



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO**

**EUGÊNIA DE CARVALHO DIAS**

**MVP - UX RESEARCH**

Aracaju/SE

2025

## **1. DOMÍNIO DE APLICAÇÃO E SISTEMAS EXISTENTES**

Cuidar do bem-estar emocional das crianças é essencial para seu desenvolvimento saudável, influenciando diretamente suas relações, aprendizado e autoestima. Aprender a reconhecer e lidar com as próprias emoções desde cedo contribui para a formação de adultos mais equilibrados e resilientes.

Nesse processo, abordagens lúdicas se mostram especialmente eficazes, pois dialogam com o universo infantil de forma acessível e envolvente. No entanto, apesar da crescente presença da tecnologia no cotidiano das crianças, ainda há uma escassez de aplicativos e recursos digitais bem estruturados que abordem a regulação emocional de forma sensível, segura e divertida. Isso revela uma oportunidade importante de inovação voltada à saúde emocional na infância.

## **2. ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

Foram selecionados dois perfis para as entrevistas semiestruturadas.

O primeiro perfil são pessoas de qualquer faixa etária que sejam mães, pais ou responsáveis por uma ou mais crianças entre 5 e 13 anos.

O segundo perfil são psicólogos ou estudantes de psicologia. Para os estudantes foi exigido ter alguma experiência profissional com crianças para a inclusão.

### **2.1 Mães, pais e responsáveis**

#### **2.1.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para mães, pais e responsáveis**

O modelo do TCLE usado encontra-se no anexo 1, enquanto os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GitHub onde se encontra este documento.

#### **2.1.2 Roteiro preliminar da entrevista**

0 - Introdução reforçando os pontos mais importantes do TCLE.

1 - Primeiro eu queria saber um pouco mais sobre você, sobre o seu perfil, sua idade, com o que trabalha...

- 2 - Atualmente você cuida de quantas crianças?
- 2 - Qual o seu grau de parentesco com ela(s)... é pai, irmão, tio...?
- 3 - Qual a idade dessa criança sob seus cuidados?
- 4 - Essa criança mora com você?
- 5 - Como você percebe quando a criança está passando por um momento difícil, está triste ou ansiosa?
- 6 - O que vocês costumam fazer para lidar com esses momentos em que ela tem esses sentimentos?
- 8 - Você conhece ou já usou aplicativos ou jogos que ajudam as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?
- 9 - Você acredita que um aplicativo ou jogo poderia ajudar as crianças a se acalmarem, a relaxarem ou a compreender melhor suas emoções?
- 10 - O que um aplicativo como este precisaria ter para que você tenha confiança em deixar a criança usar?
- 11 - Tem alguma coisa específica que você acharia útil que um aplicativo como esse ajudasse ou ensinasse a criança a fazer?
- 12 - E o que você não gostaria que um aplicativo como esse fizesse ou tivesse?
- 13 - Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?

### 2.1.3 Entrevista piloto (E1-00)

A entrevista piloto para o perfil de mães, pais e responsáveis de encontra no anexo 3. Ela durou 28 minutos e foi realizada mediante chamada de voz online. Ao longo da mesma foram observadas perguntas a serem segmentadas, substituídas e também pequenas alterações na ordem. Também ficou evidente a importância da flexibilidade no diálogo à medida que novas questões foram surgindo a partir das respostas do entrevistado.

#### 2.1.4 Análise da entrevista piloto (E1-00)

0 (Introdução) - “Bom dia, tudo bem? Meu nome é Eugênia, sou aluna da Pós-Graduação em UX – Experiência do Usuário e Interação Humano-Computador da PUC-Rio e essa conversa faz parte de uma pesquisa acadêmica... O objetivo aqui é entender melhor como pais e responsáveis percebem a regulação emocional das crianças... O objetivo aqui não é te avaliar, não há resposta certa ou errada, mas sim entender a sua experiência e seu ponto de vista mesmo. A nossa entrevista vai ser gravada mas só quem terá acesso sou eu. Todo o material extraído da entrevista, seja a citação direta da sua fala, seja uma análise feita a partir da fala, será anonimizado antes de qualquer divulgação para manter sua identidade em sigilo. Tudo certo para seguirmos?””

Análise: A introdução foi considerada satisfatória. O entrevistado afirmou compreender as informações e estar pronto para prosseguir.

1 - Primeiro eu queria saber um pouco mais sobre você, sobre o seu perfil, sua idade, com o que trabalha...

Análise: Ao responder o entrevistado não conseguiu se lembrar que informações haviam sido pedidas.

Mudança: Segmentar esse trecho em várias perguntas objetivas ao invés de pedir para que o entrevistado fale sobre si.

2 - Atualmente você cuida de quantas crianças?

Análise: O entrevistado teve dúvidas sobre o sentido de cuidar na pergunta.

Mudança: A pergunta será substituída por “Atualmente você é responsável por quantas crianças?” para tornar mais evidente o que se deseja saber.

2 - Qual o seu grau de parentesco com ela(s)... é pai, irmão, tio...?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

3 - Qual a idade dessa criança sob seus cuidados?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

4 - Essa criança mora com você?

Análise: O entrevistado afirmou não saber como responder, pois a criança alternava entre a casa dele e a de outro responsável.

Mudança: A pergunta deverá ser tratada como objetiva, com opções sim, não e parte do tempo.

5 - Como você percebe quando a criança está passando por um momento difícil, está triste ou ansiosa?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

5.1 - Você consegue se lembrar de algum exemplo concreto em que isso aconteceu?

Análise: A pergunta não estava incluída no roteiro original, mas foi satisfatória e serviu para coletar informações relevantes, de forma que será acrescida.

6 - O que vocês costumam fazer para lidar com esses momentos em que ela tem esses sentimentos?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

7 - Você já usou algum recurso ou ferramenta para lidar com o bem-estar emocional dela? Por exemplo, algum livro, algum jogo, qualquer mídia que fale sobre emoções ou estratégias para lidar com as emoções...?

Análise: Esta pergunta não existia originalmente, mas foi usada para substituir a pergunta X do roteiro preliminar. Essa mudança aconteceu intuitivamente durante a entrevista para tornar o fluxo mais natural. A

pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

Mudança: A troca da pergunta X no roteiro original por esta foi mantida.

7.1 - Você consegue se lembrar de algum momento em que você utilizou letra de música?

Análise: A pergunta é um follow-up que não estava incluído no roteiro original, surgindo naturalmente diante da resposta do entrevistado à pergunta anterior. Ela foi satisfatória e serviu para coletar informações relevantes, apontando para a necessidade de manter a flexibilidade durante a entrevista.

7.2 - E o que você valoriza nesses recursos, por que você acha que eles são facilitadores na comunicação com a criança em se tratando desses temas?

Análise: A pergunta é um follow-up que não estava incluído no roteiro original, surgindo naturalmente diante da resposta do entrevistado à pergunta anterior. O entrevistado não soube responder com clareza, indicando que, muito embora os pais procurem recursos, podem não saber apontar exatamente o que nesses recursos facilita o entendimento das crianças.

Mudança: A pergunta não será acrescida dentro do roteiro normal da entrevista.

8 - Você conhece ou já usou aplicativos ou jogos que ajudam as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

9 - Você acredita que um aplicativo ou jogo poderia ajudar as crianças a se acalmarem, a relaxarem ou a compreender melhor suas emoções?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

10 - O que um aplicativo como este precisaria ter para que você tenha confiança em deixar sua filha usar?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

11 - Tem alguma coisa específica que você acharia útil que um aplicativo como esse ajudasse ou ensinasse sua filha a fazer?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

12 - E o que você não gostaria que um aplicativo como esse fizesse ou tivesse?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado.

13 - Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte do entrevistado, que trouxe novas informações importantes que demonstram a necessidade de ter um momento mais aberto para comentários antes de encerrar a entrevista.

### 2.1.5 Roteiro revisado

0 - Introdução reforçando os pontos mais importantes do TCLE.

1 - Primeiro eu queria saber um pouco mais sobre você. Qual a sua idade? Qual a sua profissão? Onde você vive?

2 - Atualmente você é responsável por quantas crianças?

2 - Qual o seu grau de parentesco com ela(s)... é pai, irmão, tio...?

3 - Qual a idade dessa criança sob seus cuidados?

4 - Essa criança mora com você em tempo integral, parte do tempo ou não mora com você?

5 - Como você percebe quando a criança está passando por um momento difícil, está triste ou ansiosa?

5.1 - Você consegue se lembrar de algum exemplo concreto em que isso aconteceu?

6 - O que vocês costumam fazer para lidar com esses momentos em que ela tem esses sentimentos?

7 - Você já usou algum recurso ou ferramenta para lidar com o bem-estar emocional dela? Por exemplo, algum livro, algum jogo, qualquer mídia que fale sobre emoções ou estratégias para lidar com as emoções...?

7.1 - Você consegue se lembrar de algum exemplo concreto?

8 - Você conhece ou já usou aplicativos ou jogo, mesmo que analógico, que ajuda as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções

9 - Você acredita que um aplicativo ou jogo poderia ajudar as crianças a se acalmarem, a relaxarem ou a compreender melhor suas emoções?

10 - O que um aplicativo como este precisaria ter para que você tenha confiança em deixar a criança usar?

11 - Tem alguma coisa específica que você acharia útil que um aplicativo como esse ajudasse ou ensinasse sua filha a fazer?

12 - E o que você não gostaria que um aplicativo como esse fizesse ou tivesse?

13 - Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?

## **2.2 Psicólogos e estudantes de psicologia**



### 2.2.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para psicólogos e estudantes de psicologia.

O modelo do TCLE usado encontra-se no anexo 2, enquanto os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GitHub onde se encontra este documento.

### 2.2.2 Roteiro preliminar da entrevista

0 - Introdução reforçando os pontos mais importantes do TCLE.

1 - Qual a sua idade, de onde você é, qual a sua profissão?

2 - Você tem experiência profissional com crianças?

2 - Em que contexto foi essa experiência? Instituição pública, particular...?

3 - Qual a faixa etária com a qual você já trabalhou?

4 - A quanto tempo você atua na área?

5 - Na sua experiência, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por crianças hoje?

6 - Você já aplicou atividades ou técnicas voltadas à regulação emocional com crianças ou adolescentes?

7 - Quando você pensa em estratégias ou técnicas de relaxamento para utilizar com crianças e adolescentes, o que você valoriza nessas técnicas?

8 - Como você sente que é a aceitação das crianças e adolescentes diante dessas técnicas? Elas são receptivas?

9 - Agora, para tratar do tema emoções ou regulação emocional com crianças, você utiliza ou considera úteis recursos linguísticos ou narrativos, como histórias, personagens...? Ou mídias, como filmes, músicas, jogos, livros.

8 - Você conhece ou já usou aplicativos ou jogos que ajudam as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?

9 - Há algum tipo de cuidado específico que você acredita ser importante ao desenvolver esse tipo de solução digital?

10 - Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?

### 2.2.3 Entrevista piloto (E2-00)

A entrevista piloto para o perfil de psicólogos e estudantes de psicologia está disponível no anexo 4. Ela durou 15 minutos sem incluir os esclarecimentos iniciais referentes ao TCL e foi realizada mediante chamada de voz online. Ao longo da mesma foram observadas perguntas a serem segmentadas, substituídas e também pequenas alterações na ordem. Também ficou evidente a importância da flexibilidade no diálogo à medida que novas questões foram surgindo a partir das respostas da entrevistada.

### 2.2.4 Análise da entrevista piloto (E2-00)

0 (Introdução) - “Bom dia, tudo bem? Meu nome é Eugênia, sou aluna da Pós-Graduação em UX – Experiência do Usuário e Interação Humano-Computador da PUC-Rio e essa conversa faz parte de uma pesquisa acadêmica... O objetivo aqui é entender melhor como você enquanto alguém do campo da psicologia percebe ferramentas para a regulação emocional das crianças... O objetivo aqui não é te avaliar, não há resposta certa ou errada, mas sim entender a sua experiência e seu ponto de vista mesmo. A nossa entrevista vai ser gravada mas só quem terá acesso sou eu. Todo o material extraído da entrevista, seja a citação direta da sua fala, seja uma análise feita a partir da fala, será anonimizado antes de qualquer divulgação para manter sua identidade em sigilo. Tudo certo para seguirmos?”

Análise: A introdução foi considerada satisfatória. O entrevistado afirmou compreender as informações e estar pronto para prosseguir.

1 - Primeiro, eu queria saber um pouco sobre você, a sua idade, de onde você é...

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

2 - Você tem experiência profissional com crianças?

Análise: A entrevistada confundiu-se ao entender “experiência profissional” como limitada ao atendimento.

Mudança: Será acrescida à pergunta que a experiência profissional pode contemplar experiência em escolas ou creches.

2 - Em que contexto foi essa experiência? Instituição pública, particular...?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

3 - Qual a faixa etária com a qual você já trabalhou?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

4 - A quanto tempo você atua na área?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória, muito embora a resposta tenha sido indefinida devido à situação particular da entrevistada.

5 - Na sua experiência, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por crianças hoje?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

6 - Você já aplicou atividades ou técnicas voltadas à regulação emocional com crianças ou adolescentes?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória, mas a entrevistada afirmou conhecer técnicas além das que aplicou.

Mudança: Substituir a pergunta por “Você já aplicou ou conhece atividades ou técnicas voltadas à regulação emocional com crianças ou adolescentes?” a fim de aumentar a abrangência da informação coletada.

6.1 - Você pode citar exemplos?

Análise: A pergunta não estava incluída inicialmente mas se mostrou útil para coletar mais dados relevantes, de forma que será acrescida no roteiro.

7 - Quando você pensa em estratégias ou técnicas de relaxamento para utilizar com crianças e adolescentes, o que você valoriza nessas técnicas?

Análise: A entrevistada teve dificuldade em responder e deu uma resposta vaga.

Mudança: A pergunta será substituída por “Existem abordagens e técnicas que você gosta mais? Por que?” para facilitar o entendimento.

8 - Como você sente que é a aceitação das crianças e adolescentes diante dessas técnicas? Elas são receptivas?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

9 - Para tratar do tema com crianças, você utiliza ou considera úteis recursos linguísticos ou narrativos, tais como metáforas, histórias, repetições, personagens, etc? Quais? Por que?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

9.1 - E por que você considera útil?

Análise: A pergunta foi um follow up que não estava previsto no roteiro preliminar, mas que surgiu como forma de melhor compreender as impressões da entrevistada.

Mudança: A pergunta será acrescida ao roteiro.

8 - Você conhece ou já usou aplicativos ou jogos que ajudam as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

9 - Há algum tipo de cuidado específico que você acredita ser importante ao desenvolver esse tipo de solução digital?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

10 - Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

### 2.2.5 Roteiro revisado

0 - Introdução reforçando os pontos mais importantes do TCLE.

1 - Primeiro, eu queria saber um pouco sobre você, a sua idade, de onde você é...

2 - Qual a sua experiência profissional com crianças? Aqui você pode incluir atendimento, experiência em escolas, instituições, creches...

2 - Em que contexto foi essa experiência?

3 - Qual a faixa etária com a qual você já trabalhou?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

4 - A quanto tempo você atua na área?

5 - Na sua experiência, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por crianças hoje?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

6 - Você conhece ou já aplicou ou orientou atividades voltadas à regulação emocional com crianças ou adolescentes? Pode citar exemplos?

7 - Existem abordagens e técnicas que você gosta mais? Por que?

8 - Como você sente que é a aceitação das crianças e adolescentes diante dessas técnicas? Elas são receptivas?

9 - Para tratar do tema com crianças, você utiliza ou considera úteis recursos linguísticos ou narrativos, tais como metáforas, histórias, repetições, personagens, etc? Quais? Por que?

Análise: A pergunta foi considerada satisfatória e não houveram dificuldades na resposta por parte da entrevistada.

8 - Você conhece ou já usou aplicativos ou jogos, mesmo que analógicos, que ajudam as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?

9 - Você acredita que aplicativos ou jogos podem ser ferramentas úteis para apoiar a regulação emocional de crianças/adolescentes? Por quê?

10 - Há algum tipo de cuidado específico que você acredita ser importante ao desenvolver esse tipo de solução digital?

11 - Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?.

### **3. EXECUÇÃO DAS ENTREVISTAS**

Foram entrevistadas ao todo nove pessoas. Uma psicóloga e um pai foram entrevistados como pilotos de seus respectivos perfis. Além dos pilotos, cinco mães e pais foram entrevistados para o primeiro perfil e quatro psicólogos e estudantes de psicologia foram entrevistados para o segundo perfil.

#### **3.1 Entrevistas com mães, pais e responsáveis**

##### **3.1.1 Entrevista 01 (E1-01)**

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 5. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

##### **3.1.2 Entrevista 01 (E1-02)**

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 6. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

### 3.1.3 Entrevista 01 (E1-03)

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 7. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

### 3.1.4 Entrevista 01 (E1-04)

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 8. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

## 3.2 Entrevistas com psicólogos e estudantes de psicologia

### 3.2.1 Entrevista 01 (E2-01)

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 9. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

### 3.2.2 Entrevista 01 (E2-02)

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 10. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

### 3.2.3 Entrevista 01 (E2-03)

A transcrição desta entrevista encontra-se no anexo 11. Os TCLEs assinados encontram-se no repositório do GITHUB onde se encontra este documento.

## 4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

### 4.1 Mães, pais e responsáveis

### 4.1.1 Convergências

Todos os responsáveis entrevistados demonstram sensibilidade ao bem-estar emocional das crianças sob seus cuidados, reconhecendo sinais de tristeza, ansiedade ou raiva principalmente através de mudanças comportamentais, como silêncio, agitação, irritabilidade ou silêncio (E1-02, E1-03 e E1-04), ou por mudanças na rotina (E1-01).

- “Mudança de comportamento na rotina é o maior sinal.” (E1-01)
- “Quando está triste, geralmente primeiro fica muito calada.” (E1-02)
- “Às vezes fica mais agressivo, mais tímido.” (E1-03)
- “Estou triste, estou chateado, eu já não tive um dia bom.” (E1-04)

Em todos os casos, o diálogo surge como a principal ferramenta para lidar com esses momentos — seja por conversas diretas (E1-01, E1-03, E1-04) ou por acolhimento e propostas de atividades (E1-01 e E1-02).

- “Converso com ele, pergunto se está bem, se quer conversar, se aconteceu alguma coisa.” (E1-01)
- “A gente faz um almoço juntos, passa um tempo só nós dois.” (E1-01)
- “Eu pergunto se ela quer fazer alguma coisa. Às vezes ela escolhe se distrair com algum brinquedo ou jogo.” (E1-02)
- “Eu converso com ele, tento entender o que aconteceu.” (E1-03)
- “A gente conversa com ele, procura entender o problema.” (E1-04)

Todos os entrevistados com exceção de E1-04 afirmam que, em certos momentos, as crianças têm dificuldade de nomear ou explicar o que estão sentindo, o que os leva a adotar uma postura paciente, respeitando o tempo da criança, ou conversar de forma a incentivar a reflexão.



- “Ambos têm muita dificuldade de demonstrar.” (E1-01)
- “Conversas longas, na intenção de fazê-la refletir. Eu costumo fazer muitas perguntas: ‘Por quê?’, ‘O que você sentiu?’, ‘O que pensou?’, ‘Tem alguma ideia em mente?’”. (E1-01)
- “Às vezes ela está sentindo alguma coisa e não sabe o que é.” (E1-02)
- “Eu espero um momento até ele me falar.” (E1-03)

Todos os entrevistados mencionam o uso de recursos como livros, filmes ou desenhos para facilitar abordar as emoções com as crianças. O filme *Divertidamente* é uma referência recorrente.

- “Às vezes ele usa analogias com desenhos. [...] gosta muito de *Divertidamente*. [...] Eu também conto histórias por meio de desenhos, faço histórias em quadrinhos pra explicar cenários...” (E1-01)
- “Recentemente temos usado o filme *Divertidamente*. [...] ela gostava muito de *Como Treinar o Seu Dragão*, que também usamos bastante, porque o Soluço não consegue explicar o que sente. Já usamos vários livros próprios para isso também, como *Por que Eu Estou Triste?*, *Medo*, *Medinho* e *Medão...* ” (E1-02)
- “A gente tem um livro aqui que explica um pouco da raiva. [...] Então, já utilizamos esse recurso.” (E1-03)
- “A gente assistiu *Divertidamente*.” (E1-04)

Ainda que as opiniões sobre o uso de tecnologias variem, há um consenso sobre a importância de aplicativos que sejam apropriados para a idade.

- “Acho que o app precisa ter duas coisas: transparência de uso com os pais e gerar confiança para a criança.” (E1-01)
- “Uma linguagem adequada para a idade. Imagens claras, que não deem margem para dupla interpretação.” (E1-02)
- “Tem que ter um termo de responsabilidade, ser próprio para a idade.” (E1-03)

- “Eu acho que o aplicativo precisa de fácil entendimento, muitas cores e muitos desenhos.” (E1-04)

Também é comum a preocupação com o excesso de tempo de tela, apontada por três dos entrevistados, incluindo aqueles que reconhecem o potencial de um aplicativo bem elaborado como ferramenta complementar no cuidado emocional infantil.

- “Meus filhos não têm acesso a telefone. Quando tinham, percebi que os quadros de ansiedade aumentaram.” (E1-01)
- “Os aplicativos atuais [...] fazem o movimento oposto, de alienação.” (E1-02)
- “Fico só pensando na parte de ficar mais tempo no celular.” (E1-03)
- “Tem que ter o tempo dele de ação e pronto. [...] Não deixar a criança querendo ficar o tempo inteiro.” (E1-03)

#### 4.1.2 Divergências

Apesar de todos demonstrarem envolvimento com o bem-estar emocional das crianças, há divergências claras quanto ao uso e à confiança na tecnologia como ferramenta de apoio emocional. O entrevistado E1-01 é veementemente contrário ao uso de celulares pelas crianças e associa os dispositivos ao aumento da ansiedade e à redução da criatividade:

- “Meus filhos não têm acesso a telefone. Quando tinham, percebi que os quadros de ansiedade aumentaram.” (E1-01)  
“O ócio permitiu mais criatividade. Eles passaram a brincar mais, fazer amigos.” (E1-01)

Em contraste, outros entrevistados veem o uso de aplicativos com moderação e supervisão como algo potencialmente benéfico:

- “Utilizando esse tempo de exposição à tela para algo positivo.” (E1-03)

- “Eu acho a intenção extremamente válida, seria mais uma ferramenta.” (E1-04)

Há também diferenças quanto à confiança na eficácia de um aplicativo voltado especificamente às emoções. E1-01 não acredita que esse tipo de recurso seja eficaz:

- “Sinceramente, eu acredito que não.” (E1-01)

Enquanto isso, os demais entrevistados demonstram abertura à ideia, desde que o aplicativo seja bem estruturado, com linguagem acessível, visual atrativo e objetivos claros:

- “Acho que sim. [...]. Com certeza chamaria a atenção da criança. Como elas já estão muito envolvidas na mídia, poderia ser um recurso ainda mais eficaz, até mais atrativo que um livro.” (E1-02)
- “Acredito que sim. [...] Mas tem que ser mais lúdico.” (E1-03)
- “Pode, claro que pode.” (E1-04)

Outra divergência relevante diz respeito à mediação profissional no uso da ferramenta. Apenas E1-03 defende que o uso de um aplicativo emocional deve ser acompanhado por um psicólogo, não sendo adequado para uso livre pelas famílias:

- “Que seja orientado pelo profissional e que talvez o profissional teste em terapia com a criança e depois passe para fazer em casa.” (E1-03)

Por fim, surgem diferenças nas preocupações éticas e pedagógicas sobre o conteúdo. E1-04 enfatiza que o aplicativo não deve conter nenhum tipo de sexualização precoce, apontando uma crítica a mensagens culturais comuns. E1-02 foca em evitar mensagens preconceituosas ou que induzam a comportamentos não desejados.

- “Eu detesto. Aquela história de ‘você tá namorando?’, ‘tem namoradinha?’ [...] Tenho aversão a esse tipo de conversa.” (E1-04)
- “Não toleraria visões preconceituosas – seja religiosas, de gênero, ou qualquer outra.” (E1-02)

## 4.2 Psicólogos e estudantes de psicologia

### 4.2.1 Convergências

Todos os entrevistados possuem experiência prática com crianças em diferentes contextos, geralmente em escolas ou instituições, o que foi um critério para a sua inclusão nesta pesquisa.

Os entrevistados concordam que a frustração e a dificuldade no manejo das emoções são desafios centrais enfrentados pelas crianças atualmente. Além disso, mencionam a ansiedade e o impacto do ambiente familiar, além das dificuldades no reconhecimento e nomeação das emoções, especialmente em crianças com necessidades especiais.

- “A ansiedade está muito presente, assim como a dismorfia corporal — especialmente entre meninas” (E2-01)
- “Um desafio importante é lidar com a frustração... elas têm dificuldade em aceitar quando as expectativas não são atendidas... o ambiente familiar tem grande impacto.” (E2-02)
- “O maior desafio que percebi foi a frustração... Elas têm dificuldade em lidar com o ‘não’. A reação vem carregada, sem filtro... não conseguem expressar ou nomear.” (E2-03)

Todos apontaram usar e destacam a importância de técnicas lúdicas e práticas, como exercícios de respiração e redirecionamento da atenção para o corpo ou objetos. Mais de um dos entrevistados mencionou a técnica da “flor e da vela”.

- “A técnica de respiração é clássica... A gente ensina de forma lúdica: ‘cheirar a florzinha e apagar a velinha’.” (E2-01)
- “Já utilizei a técnica de segurar algo com força, riscar ou rasgar papel... Também fiz exercícios de respiração para ajudar a se acalmarem.” (E2-02)
- “Uma delas é a ‘flor e vela’: inspirar pelo nariz cheirando uma flor imaginária e expirar pela boca como se soprasse uma vela... Outra é a ‘respiração dos cinco dedos’.” (E2-03)

A aceitação dessas estratégias depende do modo como são apresentadas, do contexto e da intensidade das emoções vividas, mas, em geral, as crianças respondem bem quando há sensibilidade na aplicação e as técnicas são lúdicas.

- “Depende de como é apresentado. Tem que ser algo interessante, fácil, lúdico... quando você transforma em uma brincadeira... isso ajuda bastante.” (E2-01)
- “Geralmente são receptivas, mas depende do contexto. Se a emoção for muito intensa, não dá para aplicar de imediato.” (E2-02)
- “Depende, mas geralmente elas recebem bem... Quando alguém dá atenção de verdade, elas sentem e respondem positivamente.” (E2-03)

Todos os entrevistados concordam que o uso de histórias, metáforas, personagens, filmes e jogos facilita o processo de comunicação e ajuda as crianças a compreender e lidar melhor com as emoções.

- “Quanto mais a referência fizer parte do universo da criança, mais efeito tem... Pode ser Divertidamente, mas também pode ser qualquer personagem que ela goste.” (E2-01)
- “Torna a comunicação mais fácil pra criança. Ajuda ela a entender melhor o que está sendo dito.” (E2-03)

- “Com certeza. O lúdico é essencial. Usamos figurinhas de emoções, emojis, e trabalhamos com o filme Divertida Mente... Depois do jogo, conversávamos sobre o que fazer nessas situações.” (E2-03)

Há consenso sobre o potencial dos aplicativos e jogos digitais para auxiliar na regulação emocional, desde que seu uso seja mediado por adultos para garantir a compreensão correta das técnicas e evitar riscos. Nenhum dos entrevistados indicou aplicativos específicos, indicando uma lacuna na divulgação e no uso dessas ferramentas.

- “Talvez. Se a criança usar sozinha, é difícil. Precisa de mediação — um professor, pai, irmão mais velho.” (E2-01)
- E2-02: “Dependendo da técnica usada, mesmo com orientação, pode causar desregulação se a criança não conseguir aplicar direito... o tipo de técnica usada no app precisa ser bem pensado.” (E2-02)
- E2-03: “Com certeza. Especialmente se houver interação... ajuda a criança a se reconhecer nas situações.” (E2-03)

#### 4.2.2 Divergências

As percepções dos entrevistados sobre os principais desafios emocionais enfrentados pelas crianças apresentam nuances distintas. Um entrevistado destaca o impacto negativo do uso excessivo do mundo digital e a falta de letramento digital nas crianças. Outro enfatiza a influência do ambiente familiar, como a ausência ou separação dos pais, no comportamento e desenvolvimento emocional. Já outro destaca a diferença entre crianças típicas e atípicas, ressaltando a dificuldade destas últimas em reconhecer e nomear emoções. Essas respostas elucidam que os problemas enfrentados pelo público são os mais diversos e que uma ferramenta digital voltada para o bem-estar emocional das crianças deve ser pensada de forma a lidar com diversas situações.

- “Acho que falta um letramento digital... o vício em telas afeta o brincar e a interação com os pais.” (E2-01)

- “O ambiente familiar tem grande impacto, como o casamento dos pais, ou a ausência do pai.” (E2-02)
- “Crianças atípicas apresentam prejuízos no reconhecimento emocional e sentem tudo com intensidade.” (E2-03)

No que se refere às técnicas de regulação usadas, as abordagens também divergem em alguns aspectos. Um dos entrevistados relata a necessidade de acolhimento físico e conversa direta ao lidar com crianças que não aceitam técnicas convencionais de regulação emocional de forma alguma. Outro menciona a contenção física para controlar crianças em crises agressivas antes de aplicar técnicas de regulação, algo que não foi citado pelos demais. Já o terceiro destaca a experimentação empírica para descobrir o que funciona melhor para cada criança.

- “O menino com TOD não aceitava a técnica de respiração, então usávamos acolhimento direto.” (E2-01)
- “Se a criança estiver agressiva, fazemos contenção pelo tronco antes de aplicar a técnica.” (E2-02)
- “O que funciona com uma criança pode não funcionar com outra; é preciso testar.” (E2-03)

Quanto ao uso de tecnologias, as preocupações e percepções sobre segurança e eficácia também diferem. Dois dos entrevistados acreditam que os aplicativos devem ser usados com mediação, enquanto um afirma que eles podem ser usados sozinhos desde que previamente apresentados por um profissional.

- “Se a criança usar sozinha, é difícil; precisa de mediação.” (E2-01)
- “Técnicas como dessensibilização podem causar gatilhos se usadas sem profissional.” (E2-02)
- “adorei a ideia, porque realmente não temos algo assim. É algo que os pais podem usar com as crianças em casa. [...] Quando elas aprendem, podem aplicar sozinhas nos outros ambientes” (E2-03)

## 5. PERSONAS

### 5.1 Mães, pais e responsáveis

#### 5.1.1 Persona 1 - Augusto

Idade: 38 anos

Profissão: Técnico de informática

Estado civil: Casado

Filhos: 1 (9 anos)

Residência: Região metropolitana

Escolaridade: Ensino médio completo

Descrição:

Augusto é um pai atento e muito preocupado com seu bem-estar emocional. Ele é presente no dia-a-dia mas tem uma rotina corrida. Tem uma visão mais prática sobre os sentimentos das crianças e acredita que parte do amadurecimento vem de aprender a lidar com frustrações. Valoriza muito o diálogo, mas admite que às vezes tem dificuldade de lidar com birras e explosões emocionais.

Necessidades e objetivos:

- Deseja que os filhos aprendam a se controlar emocionalmente.
- Quer se sentir mais preparado para lidar com crises de raiva ou ansiedade.
- Acredita que ferramentas digitais podem ajudar, mas só se forem simples e diretas, pois é avesso à ideia da criança ficar muito tempo diante de telas.

Situação problema:

A filha de Augusto, Sofia, tem crises de raiva quando precisa parar de jogar ou fazer algo que gosta. Como Augusto nem sempre está presente no momento da crise, ela procura ferramentas que ajudem Leo a reconhecer suas emoções e se acalmar sozinho. O aplicativo surge como uma opção prática que Sofia pode usar nesses momentos, com apoio de orientações simples e visuais.

#### 5.1.2 Persona 2 - Marina

Idade: 48 anos

Profissão: Professora do ensino superior

Estado civil: Casada

Filhos: Um (8 anos)



Residência: Capital

Escolaridade: Ensino superior completo

Descrição:

Mariana se interessa por temas de desenvolvimento infantil e está constantemente buscando novas formas de apoiar o crescimento emocional do filho. Preza por conversas abertas e acredita que a escuta ativa é fundamental. Percebe que, apesar de seus esforços, muitas vezes falta um vocabulário emocional para a criança nomear o que sente. Vê a tecnologia com bons olhos, mas se preocupa com como ela pode expor a criança a conteúdo preconceituoso ou inapropriado.

Necessidades e objetivos:

- Busca maneiras criativas e sensíveis de ajudar o filho a se expressar.
- Gosta de propostas lúdicas e narrativas para falar de sentimentos.
- Está aberta a usar aplicativos, desde que sejam cuidadosamente construídos e tragam um papel ativo para o cuidador.

Situação problema:

O filho de Marina, Leo, é uma criança sensível que costuma chorar facilmente e não consegue explicar o que sente. Marina e seu marido têm dificuldade em ajudar o filho a nomear as emoções. Eles procuram formas de apoiar Leo em casa de forma leve e educativa. O aplicativo aparece como uma ferramenta complementar, com jogos e histórias que ajudam Leo a reconhecer e expressar sentimentos de forma mais clara.

## **5.2 Psicólogos**

### **5.2.1 Persona 1 - Juliana**

Idade: 26 anos

Formação: Psicóloga Atuação: Psicologia escolar em instituições particulares

Experiência: Mediação pedagógica e apoio a crianças com TDAH, TOD e dificuldades de aprendizagem

Local: Aracaju (SE)

Descrição:

Juliana tem vivência prática com crianças em contexto escolar e já criou atividades e jogos analógicos voltados à regulação emocional. É entusiasta de abordagens lúdicas e acredita no potencial da psicologia dentro da escola, mas também reconhece suas limitações diante da rotina e da estrutura das instituições.

Necessidades e objetivos:

- Deseja recursos que ampliem o repertório emocional das crianças de forma acessível e envolvente.
- Procura ferramentas que permitam intervenções rápidas e adaptáveis ao dia a dia da criança, mesmo quando ela está distante do psicólogo.
- Acredita na importância do suporte adulto e do uso responsável da tecnologia.

Situação problema:

Juliana acompanha Lucas, 8 anos, que tem dificuldade para lidar com frustrações tanto na escola quanto em casa. Ele se desregula com frequência quando perde jogos ou não entende as atividades. A mãe relata que não sabe como ajudá-lo nesses momentos. Juliana sugere o uso do aplicativo como uma forma de reforçar, em casa, o que já vem sendo trabalhado na escola, oferecendo atividades lúdicas de respiração e reconhecimento emocional.

## 5.2.2 Persona 2 - Rafael

Idade: 25 anos

Formação: Psicólogo

Experiência: Atendimento de crianças e adolescentes, principalmente com ansiedade e depressão

Local: Belo Horizonte (MG)

Descrição:

Rafael é tem experiência com transtornos emocionais mais severos e prefere abordagens baseadas em vínculo e escuta. É otimista com relação ao uso de recursos lúdicos, mas acredita que o trabalho emocional exige presença devido a individualidade de cada criança, que dificulta a criação de uma “fórmula pronta”.

Necessidades e objetivos:

- Busca ferramentas que respeitem o ritmo subjetivo de cada criança.

- Valoriza intervenções baseadas em vínculo humano e linguagem simbólica.
- Deseja soluções que não sejam mais um “recurso automático”, mas que estimulem a autorreflexão guiada.

Situação problema:

Rafael atende Isabela, 10 anos, que apresenta sintomas de ansiedade, como taquicardia e dificuldade para dormir. Ela já aprendeu técnicas na terapia, mas diz que esquece tudo quando se sente mal. Como forma de apoio, Rafael mostra o aplicativo para os pais de Isabela e ensina como ele deve ser usado para que em casa, possam usá-lo para guiá-la em momentos de crise, com recursos visuais e interativos que facilitam a lembrança das estratégias aprendidas.

# **ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS**

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Projeto:** Desenvolvimento de um aplicativo com técnicas de relaxamento e estratégias de regulação emocional para crianças.

### **Natureza da Pesquisa**

Eu, Eugênia de Carvalho Dias, aluna da Pós-Graduação em UX – Experiência do Usuário e Interação Humano-Computador da PUC-Rio, te convido a participar voluntariamente desta pesquisa. Este estudo está sendo realizado no âmbito da disciplina Pesquisa com Usuários, sob responsabilidade da Professora Simone Diniz Junqueira Barbosa, do Departamento de Informática da PUC-Rio.

O objetivo desta pesquisa é compreender melhor as necessidades, comportamentos e expectativas de mães, pais e/ou responsáveis no que diz respeito ao bem-estar emocional de crianças, para fundamentar o desenvolvimento de um aplicativo digital voltado à promoção da regulação emocional infantil. Esta pesquisa não visa avaliar os participantes, mas sim coletar percepções e identificar oportunidades de melhoria para o projeto.

### **Esta pesquisa envolverá:**

- Entrevistas em modalidade online ou presencial com duração máxima de 45 minutos;
- Registro em áudio.

### **Benefícios**

Os benefícios incluem a participação em uma pesquisa que poderá resultar no desenvolvimento de um aplicativo voltado para o cuidado com a saúde mental de crianças, com a pretensão de torná-lo mais efetivo e sensível às necessidades dos usuários, bem como na produção acadêmica sobre o tema.

### **Riscos e Desconfortos**

A participação na pesquisa apresenta riscos mínimos. São eles:

1. **Desconforto com perguntas:** Incômodo ou constrangimento com o tema das perguntas. Você poderá optar por não responder a qualquer pergunta conforme desejar.
2. **Desconforto com gravação de áudio:** Incômodo ou constrangimento com o fato do áudio da entrevista estar sendo gravado. A gravação só ocorrerá

mediante autorização e o material será descartado após os dados serem processados.

3. **Desconforto físico:** Cansaço ou aborrecimento caso a entrevista se prolongue muito. As perguntas foram pensadas para que a sessão não exceda 45 minutos, de forma a reduzir essa possibilidade.

Você poderá interromper sua participação a qualquer momento, sem justificativa e sem prejuízo algum.

### **Garantia de anonimato, privacidade e sigilo dos dados**

Todos os dados coletados brutos serão acessados somente pela pesquisadora e serão anonimizados para análise e antes de qualquer divulgação. As gravações em áudio (quando autorizadas) serão utilizadas apenas para análise e posteriormente descartadas. Nenhuma informação que permita a identificação dos participantes será divulgada.

### **Divulgação dos Resultados**

Os dados serão divulgados apenas para fins acadêmicos e científicos. Os resultados poderão ser publicados em trabalhos acadêmicos ou apresentados em eventos da área, sempre preservando o anonimato dos participantes.

### **Acompanhamento e esclarecimentos**

Você poderá, a qualquer momento, entrar em contato com a pesquisadora responsável para esclarecimentos.

### **Ressarcimento de despesas**

Caso haja alguma despesa decorrente da sua participação (por exemplo, deslocamento), o reembolso poderá ser realizado, mediante acordo prévio.

### **Liberdade de recusa, interrupção e retirada de consentimento**

Sua participação é inteiramente voluntária. Você poderá se recusar a participar, interromper ou desistir da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo ou necessidade de justificar, bem como solicitar a exclusão dos dados coletados.

### **Consentimento**

Eu, participante abaixo assinado(a), confirmo que:

1. Recebi explicações claras sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa;

2. Participo de forma voluntária e estou ciente de que posso me retirar a qualquer momento, sem consequências;
3. Estou ciente de que meus dados serão mantidos sob sigilo e utilizados apenas para os fins informados;
4. Estou ciente de que posso optar pelas autorizações abaixo:

**Sobre a coleta e uso de dados:**

☐ Não autorizo o uso das informações coletadas.

☒ Autorizo o uso das informações conforme descrito neste termo.

**Sobre a gravação de áudio:**

☐ Não autorizo a gravação em áudio.

☒ Autorizo a gravação em áudio.

**Sobre a divulgação de trechos de áudio (sem identificação):**

☐ Não autorizo a divulgação de trechos de áudio.

☒ Autorizo a divulgação de trechos de áudio, desde que anonimizados.

Aracaju/SE, 02 de Julho de 2025

**Assinatura do(a) Participante:** \_\_\_\_\_

**Assinatura da Pesquisadora:** \_\_\_\_\_

## **ANEXO 2 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PSICÓLOGOS E ESTUDANTES DE PSICOLOGIA**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Projeto:** Desenvolvimento de um aplicativo com técnicas de relaxamento e estratégias de regulação emocional para crianças.

#### **Natureza da Pesquisa**

Eu, Eugênia de Carvalho Dias, aluna da Pós-Graduação em UX – Experiência do Usuário e Interação Humano-Computador da PUC-Rio, te convido a participar voluntariamente desta pesquisa. Este estudo está sendo realizado no âmbito da disciplina Pesquisa com Usuários, sob responsabilidade da Professora Simone Diniz Junqueira Barbosa, do Departamento de Informática da PUC-Rio.

O objetivo desta pesquisa é coletar percepções e conhecimentos práticos sobre saúde mental infantojuvenil, a fim de fundamentar o desenvolvimento de um aplicativo digital voltado à promoção da regulação emocional de crianças por meio de estratégias lúdicas e acessíveis. Esta pesquisa não visa avaliar os participantes, mas sim coletar percepções e identificar oportunidades de melhoria para o projeto.

#### **Esta pesquisa envolverá:**

- Entrevistas em modalidade online ou presencial com duração máxima de 45 minutos;
- Registro em áudio.

#### **Benefícios**

Os benefícios incluem a participação em uma pesquisa que poderá resultar no desenvolvimento de um aplicativo voltado para o cuidado com a saúde mental de crianças, com a pretensão de torná-lo mais efetivo e sensível às necessidades dos usuários, bem como na produção acadêmica sobre o tema.

#### **Riscos e Desconfortos**

A participação na pesquisa apresenta riscos mínimos. São eles:

1. **Desconforto com perguntas:** Incômodo ou constrangimento com o tema das perguntas. Você poderá optar por não responder a qualquer pergunta conforme desejar.

2. **Desconforto com gravação de áudio:** Incômodo ou constrangimento com o fato do áudio da entrevista estar sendo gravado. A gravação só ocorrerá mediante autorização e o material será descartado após os dados serem processados.
3. **Desconforto físico:** Cansaço ou aborrecimento caso a entrevista se prolongue muito. As perguntas foram pensadas para que a sessão não exceda 45 minutos, de forma a reduzir essa possibilidade.

Você poderá interromper sua participação a qualquer momento, sem justificativa e sem prejuízo algum.

### **Garantia de anonimato, privacidade e sigilo dos dados**

Todos os dados coletados brutos serão acessados somente pela pesquisadora e serão anonimizados para análise e antes de qualquer divulgação. As gravações em áudio (quando autorizadas) serão utilizadas apenas para análise e posteriormente descartadas. Nenhuma informação que permita a identificação dos participantes será divulgada.

### **Divulgação dos Resultados**

Os dados serão divulgados apenas para fins acadêmicos e científicos. Os resultados poderão ser publicados em trabalhos acadêmicos ou apresentados em eventos da área, sempre preservando o anonimato dos participantes.

### **Acompanhamento e esclarecimentos**

Você poderá, a qualquer momento, entrar em contato com a pesquisadora responsável para esclarecimentos.

### **Ressarcimento de despesas**

Caso haja alguma despesa decorrente da sua participação (por exemplo, deslocamento), o reembolso poderá ser realizado, mediante acordo prévio.

### **Liberdade de recusa, interrupção e retirada de consentimento**

Sua participação é inteiramente voluntária. Você poderá se recusar a participar, interromper ou desistir da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo ou necessidade de justificar, bem como solicitar a exclusão dos dados coletados.

### **Consentimento**

Eu, participante abaixo assinado(a), confirmo que:



1. Recebi explicações claras sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa;
2. Participo de forma voluntária e estou ciente de que posso me retirar a qualquer momento, sem consequências;
3. Estou ciente de que meus dados serão mantidos sob sigilo e utilizados apenas para os fins informados;
4. Estou ciente de que posso optar pelas autorizações abaixo:

**Sobre a coleta e uso de dados:**

☐ Não autorizo o uso das informações coletadas.

☒ Autorizo o uso das informações conforme descrito neste termo.

**Sobre a gravação de áudio:**

☐ Não autorizo a gravação em áudio.

☒ Autorizo a gravação em áudio.

**Sobre a divulgação de trechos de áudio (sem identificação):**

☐ Não autorizo a divulgação de trechos de áudio.

☒ Autorizo a divulgação de trechos de áudio, desde que anonimizados.

Aracaju/SE, 02 de Julho de 2025

**Assinatura do(a) Participante:** \_\_\_\_\_

**Assinatura da Pesquisadora:** \_\_\_\_\_

### **ANEXO 3 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA PILOTO PARA O PERFIL MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS (E1-00)**

ENTREVISTADORA:

Ok, gravando. Primeiro eu queria saber um pouco mais sobre você, sobre o seu perfil, sua idade, com o que trabalha...

ENTREVISTADO:

Meu nome... Eu nunca... Ah, não precisa do nome, né? Meu nome não importa. Eu sou de Aracaju, Sergipe. Moro aqui. E... eu já esqueci as perguntas. Eu estou trabalhando como designer.

ENTREVISTADORA:

E qual a sua idade?

ENTREVISTADO:

Tenho atualmente 27 anos, por enquanto.

ENTREVISTADORA:

Você cuida de quantas crianças?

ENTREVISTADO:

É... o que você entende por cuidar? Eu, hum, eu cuido de uma criança.

ENTREVISTADORA:

Ok. Tipo, se tiver irmão, sobrinho, alguma outra criança pela qual você é responsável. No caso, você só é responsável por uma criança, certo?

ENTREVISTADO:

Isso.

ENTREVISTADORA:

Qual o seu grau de parentesco com ela(s)... é pai, irmão, tio...?

ENTREVISTADO:

É minha filha.

ENTREVISTADORA:

Certo, e quantos anos ela tem?

ENTREVISTADO:

Ela tem oito anos.

ENTREVISTADORA?

Essa criança mora com você?

ENTREVISTADO:

Sim... Não, quero dizer... [PAUSA]

ENTREVISTADORA:

Alô?

ENTREVISTADO:

Eu tô aqui, tô pensando. Agora ela fica dois dias da semana comigo, então acho que não. Ela mora com a mãe, mas tem vezes que ela fica mais, vai mudando.

ENTREVISTADORA:

Ah, entendo. Como você percebe quando a sua filha está passando por um momento difícil, está triste ou ansiosa?

ENTREVISTADO:

Pode ficar sem paciência, meio brava ou muito calada.

ENTREVISTADORA:

Você consegue se lembrar de algum exemplo concreto em que isso aconteceu? Não precisa detalhar a situação se não quiser, só como ela se comportou.

ENTREVISTADO:

Sim. Ela não gosta de tomar remédio. E quando tem que tomar, ela fica brava e triste. Triste porque sabe que vai ter que tomar e brava porque está tendo que tomar.

ENTREVISTADORA:

Em situações assim, o que vocês costumam fazer para lidar com o sentimento dela?

ENTREVISTADO:

Eu pego o objeto do problema e diminuo a importância dele. No exemplo, o remédio, eu digo assim 'É só um remédio, vai ter gosto ruim por um minutinho e depois passa'. Se for uma queda: 'É só uma queda, o machucado vai fechar e a dor vai parar'.

ENTREVISTADORA:

Então é mais uma conversa, né?

ENTREVISTADO:

Isso.

ENTREVISTADORA:

Alguma vez ela já demonstrou dificuldade de falar sobre o que sente?

ENTREVISTADO:

Não.

ENTREVISTADORA:

Você sente que faltam... [PAUSA]. Perdão, vou fazer outra pergunta que acho que faz mais sentido nesse momento. Você já usou algum recurso ou ferramenta para lidar com o bem-estar emocional dela? Por exemplo, algum livro, filme, história, jogo?

ENTREVISTADO:

Tá, eu... Já utilizei, tipo, filme. Filme, geralmente da Disney, que tem todo um... É, eu estava pensando em *Viva, a vida é uma festa*.

ENTREVISTADORA:

Ah, esse filme é muito bacana.

ENTREVISTADO:

Pronto, porque ela perdeu o avô. Tem um tempo. Só que eu já tinha assistido com ela o filme anteriormente, que eu sabia que ela podia perder uma pessoa a qualquer momento. Então, pra meio que me resguardar disso, eu vou assistir um filme sobre isso. E aí quando o avô dela faleceu nós vimos de novo. Não deixa a morte, assim, nem pesada nem leve, pra quando ela perder alguém ela conseguir entender que a pessoa foi embora, mas não é o fim do mundo, porque a pessoa teve toda uma vida, porque ela ainda tá viva na lembrança da gente, que é mais ou menos o significado do filme. Então eu uso filme e também já usei letra de música.

ENTREVISTADORA:

Legal! Você consegue lembrar situações em que você usou letra de música?

Se não lembrar também não tem problema.

ENTREVISTADO:

Pior que não. Ah, eu sou a pior pessoa para entrevistar aqui e lembrar as coisas.

ENTREVISTADORA:

Não, não tem problema não se não lembrar! Seria um plus.

ENTREVISTADO:

Mas basicamente a letra de música é pra explicar quando a situação é comum. Que é comum tanto que uma pessoa já fez uma música sobre isso.

ENTREVISTADORA:

Muito interessante.

ENTREVISTADORA:

E desses recursos que você já usou, eu imagino que se você usou é porque eles são facilitadores, né? O que você valoriza nesses recursos, por que você acha que eles são facilitadores na comunicação com a criança em se tratando desses temas?

ENTREVISTADO:

Sim. Por causa da linguagem. Tanto... Tipo... A sonora. Porque tem... Falando... E a música, tipo, no filme tem a música 'Lembre de Mim', que... No final do filme, quando você escuta ela, você já tá chorando. Então, mexe com o sentimento e tem o visual. A gente, quando a gente tá vendo, tipo, é fácil de se conectar com o filme. Eu não lembro nem a pergunta, mas eu acho que a resposta é essa.

ENTREVISTADORA:

É isso mesmo, é o que você vê que funciona nesses recursos.

ENTREVISTADO:

Pronto. Então, é a facilidade de conseguir se conectar com os personagens da ferramenta que eu uso pra poder levar a mensagem pra minha filha.

ENTREVISTADORA:

Você conhece ou já usou aplicativos ou jogos que ajudam as crianças a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?

ENTREVISTADO:

Não, não conheço.

ENTREVISTADORA:

Você acredita que um aplicativo ou jogo poderia ajudar as crianças a se acalmarem, a relaxarem ou a compreender melhor suas emoções? Você pode ser bem honesto. Se você acha que não, se você acha que tem que reduzir o tempo de tela, pode dizer também.

ENTREVISTADO:

Eu acho que sim, mas... Usa o celular, né? Usa o celular, beleza. Usa o tablet e o tablet. Usa o computador, usa o computador. Mas se conseguir só tirar as besteiras, tipo, diminuir as besteiras que assiste para utilizar um pouquinho outra plataforma que vai ajudar, por exemplo, minha filha estava com muita dificuldade na leitura. E ela assiste muito vídeo no YouTube. Só que eu disse, tá, Amanda\*, assista vídeo sobre alfabetização também. Assista a esses vídeos aqui. E depois você assiste os vídeos que você quer. Eu acho que é bom que tenha aplicativo que estimule ela a ficar mais calma, mais relaxada. Mas o aplicativo tem que funcionar no ritmo dela para ser útil porque agora as pessoas querem vídeos rápidos, não querem mais sentar para assistir um vídeo de 40 minutos. Tem que ser um vídeo de 3. Então, isso para aplicativo também deve acontecer. Hoje em dia não é mais 'Angry Birds' . Agora tem que ser alguma coisa mais rápida. Tem que combinar os bloquinhos, porque isso é mais rápido. Então... Era isso, ver o que é que funciona para relaxar a criança. Porque se eu for tentar utilizar um aplicativo com a Amanda que eu já sei que ela não vai ter paciência, que não vai funcionar com ela, na verdade eu nem vou usar.

ENTREVISTADORA:

Entendo, faz muito sentido. O que um aplicativo como este precisaria ter pra você confiar em deixar sua filha usar?

ENTREVISTADO:

Que esteja na indicação certa pra idade dela. Que não seja uma plataforma livre, onde qualquer um possa postar. Que seja um ambiente controlado, com conteúdo feito por uma equipe. Nada tipo Reddit ou o antigo Twitter onde qualquer um pode postar. E acho importante que o responsável entenda o conteúdo, mas não precisa usar só com supervisão constante. Eu tenho que entender o que está lá, mas não tenho como ficar monitorando o tempo todo. Desde que eu acredite que o aplicativo realmente ajuda com emoções, como raiva, tristeza, perda... Aí pode usar.

ENTREVISTADORA:

Tem alguma coisa específica que você acharia útil que um aplicativo como esse ajudasse ou ensinasse sua filha a fazer?

ENTREVISTADO:

Sim. Medo do escuro, ela tem muito medo do escuro. E não precisa ficar com raiva. Tem que saber perder, continuar jogando ou lutando, se fizer algum esporte. Mas saber perder.

ENTREVISTADORA:

E o que você não gostaria que um aplicativo como esse fizesse ou tivesse?

ENTREVISTADO:

Não gostaria que... fizesse nenhuma apologia às drogas. Que não tivesse nada inapropriado para a idade dela. E que não fosse uma rede aberta onde qualquer um posta.

ENTREVISTADORA:

Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista, alguma observação sobre o tema...?

ENTREVISTADO:

Sim. Sou separado da mãe da minha filha. Isso mexe com as emoções dela. Ela age de um jeito comigo, de outro com a mãe. Porque acontecia da Amanda\* agir de uma maneira na minha casa, tipo ser a menina mais obediente do mundo, não chorar, tomar remédio, chega na casa dela, voar na mãe, é escândalo. Parece que vive duas vidas. Talvez o aplicativo possa abordar isso, essas questões familiares, ajudar a lidar. Para criança não achar que tem que ser duas pessoas diferentes.

ENTREVISTADORA:

Ah, entendi, faz sentido. Bem, eu vou interromper a gravação agora, mas muito obrigada, foi muito bom.

## **ANEXO 4 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA PILOTO PARA O PERFIL PSICÓLOGOS E ESTUDANTES DE PSICOLOGIA (E2-00)**

ENTREVISTADORA:

Começamos. Primeiro, eu queria saber um pouco sobre você, a sua idade, a sua profissão, de onde você é...

ENTREVISTADA:

Meu nome é Sofia\*, eu tenho 29 anos, me formei há pouco mais de um ano na Universidade Federal de Santa Catarina e atualmente moro em Aracaju, Sergipe.

ENTREVISTADORA:

Legal! Você tem experiência profissional com crianças?

ENTREVISTADA:

Na verdade, não exatamente atendi...

ENTREVISTADORA:

Ah, então, não precisa ser atendimento direto, pode ser qualquer experiência profissional.

ENTREVISTADA:

Eu fiz estágio numa creche. Mais para o início da graduação, com crianças, né? Creche de 0 a 6 anos. E atualmente atendo adolescentes.

ENTREVISTADORA:

Legal. Aí, aqui, em que contexto isso ocorreu? Bom, atendimento particular, né? E a creche era uma instituição pública... Era uma instituição particular?

ENTREVISTADA:

Era. Era uma instituição pública dentro da universidade. Chama NDI, que é Núcleo de Desenvolvimento Infantil.

ENTREVISTADORA:

Legal. Qual a faixa etária com a qual você já trabalhou? Pode ser por cima, assim, de tanto a tanto?

ENTREVISTADA:

Atualmente eu tenho pacientes de 14 a 16 e na creche era até 6 anos.

ENTREVISTADORA:

Ok. E a quanto tempo você atua na área?

ENTREVISTADA:

Ah, eu comecei a estagiar em 2015... mas aí eu parei...

ENTREVISTADORA:

Ah sim, então não foi direto de 2015 para cá, né? Você sabe quanto tempo mais ou menos?

ENTREVISTADORA:

É, eu interrompi a graduação duas vezes no meio. Eu não sei dizer quanto tempo de atividade eu tenho ao certo.

ENTREVISTADORA:

Ok. Tudo bem, não tem problema! Vamos às perguntas. Na sua experiência, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por crianças hoje?

ENTREVISTADA:

Nossa, pergunta difícil [RISADA].

ENTREVISTADORA:

Essa pergunta é muito difícil, eu sei [RISADA].

ENTREVISTADA:

Eu não sei, eu acho que é lidar com as emoções, assim, tipo, expressar as emoções no mundo de tanto embotamento.

ENTREVISTADORA:

Você pode elaborar o que você quer dizer com embotamento?

ENTREVISTADA:

É que as pessoas estão muito, tipo, embotadas mesmo. Só as emoções mais superficiais que vêm à luz do dia. E as emoções mais profundas não se fala sobre, né?

ENTREVISTADORA:

Entendi. Entendi.

ENTREVISTADORA:

Você já aplicou atividades ou técnicas voltadas à regulação emocional com crianças ou adolescentes?

ENTREVISTADA:

Já apliquei com adolescente.

ENTREVISTADORA:

Você pode citar exemplos?

ENTREVISTADA:

Diário das emoções. Tem até um PDF que eu comprei. Aí tem um compilado de técnicas. Porque na história cultural não se fala em autorregulação, regulação emocional. Tipo, não faz parte da técnica, né? Da abordagem. Aí eu comprei um PDF, mas é umas coisinhas bem baixinhas, assim, sabe? Tipo, a maior parte dos documentos que eu adquiri não tinha nenhuma reinvenção da roda, não.

ENTREVISTADORA:

Entendo, você consegue exemplificar?

ENTREVISTADA:

Então, tem essa que eu falei do... Do Diário das Emoções. O adolescente vai manter num diário e coloca uma emoção que... Que predominou naquele dia. Uma



emoção por dia. Tem também, mais para crianças, um livro que o pessoal fala muito, que chama emocionário.

ENTREVISTADORA:

Massa. Ok, é muito útil essa informação. Quando você pensa em estratégias ou técnicas de relaxamento para utilizar com crianças e adolescentes, o que você valoriza nessas técnicas? De que forma você acha que elas tornam a coisa mais palatável e tranquila para eles entenderem?

ENTREVISTADA:

Nossa, essa pergunta é difícil. Eu não sei, porque são bem variadas... [PAUSA]

ENTREVISTADORA:

Pensando bem, eu vou reformular essa pergunta. Como você sente que a aceitação das crianças e adolescentes há essas técnicas? Elas são receptivas?

ENTREVISTADA:

Os com crise de ansiedade são mais receptivos. Porque é mais difícil fazer uma criança com raiva parar para se autorregular, mas uma criança que tem ansiedade já tem uma exposição a técnicas de respiração.

ENTREVISTADORA:

Agora, para tratar do tema emoções ou regulação emocional com crianças, você utiliza ou considera úteis recursos linguísticos ou narrativos? Do tipo metáfora, histórias, personagens. Pode ser mídia também, filme, música...

ENTREVISTADA:

Nossa, eu acho que não tenho muito a contribuir... Eu considero útil, mas nunca utilizei, não.

ENTREVISTADORA:

Não tem problema. Por que você considera útil?

ENTREVISTADA:

Ah, porque pode ajudar a falar de um tema que é mais espinhoso de uma forma mais atrativa, mais leve e também com uma aceitação maior.

ENTREVISTADORA:

E você acredita que aplicativos ou jogos, digitais ou analógicos, podem ser ferramentas úteis para apoiar a regulação emocional de crianças e adolescentes?

ENTREVISTADA:

Com certeza, é mais uma mídia, mais um recurso terapêutico.

ENTREVISTADORA:

Ok. Você já conheceu ou já indicou algum aplicativo ou jogo com essa proposta?

ENTREVISTADA:

Não.

ENTREVISTADORA:

Há algum tipo de cuidado específico que você acredita ser importante ao desenvolver esse tipo de solução digital?

ENTREVISTADA:

Eu acho que tem que tomar cuidado com os estímulos para não ser algo muito agressivo e estimulante, sabe? Tem que ser uma coisa mais *soft*.

ENTREVISTADORA:

Entendo, entendo. Bacana, você tem algum comentário sobre algo que surgiu durante a entrevista? Algo mais que você gostaria de acrescentar, alguma recomendação?

ENTREVISTADA:

Não, não.

## **ANEXO 5 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E1-01)**

ENTREVISTADORA:

Primeiro, eu queria saber um pouco sobre você. Onde você mora, a sua idade, a sua profissão?

ENTREVISTADO:

Eu tenho 32 anos, moro em Minas Gerais. Sou diretor de uma área de IHC em um laboratório de pesquisa, então trabalho exatamente com essa parte de interação humana. Basicamente gira em torno disso, entre família, trabalho e estudos.

ENTREVISTADORA:

Legal. Atualmente, quantas crianças ou adolescentes você cuida?

ENTREVISTADO:

Duas.

ENTREVISTADORA:

Duas?

ENTREVISTADO:

Sim.

ENTREVISTADORA:

Qual a sua relação de parentesco com essas crianças e qual a idade delas?

ENTREVISTADO:

Eu sou pai das duas. Uma tem cinco, a outra tem onze.

ENTREVISTADORA:

Essas crianças moram com você?

ENTREVISTADO:

Moram comigo.

ENTREVISTADORA:

Como você percebe quando elas estão passando por um momento difícil, tristes ou ansiosas? Quais são os sinais?

ENTREVISTADO:

Acredito que tem camadas diferentes aqui, porque eu tenho um menino e uma menina. No geral, mudança de comportamento na rotina é o maior sinal. No caso da menina, tem também o acompanhamento do ciclo hormonal dela. É preciso entender ao longo do mês como está o ciclo menstrual, os detalhes, pra tentar associar a algo que possa ter acontecido na escola ou algo pessoal. Então é observando a rotina, mudança na rotina. Mas, no caso da menina, considero isso também: o acompanhamento do ciclo menstrual.

ENTREVISTADORA:

Em situações em que você observa essa tristeza ou ansiedade, como você faz para lidar com isso?

ENTREVISTADO:

É bem diferente, porque a idade deles exige abordagens diferentes. O mais novo tem cinco anos. Vou separar pra ficar mais fácil de explicar.

ENTREVISTADORA:

Ok, pode separar.

ENTREVISTADO:

O mais novo acaba sendo o mais fácil. Como tem cinco anos, a rotina dele é muito específica: creche, escola, brincadeiras, momentos de lazer. Então costuma ter uma abordagem bem mais direta e simples. Converso com ele, pergunto se está bem, se quer conversar, se aconteceu alguma coisa. Às vezes ele usa analogias com desenhos. Por exemplo, ele gosta muito de Divertidamente. Uma forma dele expressar é citar qual personagem ele está se sentindo. Então usamos essas brincadeiras com ele. E aí a gente toma alguma decisão, oferece acolhimento, muda um pouquinho a rotina. Já a mais velha é mais complicado. Ela está entrando na pré-adolescência, então é bem mais complexo. Muitas vezes ela não consegue expressar em palavras o porquê de estar com raiva, triste ou chateada. Costuma ser uma conversa mais longa. Primeiro observamos, muitas vezes ela deixa de cumprir tarefas de casa. Aí tiramos ela do ambiente pra conversar. Sempre tentamos um papo aberto sobre autoconhecimento: o que ela está vendo, o que está pensando, se quer opinião, se quer ajuda. Intervimos diretamente só quando percebemos que ela está prestes a tomar uma decisão ruim.

ENTREVISTADORA:

Algun deles já demonstrou ter dificuldade de falar sobre o que sente? E, se sim, como você lida com isso?

ENTREVISTADO:

Sim, ambos têm muita dificuldade de demonstrar. Com o mais novo é mais simples: fazemos analogias com brinquedos ou desenhos. A mais velha exige mais criatividade. Eu sou mais calmo, mais tranquilo. Minha esposa é mais direta. Ela, como mulher, se posiciona como mulher, e isso traz mais segurança para nossa filha. Ela costuma dizer: “Eu sei o que você está passando”. Isso ajuda bastante.

Quando minha filha não entende muito bem o que está sentindo, ela costuma conversar comigo. A gente faz um almoço juntos, passa um tempo só nós dois. Conversas longas, na intenção de fazê-la refletir. Eu costumo fazer muitas perguntas: “Por quê?”, “O que você sentiu?”, “O que pensou?”, “Tem alguma ideia em mente?”.

ENTREVISTADORA:

Além do Divertidamente, você já usou alguma ferramenta ou recurso narrativo para lidar com o bem-estar emocional das crianças? Pode ser filme, música, livro, jogo...

ENTREVISTADO:

Usamos muitos desenhos, mas isso partiu deles. Eu também conto histórias por meio de desenhos, faço histórias em quadrinhos pra explicar cenários... Também jogamos RPG de mesa. Eu crio cenários que refletem coisas que estou percebendo neles, e a solução que eles dão dentro do jogo a gente conversa depois.

ENTREVISTADORA:

Você já usou ou conhece aplicativos ou jogos – inclusive analógicos – que ajudam crianças a relaxar, se acalmar ou entender melhor suas emoções?

Entrevistado: Não, não conheço.

ENTREVISTADORA:

E você acha que um aplicativo gamificado ou um jogo poderia ajudar crianças a se acalmarem ou lidarem melhor com o que sentem? Considerando que “acalmar” não significa só raiva, mas também antes de dormir ou tomar uma vacina, por exemplo.

ENTREVISTADO:

Sinceramente, eu acredito que não. Meus filhos não têm acesso a telefone. Quando tinham, percebi que os quadros de ansiedade aumentaram. Eram muitos estímulos rasos. Fomos controlando o uso, reduzindo, e optamos por tirar totalmente. Hoje eles têm acesso a uma Alexa – usam pra ouvir música, meditação, histórias. Às vezes usam telas com Bluetooth, mas são dos pais, não deles.

ENTREVISTADORA:

Entendi. Se quiser, você pode me dar mais contexto sobre essa decisão. Suas críticas são muito bem-vindas.

Entrevistado: Tenho três sobrinhos (5, 12 e 14 anos) que têm telefone desde pequenos. Acompanhei de perto e vi muitos quadros de ansiedade, além de dificuldades de convívio social. Com meus filhos, decidi reduzir. No começo foi difícil, mas percebi que começaram a socializar mais, brincar mais e ter mais foco. Existia essa ideia de que o ócio era ruim, mas o ócio permitiu mais criatividade. Eles passaram a brincar mais, fazer amigos. Então, optei por não dar esse acesso à tecnologia.

ENTREVISTADORA:

Quando seus filhos começaram a ter telefone e quando vocês decidiram tirar?

ENTREVISTADO:

Está recente. Faz uns seis ou sete meses que estão sem telefone. O mais novo teve acesso por volta dos quatro anos. A mais velha teve acesso por volta dos oito ou nove. Mas ela perdeu esse acesso por castigo. Depois teve novamente. Enfim, hoje estão sem.

ENTREVISTADORA:

A próxima pergunta seria o que um aplicativo precisaria ter para você confiar e deixar a criança usar. Mas entendo que hoje eles só usam junto com vocês, certo?

ENTREVISTADO:

Isso. Mas, partindo do cenário em que a criança tem telefone, acho que o app precisa ter duas coisas: transparência de uso com os pais e gerar confiança para a criança. Por exemplo, usamos o Duolingo com a mais velha. Eu via quanto tempo ela estudava, quais lições fazia. Usávamos o Google Family pra controlar o tempo de uso, e ela precisava pedir autorização pra instalar novos apps.

Se a criança achar que está sendo vigiada o tempo todo, ela não vai querer usar. Então o aplicativo precisa gerar conforto. Que ela saiba que está tudo bem errar, que não será criticada.

ENTREVISTADORA:

Existe algo que você não gostaria que um aplicativo tivesse ou fizesse?

ENTREVISTADO:

Sim. Acesso à câmera e à localização. Eu só autorizava o Google por confiar na empresa. Nenhum outro aplicativo tinha acesso à localização. E a câmera era bloqueada, por questão de privacidade mesmo. Criança é curiosa, mesmo sem acesso a redes sociais. Então evitamos ao máximo dar liberdade nesse sentido.

ENTREVISTADORA:

E quando eles usavam o Google Family, quais aplicativos usavam? Você mencionou o Duolingo...

ENTREVISTADO:

Era basicamente jogo. Tentamos usar o Duolingo pra ensino de idiomas e matemática. Mas o interesse era mínimo. Tinha uma rotina de acesso: três horas por dia. Era 15 minutos no Duolingo e o resto em YouTube ou jogo. No YouTube, não era conteúdo educativo. Então, por mais que o telefone permita aprender, isso exige maturidade. No caso deles, o ensino era obrigação, não lazer.

Entrevistadora: Ah, então o Duolingo foi uma sugestão sua?

Entrevistado: Sim, foi, tudo que era mais educativo foi por sugestão nossa, nunca vinha deles.

ENTREVISTADORA:

Ok. Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, algo que surgiu durante a entrevista?

ENTREVISTADO:

Acho que minha situação é um pouco atípica. Tenho um certo privilégio por trabalhar de casa e ter uma casa com espaço. Isso me permite estar perto. Então, evitar o uso de telas não é porque é “bonito” ou “melhor”, mas porque eu posso estar ali. A maioria dos pais não tem essa opção.

## **ANEXO 6 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E1-02)**

ENTREVISTADORA:

Bom, primeiro eu queria falar um pouco sobre você. Então, a sua profissão, sua idade, onde você reside.

ENTREVISTADA:

Certo. Eu tenho 55 anos, moro em Aracaju, no bairro Ponto Novo. Sou professora da universidade.

ENTREVISTADORA:

Ok. Quantas crianças ou adolescentes você cuida atualmente?

ENTREVISTADA:

Uma.

ENTREVISTADORA:

Ok. E qual é a sua relação de parentesco com ela?

ENTREVISTADA:

Sou a mãe dela.

ENTREVISTADORA:

Certo. E qual é a faixa etária dela?

ENTREVISTADA:

Tem 11 anos.

ENTREVISTADORA:

Certo. Ela mora com você?

ENTREVISTADA:

Sim.

ENTREVISTADORA:

Ok. Como você percebe quando ela está passando por um momento difícil, triste ou ansiosa?

ENTREVISTADA:

Minha filha, quando está triste, geralmente primeiro fica muito calada, mas ela costuma dizer que está triste. Ansiosa, ela geralmente tem movimentos no corpo: ela pula, balança as mãos... movimentos de agitação.

ENTREVISTADORA:

Entendo. Em situações assim, o que vocês costumam fazer juntas para lidar com isso?

ENTREVISTADA:

Tá. O que faz quando está triste, o que faz quando está ansiosa ou quando está com raiva? Geralmente, quando está triste, a gente conversa. Eu pergunto se ela quer fazer alguma coisa. Às vezes ela escolhe se distrair com algum brinquedo ou jogo. Às vezes ela pede para sair, passear. E às vezes ela só quer ficar quieta, assistir alguma coisa, jogar algo mais no canto dela. Quando é ansiedade, geralmente está ligada a estar muito empolgada com algo ou esperando algo acontecer. Então eu pergunto o que é, a gente conversa, e geralmente melhora.

ENTREVISTADORA:

Alguma vez ela já demonstrou dificuldade de falar sobre o que sente?

ENTREVISTADA:

Já, claro. Várias vezes. Às vezes ela está sentindo alguma coisa e não sabe o que é.

ENTREVISTADORA:

E como você lida com isso, quando percebe que ela não está conseguindo falar?

ENTREVISTADA:

Quando ela diz que não sabe, eu normalmente digo que é normal, que às vezes a gente realmente não sabe o que está sentindo e que eu estou ali, caso ela queira conversar. Quando ela nem percebe que está sentindo algo, aí tento perguntar, falo que ela está muito agitada, pergunto se ela percebe que está. Mas na maioria das vezes ela consegue, aos poucos, identificar o que está deixando ela daquele jeito. E às vezes eu digo só que é algo normal e que vai passar. Pronto.

ENTREVISTADORA:

Você já usou alguma ferramenta ou recurso para ajudar a lidar com o bem-estar dela, para explicar ou tratar das emoções? E por ferramenta me refiro a livro, jogo, filme, música, alguma mídia.

ENTREVISTADA:

Sim. Ela gosta muito de filmes, gosta de ler, então já usei livros. Já usei vídeos explicativos, filmes que falam de sentimentos.

ENTREVISTADORA:

Você consegue lembrar de algum exemplo concreto? Se não lembrar, não tem problema.

ENTREVISTADA:

Recentemente temos usado o filme *Divertidamente*, porque ele fala das emoções.



Usamos para mostrar, por exemplo, como a ansiedade demais pode afetar. Antes, ela gostava muito de *Como Treinar o Seu Dragão*, que também usamos bastante, porque o Solução não consegue explicar o que sente. Já usamos vários livros próprios para isso também, como *Por que Eu Estou Triste?*, *Medo*, *Medinho e Medão...* livros próprios sobre sentimentos.

ENTREVISTADORA:

Legal. Você já usou ou conhece algum aplicativo ou jogo – pode ser analógico – que ajude a criança a relaxar, se acalmar ou entender melhor suas emoções?

ENTREVISTADA:

Ah, eu conheço um de cartas, que não vou lembrar o nome certinho. Você tira uma situação-problema e tem que dizer o que faria diante daquela situação. Tipo: "Você brigou com sua coleguinha. O que faz agora?" E todos os jogadores dizem como agiriam. Mas só me lembro desse agora.

ENTREVISTADORA:

Ah, bacana. Falando sobre ferramentas digitais: se fosse um jogo ou aplicativo gamificado, você acha que poderia ajudar a criança a se acalmar ou lidar melhor com o que sente?

ENTREVISTADA:

Olha, os aplicativos atuais... eu não conheço a fundo, mas vejo que fazem o contrário. Eles alienam a criança, fazem ela esquecer os problemas. Não conheço nenhum aplicativo que realmente ajude a pensar sobre sentimentos. Acho que fazem o movimento oposto, de alienação. Mas, como eu disse, não conheço profundamente.

ENTREVISTADORA:

Mas você acha que seria possível produzir algo dentro dessa proposta?

ENTREVISTADA:

Acho que sim. Assim como é possível num jogo de tabuleiro, num livro, num vídeo... Acho que seria possível, sim. Com certeza chamaria a atenção da criança. Como elas já estão muito envolvidas na mídia, poderia ser um recurso ainda mais eficaz, até mais atrativo que um livro. Pra maioria das crianças, claro. Porque muitas não gostam de ler.

ENTREVISTADORA:

O que um aplicativo precisa ter para você sentir confiança de deixar sua filha usar?

ENTREVISTADA:

Uma linguagem adequada para a idade. Imagens claras, que não deem margem para dupla interpretação. E um tema apropriado, com uma complexidade que a criança consiga compreender. Acho que esses são os principais pontos.

ENTREVISTADORA:

Pensando em um aplicativo sobre emoções, tem algo que você gostaria que ele ensinasse ou ajudasse sua filha a fazer?

Por exemplo: se acalmar antes de dormir, diante de uma situação difícil, ou entender as próprias emoções?

ENTREVISTADA:

Acho que um aplicativo poderia falar sobre emoções e transições que a criança vive. Porque existem várias fases de mudança: dos 5 para os 6 anos, depois dos 11 para os 12... Essas mudanças, especialmente da mente, causam conflitos. Um aplicativo poderia mostrar experiências que ajudassem a lidar com isso.

ENTREVISTADORA:

Há algo que você não gostaria que esse tipo de aplicativo tivesse ou fizesse?

ENTREVISTADA:

Sim. Quando aplicativos induzem a determinado comportamento, acho que não são bons. Também não toleraria visões preconceituosas – seja religiosas, de gênero, ou qualquer outra. Hoje em dia muitos vídeos ou aplicativos sugerem visões preconceituosas de forma velada, e isso eu acho intolerável.

ENTREVISTADORA:

Entendo. Eu acho que é isso. Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar? Alguma recomendação? Algo que surgiu durante a entrevista.

ENTREVISTADA:

Acho que não, Eugênia, acho que está legal as perguntas, muito legais.

## **ANEXO 7 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E1-03)**

ENTREVISTADA:

Primeiro, eu queria saber um pouquinho sobre você, a cidade, onde você reside, com que você trabalha

ENTREVISTADA:

Eu tenho 42 anos, sou professora da universidade e sou fonoaudióloga. Moro com meu marido e meu filho.

ENTREVISTADORA:

Ok. Você é responsável por quantas crianças atualmente?

ENTREVISTADA:

Uma.

ENTREVISTADORA:

Certo. E a sua relação com a criança, você é mãe?

ENTREVISTADA:

Sou mãe, é meu filho.

ENTREVISTADORA:

Ok. Qual é a idade dele?

ENTREVISTADA:

Sete anos.

ENTREVISTADORA:

Sete anos, legal. Como você percebe quando o seu filho está passando por um momento difícil, quando ele está triste ou ansioso?

ENTREVISTADA:

Eu percebo pelo comportamento dele, pela forma como ele age.

ENTREVISTADORA:

Você pode descrever esse comportamento?

ENTREVISTADA:

Depende do que acontecer. Às vezes fica mais agressivo, mais tímido. Então depende da situação. Mas eu percebo.

ENTREVISTADORA:

Geralmente é por ações, não é comunicando oralmente?

ENTREVISTADA:

Também, oralmente também. Se está sentindo alguma coisa, ou se aconteceu alguma coisa na escola, ele também comenta.

ENTREVISTADORA:

Ok. Em situações assim, o que vocês costumam fazer juntos para lidar com isso?

ENTREVISTADA:

Eu converso com ele, tento entender o que aconteceu e explico com ele, tenho calma, explico a situação, elevando os pontos positivos, negativos da situação. Mas isso depois de terapia, né? Ele faz terapia, eu também faço, meu marido também faz.

ENTREVISTADORA:

Ah, entendo. Mudou desde que vocês começaram a fazer a terapia?

ENTREVISTADA:

Sim, muito.

ENTREVISTADORA:

Você pode descrever um pouco o que mudou?

ENTREVISTADA:

Eu vi que precisava um pouco mais de firmeza. E aí a gente começou a ser orientado por ela, com relação a alguns limites da idade. E firmeza na forma de falar, mas firmeza com a educação, com empatia. E aí melhorou bastante.

ENTREVISTADORA:

Entendo, bacana. Ele já demonstrou dificuldade em falar sobre o que ele sente?

ENTREVISTADA:

Sim, sim.

ENTREVISTADORA:

E como que você lida com essa dificuldade?

ENTREVISTADA:

Eu espero um momento até ele me falar. Por exemplo, teve uma vez que eu percebi que tinha alguma coisa e aí fui conversando até ele se sentir bem e me falar o que aconteceu.

ENTREVISTADORA:

Entendi. Vocês foram conversando sobre outros assuntos?

ENTREVISTADA:

É, conversando sobre o que eu achava que era, né, assim, dentro da situação. E aí ele dizia, eu não quero falar agora, eu não quero falar agora. E aí teve um momento que agora eu quero falar. E aí a gente respeitou o tempo, que virou mais ou menos umas, vamos dizer assim, a última foi umas duas horas, vamos dizer assim, ele processando para poder falar, né?

ENTREVISTADORA:

Entendi, massa. Vocês já usaram alguma ferramenta para ajudar a lidar com o bem-estar emocional dele? Aí o que eu quero dizer com ferramenta: Pode ser livro, filme, jogo, ou pode ser algum recurso narrativo, metáfora, história, sabe?

ENTREVISTADA:

Já, todos esses itens, já utilizamos todos.

ENTREVISTADORA:

Você se lembra de algum exemplo concreto?

ENTREVISTADA:

Na situação de raiva, a gente tem um livro aqui que explica um pouco da raiva. Alguns momentos e como fazer dentro da raiva. E a gente já fez essa leitura, ele também já fez. Então, já utilizamos esse recurso.

ENTREVISTADORA:

Legal. Você já usou ou conhece algum aplicativo ou jogo? Aí o jogo pode ser analógico ou digital, não tem problema. Que ajude a criança a relaxar, se acalmar ou a entender melhor as emoções?

ENTREVISTADA:

Sim, a terapeuta dele passou, se chama Lojong, é de meditação e respiração.

ENTREVISTADORA:

É um aplicativo? É um jogo?

ENTREVISTADA:

É um aplicativo.

ENTREVISTADORA:

Ah, legal. Gostou? Funcionou? Como foi a aceitação?

ENTREVISTADA:

Teve um pouquinho de resistência. Mas aí eu usei poucas vezes. Não usei muito, não por que não era muito atraente, tinha que ser mais lúdico.

ENTREVISTADORA:

Era um aplicativo específico para crianças?

ENTREVISTADA:

É assim, eu não me lembro direito, eu usei poucas vezes, porque não teve boa aceitação.

ENTREVISTADORA:

Entendi. Você acredita que um aplicativo ou jogo digital pode ajudar uma criança a se acalmar ou lidar melhor com o que sente?

ENTREVISTADA:

Eu acho. Acho que sim. Eu fico só pensando na parte de ficar mais tempo no celular. Mas acredito que sim, né? Dessa exposição à tela, vamos dizer assim. Utilizando esse tempo de exposição à tela para algo positivo, porque tempo de tela é uma coisa de tecnologia que a gente não tem como fugir. Mas acho que sim.

ENTREVISTADORA:

O que um aplicativo tem que ter para você sentir confiança de deixar seu filho usar?

ENTREVISTADA:

Ah, eu acho que tem que ter um termo de responsabilidade, ser próprio para a idade. Não pode ter violência, não pode ter nada que não seja para a idade dele, eu acho.

ENTREVISTADORA:

Sim. E há algo que você gostaria que um aplicativo dentro desse escopo ajudasse ou ensinasse o seu filho a fazer? Aí dentro desse escopo pode ser entender mais as

emoções, se acalmar diante de uma situação aversiva, se acalmar antes de dormir...

ENTREVISTADA:

Eu acho que talvez vídeos explicativos ou alguma técnica que possa ser utilizada, mas muito lúdica. Porque a minha experiência com esse aplicativo de meditação, ele pede para respirar, mas a criança fica entediada, um pouco.

ENTREVISTADORA:

E por fim, há algo que você não gostaria que esse tipo de aplicativo fizesse?

ENTREVISTADA:

É ficar mais tempo em tela. Aprender tanto a criança e ter que ficar mais tempo na tela ainda.

ENTREVISTADORA:

Ah, sim, você se preocupa em tentar reduzir o tempo de tela?

ENTREVISTADA:

Sim, para mim tem que ter o tempo dele de ação e pronto. Entendeu? Não deixar a criança querendo ficar o tempo inteiro fazendo esse... Acessando esse aplicativo pra relaxar, vamos dizer assim. Uma coisa pontual.

ENTREVISTADORA:

Ok. Eu acho que é isso. Tem alguma coisa mais que você gostaria de acrescentar, alguma coisa que surgiu durante a entrevista ou alguma recomendação sobre o tema?

ENTREVISTADA:

Não, acho que seria importante também ser orientado por algum profissional da psicologia que utiliza em terapia, não utilizar de forma aleatória, porque dependendo da forma como você utiliza, eu não sei se pode trazer um dano. Mas que seja orientado pelo profissional e que talvez o profissional teste em terapia com a criança e depois passe para fazer em casa, entendeu? Não um aplicativo que fique disponível ali e a gente baixe e não saiba como ser orientado, mas mesmo que as orientações venham no corpo do aplicativo, mas que seja acompanhado pelo profissional. Da psicologia ou da psiquiatria, enfim.

ENTREVISTADORA:

Então você pensa numa ferramenta mediada, né? Por um profissional.

ENTREVISTADA:

Isso, é. Eu acho que sim.

## **ANEXO 8 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E1-04)**

ENTREVISTADORA:

Prontinho. Primeiro, eu queria saber um pouco mais sobre você, a cidade, de onde você é, com o que trabalha.

ENTREVISTADA:

Eu nasci em Campo Belo, Minas Gerais, mas fui criada no Rio Grande do Sul. Então, quando me perguntam, eu sou gaúcha. E morei em Minas muitos anos, entrei no serviço público em 2015. A partir de então eu estou no serviço público.

ENTREVISTADORA:

Ok. E quantos anos você tem?

ENTREVISTADA:

Ai, que pergunta indiscreta [RISADA]. Eu tenho, eu acho que 42.

ENTREVISTADORA:

42. Ok, ok. Quantas crianças você tem sob a sua responsabilidade atualmente?

ENTREVISTADA:

Bem, eu tenho um filho de 22 mas criança mesmo tenho uma criança de 7.

ENTREVISTADORA:

Aqui. Aí essa relação com... É porque aqui é mãe, pai, avô, tio, tia...

ENTREVISTADA:

Mãe, dos dois. Eu sou mãe dos dois. [SONS AO FUNDO] Não, mamãe tá no telefone agora, mamãe não pode. [PAUSA] Desculpa, viu?

ENTREVISTADORA:

Não, imagina! Essa criança mora com você? Sim, não ou parte do tempo?

ENTREVISTADA:

Mora comigo.

ENTREVISTADORA:

Ok. Sim. Ok. Como você percebe quando a criança que você cuida está passando por um momento difícil, está triste ou ansiosa?

ENTREVISTADA:

Ele fala. Ele me comunica.

ENTREVISTADORA:

Ótimo. Em situações assim, o que vocês costumam fazer para lidar com isso?

ENTREVISTADA:

A gente conversa com ele, procura entender o problema. Ele é muito comunicativo. Então, ele fala, né? Estou triste, estou chateado, eu já não tive um dia bom. Então, a gente conversa com ele, o acolhe direitinho, abraça, conversa bem. E aí, depois fica tudo bem.

ENTREVISTADORA:

Entendi, e alguma vez ele já demonstrou ter dificuldade de falar sobre o que sente.

ENTREVISTADA:

Não.

ENTREVISTADORA:

Ok. Você já usou ferramentas ou recursos para tratar das emoções com ele? Aí essas ferramentas ou recursos podem ser um livro, jogo, filme, qualquer mídia.

ENTREVISTADA:

Já, já. Ele teve hiperfoco em vulcões e Titanic. Então, a gente assistia junto. Eu sou bióloga, então eu adoro essas coisas envolvendo vulcões e tal. A gente assistiu todos os documentários disponíveis sobre vulcões. Ele conhece todos. Se você perguntar um vulcão para ele, ele é apaixonado pelo Etna.

ENTREVISTADORA:

Ahhh, que barato! E com relação às ferramentas ou recursos que têm a ver com as emoções? Como... vocês assistiram Divertidamente, por exemplo?

ENTREVISTADA:

A gente assistiu Divertidamente, a gente conversa muito! Tem Legos, a gente brinca. Agora ele está mais focado no tablet que ele ganhou de aniversário. Então, assim, o que a gente pode fazer com ele, o que a gente utiliza com ele, é através do tablet, assistindo alguma coisa com ele, rindo. Ele gosta muito de assistir vídeos de gatinhos engraçados. Então, a gente assiste vídeos de gatinhos engraçados com ele. A gente interage com a ferramenta que ele está mais enturmado, vamos dizer assim. Mas eu brinco de Lego com ele. A gente conversa bastante.

ENTREVISTADORA:

Entendi, massa. Você já usou ou conhece aplicativos ou jogos, aí jogos podem ser tanto digitais quanto analógicos, que ajudam a criança a relaxar, se acalmar ou a entender melhor suas emoções?

ENTREVISTADA:

Não, nunca utilizei. Mas novamente, assim, como o Matheus\* é muito aberto acaba não precisando muito, ele até fala assim 'eu quero um abraço', por exemplo, quando ele precisa. Então ele fala, ele fala, estou triste, estou chateada, estou irritado. Ele é muito aberto, então eu não preciso utilizar nenhum aplicativo desse com ele.

ENTREVISTADORA:

Entendo, entendo. Tranquilo.

ENTREVISTADA:

Ele é uma criança atípica, vamos dizer assim, porque ele é muito comunicativo, então ele fala.

ENTREVISTADORA:

Sim, entendo. E ele sempre foi assim?

ENTREVISTADA:

Sempre foi assim.



ENTREVISTADORA:

Caraca, que bom!

ENTREVISTADA:

Sempre foi assim, desde pequeno. Desde pequeno. Ele, inclusive, ele fala, estou precisando de um abraço.

ENTREVISTADORA:

É muito bom você estar falando isso, é interessante ouvir de pessoas que não precisam também, sabe? Ou até tem gente que é crítico, é muito bom coletar todas essas informações diferentes.

ENTREVISTADORA:

Mas eu acho interessante, se tiver um aplicativo...

ENTREVISTADA:

Mas é porque o Matheus\*, ele... Ah, falei o nome dele.

ENTREVISTADORA:

Não tem problema! Eu vou trocar os nomes. Pode continuar.

ENTREVISTADA:

Porque ele é muito aberto, né? Então, assim... Mas eu acho a intenção extremamente válida, seria mais uma ferramenta.

ENTREVISTADORA:

Essa já era a próxima pergunta. Se você acha que pode ajudar...

ENTREVISTADA:

Pode, claro que pode.

ENTREVISTADORA:

E o que um aplicativo precisa ter para te transmitir confiança, para você deixar seu filho usar?

ENTREVISTADA:

Então, ali no celular dele, a gente tem o My Family. Então, ele não instala nada que não passe pelo nosso crivo. Então, assim... Eu acho que o aplicativo precisa de fácil entendimento, muitas cores e muitos desenhos. Ele mesmo, ele faz o Duolingo. É um aplicativo para aprender outras línguas. Então, assim, o Duolingo é muito interativo. Ele tem vontade de fazer o Duolingo. O Duolingo avisa ele quando ele já está um dia sem fazer, dois dias sem fazer. Então, é algo que estimula ele a fazer o Duolingo todo dia.

ENTREVISTADORA:

Muito interessante, muito bom. A próxima pergunta é o que você gostaria que um aplicativo como esse ensinasse ou ajudasse seu filho a fazer? Mesmo ele não tendo nenhum problema com as emoções, poderia ser algo, por exemplo, assim, se acalmar antes de dormir, por exemplo. Ou enfrentar alguma situação que seja aversiva.

ENTREVISTADA:

Ele tem muito medo de escuro. Então, seria muito legal, assim, um aplicativo que

lidasse com medos das crianças nessa faixa etária. Ele tem muito medo de escuro, então, e de ficar sozinho. Mas eu acho, porque o Matheus, ele nunca foi uma criança de ficar sozinho. Bebê, ele não dormia no berço, ele dormia no braço da gente. Então, você já imagina como foi a fase dele de bebê. Foi uma maravilha, foi uma delícia. Porque ele só dormia no braço.

ENTREVISTADORA:

Entendi. E ele sempre teve medo do escuro ou foi aparecendo depois?

ENTREVISTADA:

Não, ele sempre teve.

ENTREVISTADORA:

Poxa... e como vocês estão lidando com isso?

ENTREVISTADA:

A gente, porque assim, ele não fica sozinho em lugar nenhum, em ambiente nenhum, ele não fica sozinho. Então, a gente, geralmente a gente, porque como somos só quatro em casa, sempre tem alguém ao lado dele. A gente, ele é muito, como ele é muito esperto, a gente fica com medo dele fazer alguma arte, alguma coisa assim. Então, sempre tem alguém por perto com ele.

ENTREVISTADORA:

Entendi.

ENTREVISTADA:

Mas eu tenho estimulado ele, ah, eu quero beber água, vai na cozinha, você é corajoso, você consegue. Você é um lutador e tal, pra ele... E esse se habituando a ficar mais independente. Eu noto o meu filho muito dependente.

ENTREVISTADORA:

Entendo, entendo. E, por fim, algo que você não gostaria que esse tipo de aplicativo tivesse ou fizesse?

ENTREVISTADA:

Sexualização. Eu detesto. Aquela história de que você tá namorando? Ai, você tem uma namorada na escolinha? Ai, você tem... Não, eu tenho aversão a esse tipo de conversa.

ENTREVISTADORA:

Eu acho péssimo essas coisas também, e era muito comum.

ENTREVISTADA:

Ainda é comum. Eu estou passando por um processo desse com uma coleguinha dele na escola. Ele chama ela de minha irmã. Mas a mãe dela vive falando que eu vou ser sogra da filha dela.

ENTREVISTADORA:

Ai, meu deus, é muito complicado esse tipo de coisa... Bom, por fim, tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar que surgiu ao longo da entrevista?

ENTREVISTADA:

Não. Eu achei que a entrevista foi completa. Não tem nada mais que eu possa acrescentar. Eu acho que um aplicativo desse é muito válido. Qualquer aplicativo

para ajudar a criança com frustrações também. Porque frustrações... Agora a gente está com uma geração aí que qualquer frustração vira trauma. Então, assim, agora tudo é educação positiva, que eu nunca vi esse trem na minha vida. Tanto de criança mal educada. Então, eu acho que seria um aplicativo que ensinasse boas maneiras, que ajudasse a lidar com frustrações, que ajudasse a lidar com os medos. Eu acho muito válido.

## **ANEXO 9 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E2-01)**

ENTREVISTADORA:

Primeiro eu quero saber um pouquinho sobre você, sobre o seu perfil. Você pode falar a sua idade, de onde você é, a sua formação...?

ENTREVISTADO:

Eu tenho 22 anos. Sou aluno de psicologia do sexto período. Comecei a fazer estágio em psicologia escolar, especificamente, trabalhando como mediador pedagógico escolar no segundo período da faculdade. Passei um ano em uma escola, depois fui para outra, onde fiquei quatro meses, e então fui para onde estou agora que também é com crianças.

ENTREVISTADORA:

Então você tem três experiências profissionais que têm relação com crianças?

ENTREVISTADO:

Isso.

ENTREVISTADORA:

E você está em que período da graduação?

ENTREVISTADO:

Agora estou no quinto, indo para o sexto.

ENTREVISTADORA:

Durante suas experiências profissionais, você chegou a lidar diretamente com crianças e adolescentes?

ENTREVISTADO:

Sim, os dois.

ENTREVISTADORA:

E em que contexto foram as suas experiências? Escolas particulares, públicas...?

ENTREVISTADO:

Foram estágios remunerados em escola particular.

ENTREVISTADORA:

Você se lembra da faixa etária dos pacientes com quem já trabalhou?

ENTREVISTADO:

Lembro. Comecei com um garoto de 11 anos, com TOD. Depois acompanhei outros entre 7 e 10 anos, em atividades pedagógicas. Também acompanhei um garoto com TEA de 8 anos, e outro com TDAH, de 14 para 15 anos.

ENTREVISTADORA:

Na sua experiência, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por crianças hoje?

ENTREVISTADO:

Acho que falta um letramento digital. Eles não sabem usar o mundo digital de forma saudável. O vício em telas afeta o brincar, a interação com os pais, o interesse em outras atividades. Até a aula diferente acaba sendo no celular, e isso já faz parte da rotina.

ENTREVISTADORA:

E quanto às emoções em si? Como você percebe isso nas crianças?

ENTREVISTADO:

Tem se falado mais sobre emoções nas escolas, mas muitas vezes de forma superficial. Falta continuidade. E, no cotidiano, há pouco espaço para contato humano. Cada um está no próprio celular. Isso gera confusão entre realidade e mundo digital. A ansiedade está muito presente, assim como a dismorfia corporal — especialmente entre meninas que usam filtro o tempo todo.

ENTREVISTADORA:

Você já aplicou ou orientou atividades voltadas à regulação emocional?

ENTREVISTADO:

Sim. Principalmente conversas, mas também jogos lúdicos — como um jogo de tabuleiro que criei com um grupo. Trabalhamos questões de gestão de grupo, papel no coletivo, bullying... Mas geralmente é no cotidiano que isso acontece, não em grandes eventos.

ENTREVISTADORA:

Interessante. E você já indicou técnicas de relaxamento para crianças aplicarem sozinhas?

ENTREVISTADO:

Sim. A técnica de respiração é clássica. Para crianças neurodivergentes também funciona, já indiquei para autistas e também com síndrome de Down. A gente ensina de forma lúdica: "cheirar a florzinha e apagar a velinha". Mas depende do caso. O menino com TOD, por exemplo, não aceitava isso. Com ele, era mais sobre acolhimento direto, tinha que abraçar, conversar.

ENTREVISTADORA:

As crianças costumam aceitar bem essas estratégias?

ENTREVISTADO:

Depende de como é apresentado. Tem que ser algo interessante, fácil, lúdico. Quando você transforma em uma brincadeira com cheiros, canudos, objetos físicos, isso ajuda bastante.

ENTREVISTADORA:

Você usa ou considera o uso de metáforas, histórias, personagens, ou mídias como livros, filmes e jogos?

ENTREVISTADO:

Sim. Quanto mais a referência fizer parte do universo da criança, mais efeito tem.

Pode ser Divertidamente, mas também pode ser qualquer personagem que ela goste, que tenha vivido uma situação parecida.

ENTREVISTADORA:

Você acredita que aplicativos ou jogos digitais podem ajudar na regulação emocional?

ENTREVISTADO:

Talvez. Se a criança usar sozinha, é difícil. Precisa de mediação — um professor, pai, irmão mais velho. Alguém que oriente e dê sentido àquilo. O risco é a criança não entender como aplicar aquilo no momento necessário.

ENTREVISTADORA:

Você já indicou algum aplicativo ou jogo com esse objetivo?

ENTREVISTADO:

Não.

ENTREVISTADORA:

Há algum cuidado que você considera importante no desenvolvimento de uma solução digital assim?

ENTREVISTADO:

Sim. O maior desafio é garantir que a criança lembre da técnica no momento certo. Ensinar a técnica em si é uma coisa, mas ela precisa entender quando usar. É necessário trabalhar o reconhecimento emocional, das situações, e só então ensinar a técnica.

ENTREVISTADORA:

Bacana. Você gostaria de acrescentar algo?

ENTREVISTADO:

Só queria dizer que a gente subestima muito o potencial das crianças. Acredita que elas só aprendem o que está na série escolar delas, mas não é verdade. Dá para ensinar conteúdos de anos mais avançados, desde que a linguagem seja acessível e o interesse esteja presente.

## **ANEXO 10 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E2-02)**

Entrevistadora:

Pronto, gravando. Primeiro eu queria saber um pouco sobre você. Você pode falar sua idade, de onde é e a sua formação?

Entrevistada:

Eu tenho 22 anos, sou de Itabaiana, mas estou morando em Aracaju. Me mudei pra cá no meio do ano passado. Estava no sétimo período de psicologia e agora vou iniciar o oitavo.

Entrevistadora:

Ok. E você atende ou já atendeu crianças e adolescentes? Ou teve algum trabalho relacionado a esse público?

Entrevistada:

Eu nunca atendi mas já trabalhei por dois anos com crianças quando fiz estágio em um colégio aqui em Aracaju. Trabalhei com crianças de 7 anos e também mais novas. Eu ficava das 7h às 12h acompanhando uma turma e, depois, das 12h às 13h, monitorava as crianças que estavam esperando os pais no horário do almoço. Era bem variado, mas a maior parte da turma tinha 7 anos, e depois era com crianças de 3 e 4 anos. Também já participei de projetos na faculdade com adolescentes, mas foram experiências pontuais, de uma tarde ou uma manhã. Já atuei em contextos de educação sexual, de sono... Também já apliquei testes psicológicos com crianças, como para autismo e TDAH.

Entrevistadora:

Entendo, então a faixa etária estava entre 3 e 4 anos e 7, certo?

Entrevistada:

Isso. A turma tinha alguns, de 6 ou 8 mas a maioria era 7.

Entrevistadora:

Essas experiências aconteceram em quais contextos? Clínica particular, instituições públicas?

Entrevistada:

A escola onde estagiei foi uma escola privada, um estágio extracurricular. Já as intervenções feitas em disciplinas obrigatórias foram em escolas públicas aqui de Aracaju. A aplicação do teste foi em uma clínica de psicologia, ambiente privado. Meu estágio atual também é em uma empresa privada, e lá a gente trabalha com o desenvolvimento de novas tecnologias voltadas para crianças.

Entrevistadora:

Ok, massa. Agora vamos para perguntas mais abertas. Na sua experiência, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por crianças hoje?

Entrevistada:

Pela minha experiência, um desafio importante é lidar com a frustração. Trabalhei mais com crianças com certa rigidez cognitiva, e elas têm dificuldade em aceitar quando as expectativas não são atendidas, principalmente por causa do contexto em que estão inseridas. Também acredito que o ambiente familiar tem grande impacto, como o casamento dos pais, ou a ausência do pai na vida da criança. Isso influencia muito o desenvolvimento dela.

Entrevistadora:

Você já encontrou crianças com ausência dos dois pais? Ou era mais um deles?

Entrevistada:

Já encontrei uma criança em que o pai era muito ausente e a mãe parecia um pouco negligente. Isso afetava as relações sociais dela, como ela se inseria com os outros. Também trabalhei com um menino cujos pais haviam se separado, e isso refletia no comportamento dele na escola. Ele estava mais agressivo, por exemplo.

Entrevistadora:

Você conhece ou já orientou atividades voltadas à regulação emocional com crianças?

Entrevistada:

Sim.

Entrevistadora:

Pode citar alguns exemplos?

Entrevistada:

Já utilizei a técnica de segurar algo com força, riscar ou rasgar papel quando a criança estava muito nervosa. Também fiz exercícios de respiração com elas para ajudar a se acalmarem em momentos de estresse ou agressividade.

Entrevistadora:

Você costuma usar ou recomendar outras estratégias nesse contexto? Algum jogo, visualização ou outra técnica?

Entrevistada:

Gosto da técnica do desenho — a criança desenhar o que está sentindo — ou usar uma escala de 0 a 10 para expressar a intensidade da emoção. Isso ajuda a gente a entender melhor como ela está se sentindo.

Entrevistadora:

Essas técnicas que você gosta mais têm algo em comum? O que você valoriza nelas?

Entrevistada:

Acho que todas ajudam a criança a tirar o foco da emoção que está dominando ela e a se autorregular. Só depois que ela está mais calma é que conseguimos conversar sobre a situação. Tanto o profissional quanto a própria criança conseguem lidar melhor depois da autorregulação.



Entrevistadora:

E como você percebe a aceitação das crianças a essas técnicas?

Entrevistada:

Geralmente são receptivas, mas depende do contexto. Se a emoção for muito intensa, não dá pra aplicar de imediato. Às vezes, é preciso fazer uma contenção antes e só depois, por etapas, aplicar a técnica.

Entrevistadora:

Como é essa contenção?

Entrevistada:

Se for em ambiente escolar e a criança estiver muito agressiva, a gente precisa conter pelo tronco por trás, para evitar que ela machuque alguém, a si mesma ou a quem estiver tentando ajudar.

Entrevistadora:

Entendo. Para tratar temas como regulação emocional ou emoções com crianças, você utiliza ou considera útil o uso de recursos linguísticos como metáforas, histórias, personagens, ou mídias como livros, filmes e jogos?

Entrevistada:

Sim.

Entrevistadora:

E por que você acha útil?

Entrevistada:

Porque torna a comunicação mais fácil pra criança. Ajuda ela a entender melhor o que está sendo dito.

Entrevistadora:

Legal. E quanto ao uso de recursos digitais — você acredita que aplicativos ou jogos (analógicos ou digitais) podem ser ferramentas úteis na regulação emocional?

Entrevistada:

Com certeza.

Entrevistadora:

Por quê?

Entrevistada:

Porque é uma forma de comunicação mais leve com a criança, mais fácil de ela entender. Mesmo que o conteúdo seja abstrato, você torna ele mais concreto. Na minha experiência, isso ajuda muito.

Entrevistadora:

Você conhece ou já indicou algum aplicativo com esse tipo de proposta?

Entrevistada:

Não.

Entrevistadora:

Você acredita que há algum cuidado específico importante no desenvolvimento desse tipo de solução digital?

Entrevistada:

Sim. Dependendo da técnica usada, mesmo com orientação, pode causar desregulação se a criança não conseguir aplicar direito. E se não houver um adulto por perto, isso pode piorar a situação. O tipo de técnica usada no app precisa ser bem pensado, por questões de segurança.

Entrevistadora:

Você consegue pensar exemplificar alguma técnica que seria arriscada de aplicar sem supervisão?

Entrevistada:

Tem uma técnica que é usada com pessoas que têm medos ou fobias — a dessensibilização. Nela, você vai apresentando o estímulo aversivo aos poucos. Mas se essa técnica for usada sem a presença de um profissional, dependendo de como for feita, pode causar uma reação emocional intensa. E aí não vai ter ninguém pra ajudar, o que pode ser perigoso. Pode despertar gatilhos.

Entrevistadora:

Entendi. Você gostaria de comentar mais alguma coisa? Algo que surgiu durante a entrevista ou que queira acrescentar sobre o tema?

Entrevistada:

Acho que é isso mesmo.

## **ANEXO 11 - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA (E2-03)**

ENTREVISTADORA:

Gravando. Primeiro, eu queria saber um pouco mais sobre você. Sua idade, de onde você é, qual sua formação atual?

ENTREVISTADA:

Bom, eu sou Sara\*. Sou psicóloga. Sou daqui de Aracaju mesmo, tenho 24 anos. Já tive experiências na área da educação, já trabalhei em colégio e também em CAPS, com pessoas do ensino fundamental. Também tive experiência com psicologia institucional, numa instituição que atendia crianças — especialmente crianças com autismo, TDAH e outros transtornos correlacionados. Trabalhei com desenvolvimento e aprendizagem. Foi onde mais atuei com a regulação emocional, tema do projeto, com crianças e adolescentes. E faço atendimento online desde que me formei, mas não atendo crianças assim.

ENTREVISTADORA:

Você atendeu em escolas, no CAPS... E onde foi que você atendeu crianças autistas com TDAH?

ENTREVISTADA:

Foi numa instituição chamada Ciras. Lá tem vários setores, e eu atuei no setor infantojuvenil, que atende crianças e adolescentes até 14 anos. O nome completo é Centro de Integração Raio do Sol.

ENTREVISTADORA:

E o atendimento online que você faz desde que se formou é com adultos e idosos?

ENTREVISTADA:

Isso, com adultos e idosos. Minha experiência atendendo crianças foi tanto em colégio quanto na instituição, cujo foco era esse público.

ENTREVISTADORA:

O colégio em que você atendeu era particular ou público?

ENTREVISTADA:

Era particular.

ENTREVISTADORA:

Então você tem experiência tanto em instituição pública quanto em lugar particular?

ENTREVISTADA:

Sim. O Ciras é uma instituição sem fins lucrativos. Ela não é exatamente pública, mas também não é privada no sentido comercial.

ENTREVISTADORA:

Entendi. E a faixa etária das crianças com quem você já trabalhou?

ENTREVISTADA:

De 3 a 14 anos.

ENTREVISTADORA:

Agora, sobre sua experiência com o público infantojuvenil: na sua percepção, quais são os principais desafios emocionais enfrentados por esse público hoje?

ENTREVISTADA:

Você está perguntando sobre crianças típicas ou atípicas?

ENTREVISTADORA:

Pode falar sobre as duas, se quiser segmentar, ótimo.

ENTREVISTADA:

Crianças típicas conseguem lidar com as emoções de forma mais rápida. Já crianças atípicas, como as que atendi no Ciras, apresentam prejuízos no reconhecimento emocional. Para ter regulação emocional, é preciso primeiro entender a emoção. Essas crianças sentem tudo com intensidade, mas não conseguem expressar ou nomear. Por isso, trabalhávamos muito o reconhecimento, como o que é alegria, o que é raiva, medo, frustração. O maior desafio que percebi foi a frustração. Elas têm dificuldade em lidar com o “não”. A reação vem carregada, sem filtro. E isso pode gerar tremedeira, taquicardia, contração muscular, agitação... A criança sente tudo, mas não sabe nomear ou entender o que causou aquilo. Aí entramos com estratégias de relaxamento, para só depois conversar sobre o que ela sentiu.

ENTREVISTADORA:

Você pode falar mais sobre essas estratégias? Quais atividades ou técnicas você já aplicou?

ENTREVISTADA:

Várias. Principalmente técnicas de respiração. Uma delas é a “flor e vela”: inspirar pelo nariz cheirando uma flor imaginária e expirar pela boca como se soprasse uma vela. É lúdica, simbólica, fácil de aplicar. Outra é a “respiração dos cinco dedos”: a criança contorna os dedos com a outra mão, inspirando ao subir e expirando ao descer. Isso ajuda a se dar conta do corpo e acalmar. Também usávamos a técnica de lavar o rosto — reconhecer os olhinhos, nariz, boquinha. Algumas crianças se acalmavam só bebendo água. Parávamos o choro oferecendo a água e guiando a respiração junto.

ENTREVISTADORA:

Pelo que você descreveu, essas técnicas redirecionam a atenção da criança para o corpo ou um objeto físico. Estou certa?

ENTREVISTADA:

Sim, é um redirecionamento. Principalmente para o corpo. A criança se dá conta do próprio corpo, e isso ajuda a acalmar.

ENTREVISTADORA:

Você considera isso um critério na escolha da técnica? Tem algo nessas técnicas que você usava que faziam você gostar mais delas?

ENTREVISTADA:

É muito empírico. Depende da criança, da crise, do que causou. O que funciona com uma pode não funcionar com outra. Às vezes, só lavar o rosto resolve. Outras vezes, precisa da respiração guiada. A gente vai testando até encontrar o que funciona. Não existe receita pronta.

ENTREVISTADORA:

Como era a aceitação das crianças a essas técnicas?

ENTREVISTADA:

Depende, mas geralmente elas recebem bem. Muitas nunca tiveram ninguém para aplicar uma técnica com elas. Crianças atípicas, por exemplo, já costumam ter acompanhamento. Mas crianças típicas muitas vezes são rotuladas como birrentas, e os adultos não oferecem suporte. Então, quando alguém dá atenção de verdade, elas sentem e respondem positivamente.

ENTREVISTADORA:

Quando você trabalha o tema das emoções com crianças, você usa recursos narrativos, metáforas, personagens, ou mídias como livros, filmes e jogos?

ENTREVISTADA:

Com certeza. O lúdico é essencial. Usamos figurinhas de emoções, emojis, e trabalhamos com o filme Divertida Mente. Criamos um “bingo das emoções” com os personagens do filme. Depois do jogo, conversávamos: “Quando você sente raiva?”, “De que você tem medo?”... E falávamos sobre o que fazer nessas situações, que era beber água, respirar, usar a técnica do dedinho. Tudo vinha depois da brincadeira.

ENTREVISTADORA:

Você acredita que aplicativos ou jogos, digitais ou analógicos, podem ser úteis nesse processo?

ENTREVISTADA:

Com certeza. Especialmente se houver interação — com perguntas, vozes, figuras. Isso ajuda a criança a se reconhecer nas situações. Ela se identifica: “Ah, já senti isso, já gritei, já chorei”. A partir disso, ela pode aprender o que fazer.

ENTREVISTADORA:

Você já conhece ou indicou algum aplicativo com esse tipo de proposta?

ENTREVISTADA:

Não. Não é algo que se divulga muito. A gente acaba criando nossos próprios recursos. Mas na minha formação, isso nunca foi ensinado ou mostrado.

ENTREVISTADORA:

Você acredita que há cuidados importantes a considerar no desenvolvimento desse tipo de solução digital?

ENTREVISTADA:

Sim. É essencial basear-se na ciência, validar os sintomas e emoções da criança. E, principalmente, não culpabilizar. Evitar frases como “você não pode sentir raiva”. Ao invés disso, acolher: “Tudo bem sentir raiva, mas vamos encontrar outra forma de lidar com isso”. A criança expressa do jeito que sabe, tentando ser ouvida. Não se deve invalidar essa tentativa.

ENTREVISTADORA:

Para finalizar, gostaria de saber se há algum comentário, algo que queira acrescentar?

ENTREVISTADA:

Achei a proposta muito bacana. Li o termo rapidamente, mas adorei a ideia, porque realmente não temos algo assim. É algo que os pais podem usar com as crianças em casa. Sempre dizia isso: “A gente não está presente o tempo todo, façam isso em casa também”. As crianças passam mais tempo em casa ou na escola. Quando elas aprendem, podem aplicar sozinhas nos outros ambientes.

ENTREVISTADORA:

Muito obrigada. Foi ótimo, muitas informações úteis. Maravilhoso mesmo. Obrigada por participar.