

APRENDO
com

cartas

EMOÇÕES

Inclui instruções para dinamização por:
**Pais
Educadores
Professores
Psicólogos**



**missão
sentir**

MISSÃO SENTIR – EMOÇÕES



UM JOGO PARA TODAS AS FASES DA VIDA

A educação emocional é um processo permanente de aprendizagem que promove o desenvolvimento integral do indivíduo ao longo do seu percurso biográfico.

Uma pessoa emocionalmente inteligente não é alguém que não chora, que não se irrita ou que não se frustra, mas sim alguém que aperfeiçoa continuamente a sua consciência emocional e a gestão das suas emoções.

O desenvolvimento emocional é, assim, um processo que tem início na infância e evolui até à terceira idade, influenciando o rumo da vida do indivíduo, o seu comportamento adaptativo e as suas escolhas.

Ao participar no jogo, crianças, adolescentes, adultos e idosos investem no seu desenvolvimento emocional.



No papel de jogadores ou de facilitadores, os adultos podem ser importantes referências na educação emocional, desde que estejam efetivamente comprometidos com a sua promoção.

Jogar *Missão Sentir – Emoções* em casa, na escola, com familiares, amigos(as) ou colegas constitui uma oportunidade de desenvolver competências emocionais em diferentes contextos de socialização.

Os desafios emocionais iniciais surgem na interação com o meio circundante, isto é, através da socialização. As primeiras referências que ensinam a reconhecer e a aceder às emoções provêm das primeiras figuras afetivas.

A socialização e a educação são processos partilhados entre a família e a escola.

De forma consciente e intencional, ou não, familiares e professores(as) são os primeiros educadores emocionais.

A família, a escola e o grupo de pares são, por isso, espaços privilegiados para a educação emocional, sobretudo em ambiente lúdico.



EXEMPLOS DE CARTAS:

Nível 1 (21 cartas)



Nível 2 (23 cartas)



Emoções agradáveis



Emoções desagradáveis



área
cor de
laranja

Regulação emocional (7 cartas)





N.º de participantes:

2 a 8 participantes (+6 anos)

O jogo joga-se a pares.

Se houver mais de oito jogadores(as),
podem formar-se equipas.

Se forem três jogadores(as), formam-se duas equipas
de um jogador, e o terceiro elemento desempenha
o papel de emissor de provas e perguntas.

Este jogo foi concebido para jogadores(as) a partir
dos 6 anos de idade. No entanto, pode ser jogado por
crianças de idade inferior, com o apoio de um adulto
na leitura e interpretação dos conteúdos.

Outro material necessário:

1 saco opaco

1 folha para registo de pontuações

1 lápis

1 cronómetro

Objetivo do jogo:

Obter o maior número de pontos ao longo das várias
provas realizadas durante 45 minutos.



REGRAS IMPORTANTES:

- Os(As) jogadores(as) só podem evoluir para o baralho do nível 2 depois de concluírem, pelo menos, um jogo com o baralho do nível 1.
- Nas sucessivas partidas, os(as) jogadores(as) de cada par ou equipa devem alternar entre realizar as provas e dar as pistas:

PISTAS



Expressar a emoção recorrendo a mímica e sons.
Não pode dizer palavras.



Definir a emoção por palavras.
Pode recorrer a exemplos, mas não pode mencionar o nome da emoção nem palavras da mesma família.

- Nas repetições do jogo, os(as) jogadores(as) não podem responder aos desafios da mesma forma, devendo apresentar respostas diferentes.

PREPARAÇÃO:

- No espaço de jogo, coloca-se:
 - o cronómetro programado para 2 minutos;
 - as cartas de regulação emocional, dispostas lado a lado, com a ilustração voltada para cima;
 - a folha e o lápis.
- Introduzem-se as cartas do baralho em jogo dentro do saco opaco.
- Cada equipa decide quem inicia o jogo.



COMO JOGAR:

- Um elemento da equipa retira uma carta do saco e lê, sem que os outros vejam a carta, a definição no verso para compreender a emoção.
- Inicia o cronómetro de **2 minutos** e dá pistas ao seu par para que este descubra a emoção:
 - O par pergunta: «**Que emoção estás a sentir?**»
 - O(A) jogador(a) dá pistas através de **mímica e sons** ou através de **palavras**, mas sem usar a palavra proibida.
- Se a emoção for adivinhada, a equipa ganha 1 ponto. Caso contrário, não ganha qualquer ponto e a partida termina.
- A equipa pode ganhar mais 1 ponto se o(a) jogador(a) que adivinhou ler a definição e completar uma das frases: «**Eu sinto esta emoção quando...**» ou «**Eu sentiria esta emoção se...**».
- Se a carta indicar uma **emoção desagradável**, a equipa pode ganhar mais 1 ponto respondendo à questão «**Como lidar com esta emoção desagradável?**». Para responder, a equipa deve escolher uma ou mais cartas de regulação emocional que considera indicadas para lidar com essa emoção.
- Em cada partida, é possível obter uma pontuação de 0 a 3 pontos, que deve ser registada na folha de pontuações.
- O jogo termina ao fim de 45 minutos, e vence a equipa com mais pontos.



PENSA POSITIVO



REGULAÇÃO EMOCIONAL



Procura o lado bom da situação e pergunta-te o que podes aprender com ela.

Foca-te em pensamentos positivos, como por exemplo:

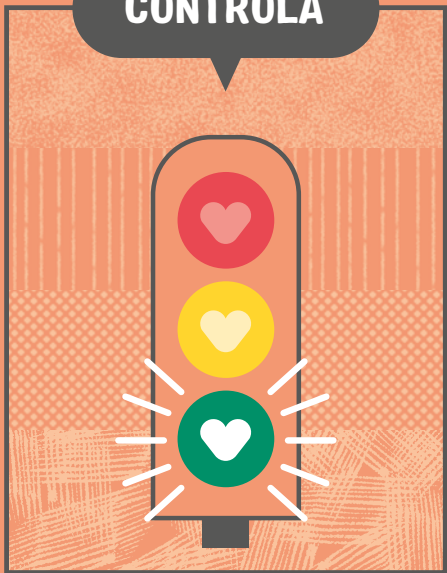
«Tenho direito a sentir-me assim.»

«Os meus problemas têm soluções.»

«Os desafios são oportunidades para crescer.»



CONTROLA



REGULAÇÃO EMOCIONAL



Controla a tua reação
emocional através da
técnica do semáforo:

Vermelho: pára, respira fundo
e pensa no que estás a sentir;

Amarelo: pensa no que podes
fazer para resolver o problema
e escolhe a melhor solução;

Verde: põe em prática a
solução que escolheste.



TERNURA



TERNURA



A ternura é uma emoção despertada por seres frágeis, desprotegidos e por seres ou objetos mais pequenos. Quando sentes ternura, tornas-te afetuoso(a), protetor(a), meigo(a) e amável.



HOSTILIDADE



HOSTILIDADE



Podes experimentar hostilidade quando sentes que estão contra ti. Esta emoção leva-te a demonstrar má vontade, agressividade e antipatia. Por vezes, podes manifestar hostilidade para esconder certos medos ou preocupações. Quando te sentes hostil, tens vontade de confrontar, rejeitar, incomodar e diminuir a outra pessoa.



missão sentir

Este baralho integra a coleção *Missão Sentir* e foi desenvolvido pela equipa de psicólogos da Mundos por Dentro. Combina jogo e aprendizagem, ajudando a criança ou o jovem a explorar emoções, enfrentar desafios e desenvolver competências cognitivas, sociais e emocionais.

Mais do que uma ferramenta educativa, é um espaço de descoberta, expressão e crescimento pessoal, tornando cada momento de aprendizagem significativo e envolvente.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguineducação.pt

Editamos livros
de apoio escolar para
uma aprendizagem
autónoma e estimulante,
com rigor científico
e garantia de sucesso.

ISBN: 978-989-589-773-5



9 789895 897735

Apoio Escolar

54
cartas

2+
jogadores

Edição: Olga Fontão

Criação intelectual: Susana Carvalho de Sousa
e Jacinto de Almeida Gomes

Ilustrações: Agatha Kretli

Design: Ágata Ventura / Ágatha Kretli

1.ª edição: setembro de 2026

ISBN: 978-989-589-773-5

Impresso na China

© 2026, Penguin Random House
Grupo Editorial, Unipessoal, Lda.

Fábula Educação é uma chancela de Penguin

Random House Grupo Editorial

Todos os direitos reservados.

Segurança dos produtos:

rgsp.pt@penguinrandomhouse.com



Aviso de sufocamento. Não aconselhável a crianças com menos de 3 anos – contém peças pequenas.