
Regulação emocional com estudantes do ensino fundamental - projeto multiplicadores

Bruno da Costa Behlke¹, Cássia Josiane Machado Bartmann¹, Deyse Colvello Ubatuba Félix¹, Gisele Marasini¹, Susan Moraes da Silva¹, Laura Morais Machado²

¹Acadêmico(a) do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil, ²Professora-Orientadora do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil.

Resumo

A regulação emocional consiste na capacidade de monitorar, avaliar e modificar as respostas emocionais diante das demandas cotidianas. Adolescentes podem ter mais experiências que ativem e exacerbam as respostas emocionais, fazendo-se necessário o conhecimento de estratégias saudáveis para um desenvolvimento socioemocional adequado. Este artigo apresenta uma pesquisa-ação realizada através de intervenção psicossocial, em uma turma de sexto ano de escola pública, com 22 participantes de 11 e 12 anos, e teve o objetivo de proporcionar um espaço de aprendizagem e troca com os estudantes, abordando questões referentes à regulação emocional. A avaliação da intervenção foi realizada de maneira coletiva, por meio do pré-teste, pós-teste e ficha de avaliação da intervenção. Ao final da intervenção constatou-se que os objetivos propostos foram alcançados, sendo possibilitado aos participantes a compreensão de formas equilibradas para lidar com as experiências de vida e para que possam escolher maneiras saudáveis de enfrentamento diante de desafios.

Palavras-chave: intervenção psicossocial, regulação emocional, adolescência

Abstract

Emotional regulation consists of the ability to monitor, evaluate, and modify emotional responses to everyday demands. Adolescents may have more experiences that activate and exacerbate emotional responses, making it necessary to know healthy strategies for adequate socio-emotional development. This paper presents a research carried out through psychosocial intervention in a sixth-grade class of a public school, with 22 participants aged 11 and 12 years old, and aimed to provide a space for learning and exchange with students, addressing issues related to emotional regulation. The evaluation of the intervention was carried out collectively, through the pre-test, post-test, and intervention evaluation form. At the end of the intervention, it was found that the proposed objectives were achieved, enabling participants to understand balanced ways to deal with life experiences and to choose healthy ways of coping with challenges.

Keywords: psychosocial intervention, emotion regulation, adolescence

Introdução

As emoções envolvem todas as experiências humanas e resultam da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Elas estão presentes no dia a dia de cada um de nós, desde as atividades mais simples até as mais complexas. Sendo assim, é importante que reconheçamos a complexidade das emoções e a sua relação com os diversos aspectos da nossa vida a fim de que possamos compreendê-las de forma mais aprofundada e em sua totalidade.

No caso das crianças, destaca-se que a capacidade de regulação das emoções constitui-se como elemento fundamental para que haja um desenvolvimento socioemocional adequado. Sendo que a incapacidade de internalizar as habilidades necessárias para gerenciar com eficácia a experiência e a expressão de emoções negativas pode acabar por interferir na obtenção de objetivos sociais e acadêmicos, aumentando assim o risco para o desenvolvimento de dificuldades psicossociais (SHIPMAN *et al.*, 2007).

Diante do exposto, o presente artigo constitui um relato de experiência acerca da realização de uma pesquisa-ação, a qual foi desenvolvida no âmbito da disciplina “Intervenção Psicossocial” do Curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil - Campus Cachoeira do Sul.

Portanto, tendo em vista que as emoções são inerentes à condição de existência do homem e que a escola é um dos locais (se não o local) onde as crianças e jovens passam a maior parte do seu tempo, e que esta constitui-se como um importante agente de socialização, evidencia-se que esse é um ambiente no qual trabalhar sobre emoções e regulação emocional torna-se essencial. Isso porque, potencializar a capacidade de regulação emocional dos alunos através de intervenções que abordem a temática emocional possibilita que haja na escola a construção de um processo de alfabetização para as emoções, cuja finalidade é melhorar as relações interpessoais, promover o autoconhecimento e proporcionar o bem-estar psicossocial dos estudantes.

Nesse sentido, a presente pesquisa foi desenvolvida com o objetivo geral de proporcionar um espaço de aprendizagem e troca com os estudantes, abordando questões referentes à regulação emocional. Já os objetivos específicos foram proporcionar um conhecimento mais aprofundado acerca das emoções, orientar sobre estratégias para autorregulação emocional e desenvolver competências socioemocionais.

Emoção e Regulação Emocional

Ao falarmos de emoções é preciso que tenhamos em mente que não há, atualmente, um consenso entre autores acerca da definição do que vem a ser uma emoção. Entretanto, ao analisarmos a literatura, é possível identificar três elementos que são considerados essenciais para que se possa definir o que é uma emoção, apesar de nem todos os autores concordarem em relação à necessidade de que todos estes elementos estejam presentes para que se tenha uma emoção (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2008).

O primeiro elemento refere-se à presença de reações ou alterações fisiológicas, de modo que cada emoção parece possuir o seu próprio padrão de reações fisiológicas, podendo incluir alterações no sistema nervoso autônomo, como aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, por exemplo, na atividade cerebral e/ou nas segregações hormonais. Um segundo conjunto de variáveis, denomina-se “tendências para a ação” e inclui ações como ataque, evitamento, aproximação ou afastamento de um lugar ou de uma pessoa ou, ainda, a adoção de uma determinada postura corporal, por exemplo, sugerindo uma resposta de

coping específica. Por fim, um terceiro e último componente diz respeito à experiência subjetiva da emoção, ou seja, como os indivíduos descrevem aquilo que experienciam quando sentem determinada emoção (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2008).

No que se refere à regulação emocional, de acordo com Thompson (1994), esta envolve processos intrínsecos e extrínsecos os quais são responsáveis pela monitorização, avaliação e modificação das reações emocionais, especialmente a sua intensidade e temporalidade, de forma a realizar os objetivos pessoais. Neste sentido, considera-se que a regulação emocional adaptativa não se refere à eliminação de certas emoções, mas sim à modulação da experiência emocional.

Para Bridges, Denham e Ganibam (2004), o ponto central da regulação emocional consiste também na flexibilidade e capacidade que o ser humano tem de se ajustar às circunstâncias da experiência pela modulação das suas emoções, de modo que a regulação emocional envolveria a iniciação ou manutenção de estados emocionais positivos e diminuição dos estados negativos.

Segundo Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), a regulação emocional pode incluir qualquer estratégia de enfrentamento (seja ela problemática ou adaptativa) que o indivíduo usa ao confrontar a intensidade emocional indesejada. Os autores ressaltam ainda que a modulação das emoções – para mais ou para menos – pode desequilibrar de forma extrema o indivíduo. Assim, a definição de estratégias de enfrentamento adaptativas consiste no fato de estas incrementarem o reconhecimento e o processamento de reações úteis, que estimulam, tanto a longo quanto a curto prazo, um funcionamento mais produtivo, definido por metas e propósitos valorizados pelo indivíduo.

Ainda de acordo com Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), exemplos de estratégias não adaptativas para lidar com as emoções incluem intoxicação alcoólica e automutilação. Segundo os autores, essas estratégias podem reduzir temporariamente a intensidade da emoção e até trazer a sensação momentânea de bem-estar, mas via de regra não condizem com as metas e os propósitos que o indivíduo aprovaria. Já as estratégias adaptativas podem incluir exercícios de relaxamento, distração temporária durante as crises, exercício físico, conectar emoções a valores maiores, substituir uma emoção por outra mais agradável ou apreciada, consciência atenta (*mindful awareness*), aceitação, atividades prazerosas, momentos íntimos compartilhados e outras estratégias que ajudem a processar, lidar, reduzir, tolerar ou aprender com emoções intensas.

Regulação Emocional na Infância e Adolescência

Ao longo do seu desenvolvimento, crianças e adolescentes passam por diversas transformações físicas, como mudanças em seus corpos, nas estruturas cerebrais e no fluxo de atividade hormonal, além disso, há também o desenvolvimento da identidade, das emoções e dos comportamentos. Assim, diante de tantas mudanças tanto físicas quanto psíquicas, este período do desenvolvimento humano acaba sendo acompanhado de intensa emotividade e instabilidade de humor (PAPALIA; FELDMAN, 2013). De acordo com Brito (2014), estudos têm sugerido, de forma consistente, que os adolescentes experienciam as emoções de uma forma mais frequente e intensa comparado às crianças ou aos adultos. Estes estudos sugerem que talvez os adolescentes não sejam “mais emocionais” do que as crianças ou os adultos, mas que, no entanto, nesta fase do desenvolvimento podem ter mais experiências que ativem e exacerbam as respostas emocionais.

De acordo com Silk *et al.* (2003), a prevalência de distúrbios psicopatológicos aumenta significativamente durante esta fase de desenvolvimento. Neste sentido, a autora cita que a investigação desenvolvida em amostras clínicas de adolescentes tem reconhecido a importância da regulação emocional como precursor do desenvolvimento de psicopatologias, especialmente em problemas de externalização e internalização e na depressão.

Nos primeiros sete anos de vida, a criança tem muitos desenvolvimentos baseados em emoções, sendo tarefas a realizar: tolerância à frustração; envolvimento e prazer com os outros; reconhecimento do perigo; lidar com o medo e a ansiedade; autodefesa e propriedade dentro dos limites do comportamento aceitável; tolerar ser sozinho por períodos razoáveis; e interesse e motivação na aprendizagem e desenvolvimento de amizades. Todas essas tarefas de desenvolvimento envolvem a regulação de emoção, sendo que a maioria dos desenvolvimentistas considera a aquisição da capacidade de regular emoções e comportamentos relacionados como uma importante tarefa de desenvolvimento (COLE; MICHEL; TETI, 1994).

De acordo com Papalia e Feldman (2013, p. 357):

À medida que as crianças crescem, elas tornam-se mais conscientes de seus próprios sentimentos e dos sentimentos das outras pessoas. Elas podem regular ou controlar melhor suas emoções e responder ao sofrimento emocional alheio.

Na pré-adolescência, o conjunto de estratégias de regulação emocional aumenta tanto em quantidade quanto em complexidade. A utilização de estratégias de autorregulação evolui pelo uso de estratégias mais básicas e comportamentais até estratégias mais complexas, as quais exigem a capacidade de integração dos vários processos cognitivos, atribucionais e motivacionais, que exercem influência sobre as emoções. Com o passar dos anos, a capacidade de utilização de estratégias de regulação mais diferenciadas aumenta, assim como uma maior flexibilidade na aplicação destas em várias situações (THOMPSON, 1990, 1991).

Para Zeman *et al.* (2006), os desafios vivenciados durante a adolescência são de uma complexidade e intensidade crescentes, desencadeando, constantemente, novas experiências emocionais. Assim, esses desafios constituem-se como determinantes para o desenvolvimento pessoal e social do indivíduo, e a forma como são enfrentados vai depender fundamentalmente do desenvolvimento da capacidade de regulação emocional e das estratégias adquiridas até então.

Ansiedade e Depressão na Infância e Adolescência

De acordo com dados da OMS (2022), as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos. Metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada. Em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes. E o suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.

A ansiedade é caracterizada como uma emoção própria da vivência humana, sendo considerada uma reação natural e fundamental à autopreservação, mesmo gerando sensações de apreensão e alterações físicas desagradáveis. Contudo, quando patológica, esta apresenta-se de forma mais frequente e intensa, com sintomas que podem causar grande sofrimento e prejuízo na vida cotidiana. (LEÃO *et al.*, 2018).

Em crianças e jovens os transtornos de ansiedade são bastante comuns e constituem o maior grupo de problemas de saúde mental durante a infância. Eles podem causar um efeito significativo no funcionamento diário, criar impacto na trajetória do desenvolvimento e interferir na capacidade de aprendizagem, no desenvolvimento de amizades e nas relações familiares. Destaca-se ainda que muitos transtornos de ansiedade são persistentes e, se não forem tratados, aumentam a probabilidade de problemas na idade adulta (STALLARD, 2010).

A depressão é considerada um transtorno multifatorial, sendo fatores de risco conhecidos a afetividade negativa, experiências adversas na infância, eventos estressantes, familiares de primeiro grau com diagnóstico, transtornos subjacentes, e condições médicas crônicas ou incapacitantes. São características de um quadro depressivo: tristeza ou irritabilidade, desinteresse ou desprazer, sentimento de culpa ou baixa autoestima, distúrbios do sono ou apetite, fadiga, dificuldades cognitivas e ideias recorrentes de morte (LEÃO *et al.*, 2018).

A adolescência é uma fase em que é comum a ocorrência de comportamentos de risco que estão fortemente relacionados à depressão, como, por exemplo, a gravidez e o uso de drogas (AVANCI; ASSIS; OLIVEIRA, 2008).

Cole, Michel e Teti (1994) destacam que a regulação emocional pode estar implicada em diversas formas de psicopatologia adolescente, incluindo tanto transtornos internalizantes quanto transtornos externalizantes. Sendo que distúrbios internalizantes, como a depressão, provavelmente envolvem déficits na capacidade de regular emoções negativas, como tristeza ou dificuldade em regular e manter emoções positivas.

Materiais e Método

O método utilizado foi o da pesquisa-ação, através de intervenção psicossocial, onde os pesquisadores desempenham um papel ativo na realidade dos fatos observados (PRODANOV; FREITAS, 2013). A coleta de dados foi realizada por meio de questionário semiaberto e observação participante, sendo possível adotar procedimentos flexíveis para investigação das necessidades do grupo (GIL, 2017). A pesquisa foi realizada com 22 alunos de uma escola estadual de Cachoeira do Sul, no Rio Grande do Sul, com idade entre 11 e 12 anos, de ambos os sexos e que frequentavam o sexto ano do ensino fundamental, no turno da tarde. O espaço utilizado para as intervenções foi cedido pela instituição, e foram realizados cinco encontros de aproximadamente uma hora e quarenta minutos de duração cada. Para medir o conhecimento dos participantes em relação à regulação emocional, às suas próprias emoções bem como para verificar as expectativas e dúvidas sobre a intervenção e sobre saúde mental de um modo geral, foi aplicado um questionário semiaberto composto por 25 perguntas com opções de resposta 'sim' ou 'não', no primeiro e último encontro (pré-teste e pós-teste, respectivamente).

Os participantes avaliaram a intervenção a partir de um questionário semiaberto (ficha de avaliação de satisfação), contendo quatro perguntas fechadas na

Escala Likert de cinco pontos, permitindo a avaliação da percepção geral da intervenção, e quatro perguntas abertas para encaminhamento de sugestões e relatos de aprendizado. Os encontros ocorreram semanalmente e foram estruturados em formato de palestras-discussão e oficinas, sendo planejados em uma sequência didática permitindo assim a aprendizagem progressiva dos participantes.

No primeiro encontro foi realizada a apresentação do projeto, o levantamento de expectativas dos participantes e uma avaliação prévia do conhecimento deles em relação à regulação emocional. Essa avaliação permitiu conhecer melhor a turma e alinhar as atividades de acordo com as demandas percebidas.

No segundo encontro foram abordados os conceitos sobre regulação emocional e emoções, no intuito de psicoeducar através da educação afetiva e fornecer informações que tornassem os adolescentes capazes de compreender melhor as suas emoções. Foi confeccionado um vulcão como material lúdico para falar sobre a metáfora do vulcão, que faz referência a importância de expressar as emoções (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011).

No terceiro encontro foram abordados os conceitos referentes à ansiedade e depressão. Os participantes foram, ainda, orientados sobre as estratégias de regulação emocional e sobre os locais com atendimento às demandas de saúde mental. Os objetivos neste encontro foram auxiliar os participantes a reconhecerem que estão no controle dos seus comportamentos e que possuem recursos para enfrentar circunstâncias desafiadoras e desenvolver habilidades para autorregulação emocional. A atividade prática realizada foi o "exercício do motorista do ônibus" que tem a intenção de demonstrar que mesmo diante de situações desafiadoras, é possível manejar e controlar os comportamentos (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011).

No quarto e quinto encontro foram realizadas oficinas práticas. O quarto encontro teve como objetivo oferecer aos estudantes a oportunidade de criar uma ferramenta lúdica capaz de auxiliar na regulação emocional. Já no quinto encontro o intuito foi preparar os participantes para se tornarem ativos na disseminação de informações corretas e relevantes sobre saúde mental. Além disso, este encontro também foi usado para avaliar a satisfação dos participantes em relação à intervenção, aos resultados obtidos e fazer o encerramento das atividades com o grupo.

Como atividade prática lúdica, no quarto encontro foi realizada a confecção de uma ferramenta

sensorial (kit portátil de acalmar), com o propósito de que a ferramenta possa auxiliar no relaxamento, automonitoramento e autorregulação emocional. O kit portátil de acalmar é utilizado para ensinar técnicas de relaxamento, onde a criança acrescenta, de forma criativa, suas ideias e decorações (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011).

Já no último encontro, ocorreu a elaboração de um mural com o tema “o que eu aprendi e quero compartilhar” onde os participantes puderam expressar e compartilhar os conhecimentos adquiridos ao longo da intervenção. Além disso, nesse encontro também foi aplicado o pós-teste, bem como a ficha de avaliação da intervenção. Com a intenção de que os estudantes sejam multiplicadores destas informações, o mural foi exposto no corredor da escola. Esta oficina considerou que, conforme Neiva (2010, p. 17),

o alcance da intervenção deve ser amplo e visar mudanças que vão, até mesmo, além dos grupos. Os problemas e necessidades dos grupos estão sempre ligados aos problemas e necessidades das instituições das quais eles são parte integrante.

Em todos os encontros procurou-se utilizar músicas e vídeos como recursos para aumentar o envolvimento dos participantes, considerando que as diversas formas de expressão artística proporcionam flexibilidade aos encontros e configuram-se assim, como excelentes recursos para o manejo das emoções (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011).

Resultados e Discussão

A avaliação da intervenção foi realizada de maneira coletiva, por meio do pré-teste, pós-teste e ficha de avaliação de satisfação.

O *Teste-t* foi utilizado para verificar se ocorreu diferença significativa de respostas entre o pré-teste e o pós-teste, considerando as 25 perguntas aplicadas na amostra de 22 alunos. Foi adotado o índice de significância de 0,05 ($p \leq 0,05$), sendo que valor de p foi de 0,0079. A *hipótese nula* de que não houve diferença significativa nas respostas entre o pré-teste e o pós-teste foi rejeitada.

Este resultado indica que ocorreram mudanças significativas de respostas do pré-teste para pós-teste. Pode-se considerar como resultados positivos os percentuais verificados em algumas perguntas. Na afirmação “eu considero que devemos ser racionais e lógicos com tudo na vida”, no primeiro encontro 90% responderam “sim” e após aprenderem sobre regulação emocional, esta porcentagem caiu para 68%. Para a afirmação “eu considero que sou mais sensível que as outras

peças”, 55% disseram que sim no primeiro encontro e 36% no segundo encontro, indicando o aprendizado de que todas as pessoas têm sentimentos e podem ser sensíveis.

Ocorreram também aumento de 4% (de 55% para 59%) e 2% (de 75% para 77%) nas respostas “sim”, nas afirmações “considero que os outros compreendem e aceitam meus sentimentos” e “aceito meus sentimentos”, respectivamente. O aprendizado sobre técnicas de regulação emocional foi percebido através do aumento de 5% (de 60% para 55%) negando a frase “fico preocupado com a ideia de não ser capaz de controlar meus sentimentos”.

Ainda, no pré-teste, 80% dos adolescentes afirmaram “não quero admitir que tenho certos sentimentos, mas sei que os tenho”, enquanto no pós-teste este número caiu para 68%. Da mesma forma, verificou-se que 25% a mais das respostas entre um teste e outro foi “sim”, para a expressão “posso expressar meus sentimentos abertamente”.

Os resultados revelam a significativa capacidade de absorção positiva dos conteúdos apresentados aos pré-adolescentes e corroboram com Papalia e Feldman (2013, p. 382) que afirmam:

experiências infantis negativas necessariamente não determinam a vida de uma pessoa, e muitas crianças têm força suficiente para se elevar acima das circunstâncias mais difíceis.

O conjunto de perguntas que dizem respeito ao conhecimento adquirido no período de intervenção é apresentado na Tabela 1, que indica a evolução do aprendizado dos participantes. Para a análise, o índice de significância adotado foi de 0,05 ($p \leq 0,05$), obtendo-se como resultado 0,018 para o valor de p .

Tabela 1 – Conjunto de perguntas contidas no questionário

Pergunta		Pré-teste	Pós-teste
		(%)	(%)
Você sabe o que é regulação emocional?	Sim	25	73
	Não	75	27
Você sabe o que são emoções?	Sim	100	100
	Não	0	0
Você consegue reconhecer as emoções que sente?	Sim	60	82
	Não	40	18
Você consegue reconhecer as emoções das outras pessoas?	Sim	50	55
	Não	50	45
Você consegue expressar o que está sentindo com outras pessoas?	Sim	35	45
	Não	65	55
Você consegue reconhecer quando as suas emoções mudam?	Sim	75	91
	Não	25	9

Neste conjunto de perguntas verifica-se que ocorreu aumento percentil de 48% dos participantes que aprenderam o que é regulação emocional, de 22% que conseguem reconhecer suas emoções, de 5% que dizem reconhecer as emoções das outras pessoas, de 10% que conseguem expressar o que está sentindo para outras pessoas e de 16% que reconhecem quando suas emoções mudam.

Contudo, os resultados negativos encontrados em quatro afirmações do questionário, demonstram a limitação da intervenção. A maioria dos adolescentes afirmou que considera “errado ter determinados sentimentos”, “sinto vergonha dos meus sentimentos”, “não deveria ter alguns sentimentos que tenho” e “tento me livrar dos sentimentos desagradáveis imediatamente”. Entretanto, estes resultados também podem ser percebidos como características próprias do desenvolvimento da pré-adolescência. Ainda, é possível que determinadas mudanças não ocorram devido a fatores externos, onde o indivíduo não percebe que a capacidade de mudança é dele ou ainda devido a fatores orgânicos (STALLARD, 2009).

Em suma, das 25 questões do questionário, doze tiveram resultado positivo, quatro tiveram resultado negativo e oito não apresentaram

mudança significativa entre o pré-teste e o pós-teste. Isso indica que a intervenção foi capaz de impactar a maioria dos participantes de maneira positiva. Embora os resultados demonstrem que alguns dos participantes não responderam positivamente, interpretamos que, em geral, a intervenção foi bem-sucedida.

No decorrer de cada encontro foi reservado espaço para *feedback* dos participantes e a avaliação da intervenção foi realizada constantemente. Segundo Neiva (2010, p. 52), “entretanto, é necessário prever alguma forma de avaliar a intervenção como um todo, verificando a existência de mudanças e a satisfação do grupo”, portanto, no último encontro foi realizada a avaliação da intervenção por meio da ficha de avaliação da intervenção. As perguntas e resultados são apresentados nas Figura 1, Figura 2, Figura 3 e Figura 4.

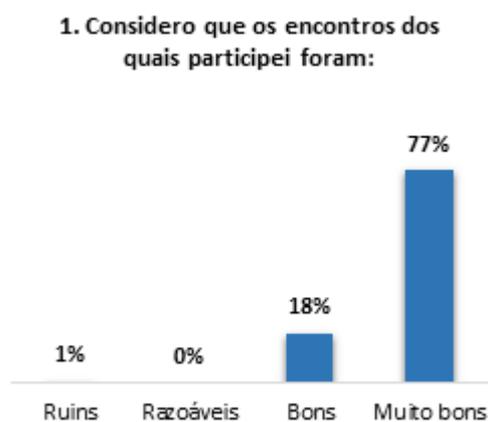


Figura 1. Primeira pergunta e seus resultados.

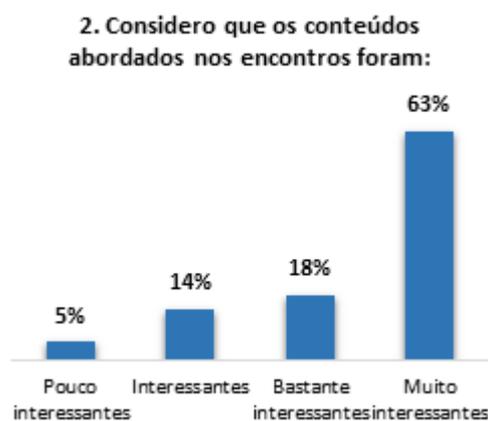


Figura 2. Segunda pergunta e seus resultados.

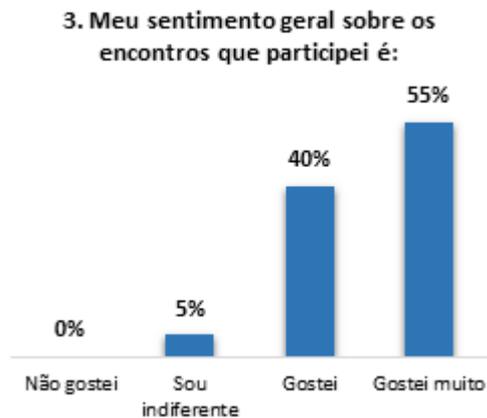


Figura 3. Terceira pergunta e seus resultados.

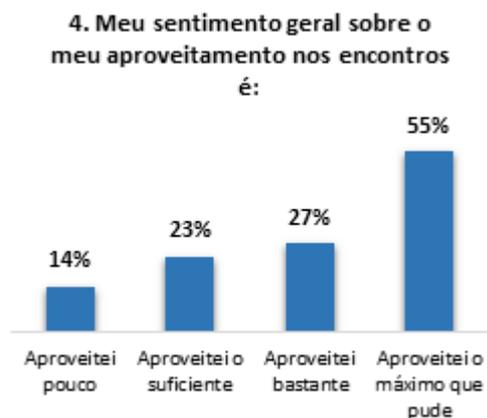


Figura 4. Quarta pergunta e seus resultados.

Ao ater-se às quatro perguntas abertas contidas na ficha de avaliação da intervenção, o *feedback* recebido foi positivo. Na primeira questão sobre as descobertas proporcionadas pela intervenção, obteve-se um retorno positivo principalmente em relação à identificação e manejo das emoções. As atividades lúdicas como a metáfora do vulcão e a confecção do kit portátil de acalmar foram as mais citadas como as atividades que os participantes mais gostaram.

Para as duas últimas questões sobre o que faltou na intervenção e críticas e sugestões, uma participante gostaria que tivesse sido abordado o tema autoestima e as sugestões foram de que mais encontros possam ser realizados e sejam discutidos assuntos como LGBTQIA+ e problemas familiares.

De forma geral os resultados nos permitem afirmar que a intervenção alcançou seu objetivo na sua totalidade.

Conclusões

Ao final da intervenção, percebe-se que os objetivos foram alcançados e que possibilitou-se que os alunos aprendessem a perceber, classificar, compreender a natureza e como as emoções

podem ser manejadas. Os conteúdos abordados favoreceram a compreensão de formas mais equilibradas para lidar com as experiências de vida e escolher maneiras saudáveis de enfrentamento diante de desafios. Ainda, os participantes entenderam a importância de expressar suas emoções e, assim, desenvolver habilidades sociais e emocionais.

Através do entendimento da proposta em que os participantes são multiplicadores do conhecimento adquirido, os temas podem ser debatidos e propagados pelos grupos dentro da escola, proporcionando um espaço de aprendizagem e trocas saudáveis entre os pares.

Ainda, constata-se que discussão e práticas lúdicas sobre experiências emocionais com pré-adolescentes tem uma função estratégica no desenvolvimento de suas habilidades para identificar, compreender e expressar suas emoções. Assim, considerando que muitas psicopatologias têm o seu surgimento na infância e adolescência, é necessário intensificar as intervenções e cuidado psicossocial com este público, permitindo uma atuação de forma preventiva.

Referências

- AVANCI, Joviana Q.; ASSIS, Simone G.; OLIVEIRA, Raquel VC. Sintomas depressivos na adolescência: estudo sobre fatores psicossociais em amostra de escolares de um município do Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, p. 2334-2346, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001000014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/H5cVdydpxyNQN9pYSXpPPGh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 maio 2023.
- BRIDGES, Lisa J.; DENHAM, Susanne A.; GANIBAN, Jody M. Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*, v. 75, n. 2, p. 340-345, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x> Disponível em: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>. Acesso em: 05 abr. 2023.
- BRITO, C. D. M. Estudo sobre a eficácia de um programa de educação emocional no comportamento agressivo de alunos do 2º ciclo do ensino básico. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014. Disponível em: <https://core.ac.uk/works/14154162>. Acesso em: 05 abr. 2023.
- COLE, Pamela M.; MICHEL, Margaret K.; TETI, Lauren O.'Donnell. The development of emotion

regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, p. 73-100, 1994. DOI: <https://doi.org/10.2307/1166139>. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/1166139> Acesso em: 23 maio 2023.

DIAS, Cláudia; CRUZ, José Fernando; FONSECA, Antônio Manuel. Emoções: passado, presente e futuro. *Psicologia*, v. 22, n. 2, p. 11-31, 2008. DOI: <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v22i2.344>. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/344>. Acesso em: 23 maio 2023.

FRIEDBERG, Robert D. MCCLURE, Jessica M.; GARCIA, Jolene Hillwig. Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes: ferramentas para aprimorar a prática. Porto Alegre: Artmed, 2011.

GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos De Pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LEAHY, Robert L; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa, A. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*, v. 42, p. 55-65, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bkwkZKHpKRTjyqjMYz/?lang=pt#>. Acesso em: 23 mai. 2022.

NEIVA, Kathia Maria Costa. Intervenção psicossocial: aspectos teóricos, metodológicos e experiências práticas. São Paulo: Vetor, 2010.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SHIPMAN, Kimberly L. *et al.* Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, v. 16, n. 2, p. 268-285, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x> Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x>. Acesso em: 23 maio 2023.

SILK, Jennifer S.; STEINBERG, Laurence; MORRIS, Amanda Sheffield. Adolescents' emotion regulation

in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, v. 74, n. 6, p. 1869-1880, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x> Disponível em: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>. Acesso em: 23 maio 2023.

STALLARD, Paul. *Bons pensamentos - bons sentimentos: manual de terapia cognitivo-comportamental para crianças e adolescentes*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

STALLARD, Paul. *Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

THOMPSON, Ross A. *et al.* Emotion and self-regulation. In: *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1990. p. 367-467. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/282119000_Emotion_and_self-regulation. Acesso em: 23 maio 2023.

THOMPSON, Ross A. Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, v. 3, p. 269-307, 1991. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01319934>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01319934>. Acesso em: 23 maio 2023.

THOMPSON, Ross A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, p. 25-52, 1994. DOI: <https://doi.org/10.2307/1166137>. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/1166137?origin=crossref>. Acesso em: 23 maio 2023.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. World Health Organization. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>. Acesso em: 05 abr. 2023.

ZEMAN, Janice *et al.* Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, v. 27, n. 2, p. 155-168, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>. Disponível em: https://journals.lww.com/jrnl/dbp/Abstract/2006/04000/Emotion_Regulation_in_Children_and_Adolescents.14.aspx. Acesso em: 05 abr. 2023.