



***DIALOGANDO COM ADOLESCENTES SOBRE DIFERENÇAS,  
IDENTIDADES E BEM-ESTAR NA ESCOLA E NA VIDA***

***TALKING WITH TEENAGERS ABOUT DIFFERENCES, IDENTITIES,  
AND WELL-BEING IN SCHOOL AND LIFE***

***DIALOGANDO CON ADOLESCENTES SOBRE DIFERENCIAS,  
IDENTIDADES Y BIENESTAR EN LA ESCUELA Y EN LA VIDA***

*Liliana Raphaela Brandim Goergen*<sup>1</sup>

*Cleidilene Ramos Magalhães*<sup>2</sup>

*Fúlvia da Silva Spohr*<sup>3</sup>

**RESUMO**

Este estudo aborda a urgência de promover a saúde mental entre adolescentes, destacando o aumento de transtornos mentais nesta população, especialmente no contexto da pandemia. O objetivo foi fomentar a educação emocional através de intervenções colaborativas em duas escolas públicas do interior do Rio Grande do Sul, engajando estudantes de 13 a 18 anos de idade. A pesquisa, de caráter qualitativo e interventivo, utilizou uma metodologia participativa e dialógica, com a realização de seis oficinas "Movimente-Se". Estas sessões focaram no desenvolvimento de competências emocionais, como consciência e regulação emocional, autonomia pessoal, competências sociais e para a vida, por meio da discussão de temas emergentes trazidos pelos próprios estudantes. A análise dos dados foi conduzida utilizando-se a Análise Temática das produções narrativas e simbólicas dos estudantes, evidenciando que metodologias dialógicas potencializam a construção de saberes e o desenvolvimento de competências emocionais no público estudado.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescências. Saúde mental. Metodologia participativa. Competências emocionais.

---

<sup>1</sup> Mestra. UFCSPA, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

<sup>2</sup> Doutora. UFCSPA, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

<sup>3</sup> Doutora. UFCSPA, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

**RESUMEN**

Este estudio aborda la urgencia de promover la salud mental entre los adolescentes, resaltando el aumento de trastornos mentales en esta población, especialmente en el contexto de la pandemia. El objetivo fue fomentar la educación emocional mediante intervenciones colaborativas en dos escuelas públicas del interior de Rio Grande do Sul, con estudiantes de 13 a 18 años. La investigación, de índole cualitativa e interventiva, empleó una metodología participativa y dialógica, realizando seis talleres "Muévete". Estas sesiones se centraron en desarrollar competencias emocionales como conciencia y regulación emocional, autonomía personal, habilidades sociales y para la vida, a través de la discusión de temas emergentes propuestos por los estudiantes. El análisis de datos se llevó a cabo con Análisis Temático de las producciones narrativas y simbólicas de los estudiantes, demostrando que las metodologías dialógicas potencian la construcción de conocimiento y el desarrollo de competencias emocionales en la población estudiada.

**PALABRAS-CLAVE:** Adolescencias. Salud mental. Metodología participativa. Competencias emocionales.

**ABSTRACT**

This study addresses the urgency of promoting mental health among adolescents, highlighting the increase in mental disorders in this population, especially in the context of the pandemic. The objective was to foster emotional education through collaborative interventions in two public schools in the interior of Rio Grande do Sul, engaging students aged 13 to 18. The research, of a qualitative and interventionist nature, used a participatory and dialogical methodology, conducting six "Move-On" workshops. These sessions focused on the development of emotional competencies, such as emotional awareness and regulation, personal autonomy, social skills, and life skills, through the discussion of emerging themes brought up by the students themselves. Data analysis was conducted using Thematic Analysis of the students' narrative and symbolic productions, highlighting that dialogical methodologies enhance the construction of knowledge and the development of emotional competencies in the studied population.

**KEYWORDS:** Adolescences. Mental health. Participatory methodology. Emotional competencies.

\* \* \*

**Introdução**

A adolescência é uma fase crítica marcada por intensas transformações cognitivas, emocionais e sociais. Essas transformações são profundamente influenciadas por uma variedade de fatores interseccionais, incluindo gênero, identidade sexual, relações étnico-raciais, território e idade (Patricia Collins, 2020). Além disso, crises globais, como a pandemia de COVID-19 e a crise climática, exacerbam essas influências, criando um cenário ainda mais complexo para a formação da identidade juvenil. Os(as) jovens enfrentam desafios significativos ao explorarem sua própria identidade e navegarem nas complexidades das relações interpessoais e sociais, especialmente em ambientes escolares que muitas vezes refletem as desigualdades e tensões da sociedade mais ampla (Sonia Koehler; Nathália Gonzales; Julia Marpica, 2021).

Globalmente, estudos indicam que questões relacionadas à identidade de gênero e orientação sexual podem aumentar significativamente o risco de transtornos mentais entre adolescentes (OMS, 2021). Cerca de 10% dos jovens lutam contra condições de saúde mental, sendo a depressão uma das principais causas de incapacidade nesta fase da vida. A Organização Mundial da Saúde enfatiza que a saúde mental transcende a ausência de doença, englobando a capacidade de lidar com os desafios diários e de desenvolver resiliência (PAHO, 2022).

No contexto educacional, a inclusão efetiva e a promoção da diversidade são essenciais para apoiar a saúde mental dos adolescentes. A prevenção de distúrbios mentais deve incluir programas que promovam a aceitação da diversidade de gênero e sexualidade e combatam o estigma racial, reduzindo os riscos psicossociais (PAHO, 2022).

Por outro lado, a promoção da saúde mental na escola deve buscar transformações que não apenas aumentem a conscientização, mas que também fortaleçam as redes de suporte entre estudantes e educadores(as). Para promover um ambiente educacional inclusivo e acolhedor, é essencial implementar intervenções educacionais estruturadas que combatam ativamente a discriminação e promovam a diversidade. Pesquisas têm mostrado que intervenções bem planejadas podem transformar significativamente o ambiente educacional, tornando-o mais inclusivo e suportivo para todos os estudantes, independente de gênero ou orientação sexual (Kesia Melo; Liciara Prass, 2023).

O presente estudo se situa a partir do paradigma que compreende a educação como prática da liberdade (Paulo Freire, 1996) incluindo a educação popular em saúde, a pesquisa participante, a interseccionalidade, a promoção da saúde mental e o desenvolvimento da educação emocional na adolescência visando não apenas educar os(as) estudantes em competências emocionais, mas também criar um espaço seguro onde a diversidade pudesse ser “celebrada e respeitada”.

Foi necessário situar o estudo a partir do paradigma que compreende a educação como prática da liberdade (Paulo Freire, 1996) incluindo a educação popular em saúde, a pesquisa participante, a promoção da saúde mental e o desenvolvimento da educação emocional na adolescência.

Considerando que a promoção da saúde mental dos adolescentes, precisa ser perpassada por uma comunicação eficaz entre os elementos da escola, da educação e da saúde (Koehler; Gonzales; Marpica, 2021), é que este artigo destaca os desdobramentos da pesquisa de mestrado conduzida pela primeira autora, em um contexto intersetorial. A pesquisa teve como objetivo explorar o impacto das metodologias participativas-

dialógicas em oficinas de competências emocionais, realizadas em um espaço escolar, para o desenvolvimento de competências emocionais em adolescentes, promovendo sua saúde mental e bem-estar.

Foi utilizada a metodologia participativa-dialógica inspirada na Educação Popular em Saúde (Brasil, 2007) e a abordagem da Pesquisa Intervenção (Marisa Rocha; Katia Aguiar, 2003). Nesse sentido, esse estudo se propôs a proporcionar visibilidade aos adolescentes, ressignificando as práticas de educação e saúde por meio de oficinas de competências emocionais. A intervenção ocorreu por meio de uma ação educativa na modalidade de oficinas colaborativas com os(as) adolescentes.

### **Procedimentos metodológicos**

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa (Maria Minayo, 2012). Foi proposta uma ação educativa com a participação de estudantes no contexto escolar, com a finalidade de promoção da saúde mental desta população. O planejamento da intervenção foi organizado a partir de um eixo estrutural – o desenvolvimento de competências emocionais (Rafael Bisquerra, 2011), com a utilização de metodologia participativa-dialógica (Rocha; Aguiar, 2003; Brandão, 1985). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep/CNS/MS), sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 61066322.4.0000.5345.

A ação educativa foi realizada em duas escolas públicas, uma estadual e outra municipal, em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul, Brasil. A seleção das escolas foi baseada na frequência de encaminhamento de atendimentos para os(as) estudantes e na solicitação de atividades para os(as) professores(as). Os(as) participantes foram selecionados por critério de adesão voluntária, ou seja, a participação foi oferecida a todos os(as) interessados(as), sendo incluídos aqueles que manifestaram interesse em participar. Participaram 19 estudantes, com idades entre 13 e 18 anos, matriculados nos 7º, 8º e 9º anos, sendo 5 de área rural e os demais de área urbana. Foram realizadas 6 oficinas em cada escola, totalizando 9 horas de atividades, com dois objetivos definidos em cada encontro.

O planejamento das oficinas foi baseado em três guias metodológicos: contextualização da realidade dos participantes, definição das estratégias didáticas para promover a educação emocional e alinhamento entre os conteúdos, objetivos e metodologia com os interesses e demandas dos(as) participantes. As oficinas visaram

promover o pensamento crítico, a criatividade, a autonomia e o protagonismo juvenil através do desenvolvimento de competências emocionais. A sequência didática foi organizada de modo que a primeira oficina servisse para conhecer os conhecimentos prévios dos estudantes, suas realidades e estabelecer laços e regras de relacionamento. A partir da segunda oficina, o roteiro consistiu em: 1) introdução da temática; 2) realização das atividades; 3) correlação com as competências emocionais em desenvolvimento; e 4) reflexão e síntese das aprendizagens.

A seguir apresenta-se a Tabela 1 – Organização Geral das Oficinas para uma visualização sobre como ocorreram as oficinas de acordo com sua cronologia.

**Tabela 1:** Organização Geral das Oficinas

ESCOLA/ OFICINA	OFICINA 01	OFICINA 02	OFICINA 03	OFICINA 04	OFICINA 05	OFICINA 06
<b>ESCOLA ESTADUAL</b>	Levantamento das Temáticas	Emoções	Bullying	Vergonha	Perdão	Ansiedade
<b>COMPETÊNCIA DESENVOLVIDA</b>	-	Consciência Emocional	Competências para a vida e bem-estar	Autonomia Pessoal	Competências Sociais	Regulação Emocional
<b>ESCOLA MUNICIPAL</b>	Levantamento das Temáticas	Estresse	Vergonha de falar em público	Relação saudável com a família	Empatia	Não excluir as pessoas
<b>COMPETÊNCIA DESENVOLVIDA</b>	-	Regulação Emocional	Autonomia Pessoal	Consciência Emocional	Competências Sociais	Competências para a vida e bem-estar

**Fonte:** Liliana GOERGEN (2023).

A análise dos dados das oficinas *Movimente-Se* foi conduzida utilizando a técnica da Análise Temática (Minayo, 2012). Durante as seis oficinas, os(as) adolescentes foram encorajados a expressar-se através de diversas formas, como texto, imagem, som e vídeo, além de produções manuais. Essas produções foram transcritas pela pesquisadora e analisadas para identificar temas centrais e núcleos de sentido recorrentes. O objetivo foi agrupar esses temas em categorias emergentes para análise. Essa abordagem permitiu uma compreensão mais profunda das experiências e percepções dos(as) participantes ao longo dos encontros e consolidação dos dados gerados.

### Resultados e Discussões

Com base nas produções analisadas, identificou-se núcleos de sentido. A análise seguiu três etapas: 1) pré-análise, explorando unidades de conteúdo; 2) exploração do

material, criando categorias de análise e identificando núcleos de sentidos; e 3) tratamento dos resultados, percorrendo sobre temas e interpretando os dados (Minayo, 2012). Foram desenvolvidas cinco categorias com base nas intervenções realizadas durante as oficinas. As categorias de análise foram organizadas em cinco dimensões, correspondendo às competências emocionais proposta por Bisquerra (2011) a saber: 1) Consciência emocional; 2) Autonomia pessoal; 3) Regulação emocional; 4) Habilidades sociais e 5) Competências para a vida e bem-estar, com os temas geradores que emergiram durante as oficinas, apresentados na Tabela 2 - Temas emergentes em cada uma das competências.

**Tabela 2:** Temas emergentes em cada uma das competências

<b>Competências Emocionais / Temas Emergentes</b>	Consciência Emocional	Regulação Emocional	Autonomia Pessoal	Competências Sociais	Competências para a vida e bem-estar
<b>ESCOLA Estadual</b>	Emoções	Ansiedade	Vergonha	Perdão	Bullying
<b>ESCOLA Municipal</b>	Relação saudável com os pais	Não se estressar	Vergonha de falar em público	Empatia	Não excluir as pessoas

**Fonte:** Goergen (2023)

As oficinas realizadas em duas escolas públicas do Rio Grande do Sul, Brasil, tiveram como objetivo promover o desenvolvimento de competências emocionais em adolescentes. Na escola estadual, a oficina "Emoções" focou na Consciência Emocional, onde os(as) estudantes foram incentivados a refletir sobre seus sentimentos e nomeá-los. Esta abordagem é respaldada por Bisquerra (2003) e Bisquerra (2011). A atividade escolhida foi o teatro, permitindo que eles(as) explorassem diferentes emoções e criassem desfechos variados para as situações apresentadas.

Já na escola municipal, o tema foi "Relação saudável com os pais", evidenciando a importância das relações familiares na saúde emocional dos(as) adolescentes. Os desafios emocionais enfrentados pelos(as) estudantes foram destacados como raiva, tristeza e dificuldade de comunicação com os pais. Esta dinâmica reflete os estudos de Terezinha Carneiro, Aline Lisboa e Andrea Magalhães (2011), que apontam a influência da dinâmica familiar na saúde mental.

Essas oficinas destacam a necessidade de fortalecer as habilidades emocionais dos(as) adolescentes para lidar com suas emoções e relacionamentos, conforme apontado

por Mayra Silva de Souza, Makilim Nunes Baptista e Gisele da Silva Alves (2008). Além disso, ressaltam a importância de práticas inclusivas nas escolas para garantir o bem-estar emocional de todos(as) os(as) estudantes (Marcelo Batista; Divina Medeiros; Adriana Batista, 2023).

Nas oficinas *Emoções e Relação Saudável com os Pais* que consistiu no desenvolvimento da Consciência Emocional foi possível observar as percepções dos(as) adolescentes a partir de narrativas significativas como: *Eu aprendi que apesar de uma pessoa estar na mesma situação que você, cada um tem uma emoção diferente;* (aluno participante) *Eu aprendi a expressar nossas emoções em alguns momentos bons e ruins.* (aluna participante).

A competência emocional de Consciência Emocional engloba a capacidade de reconhecer, identificar e compreender as próprias emoções, além de saber expressá-las de forma adequada (Bisquerra, 2011). Isso também envolve a habilidade de adaptar-se e gerenciar emoções negativas. Estudos mostram que indivíduos com alta Consciência Emocional são mais precisos em reconhecer expressões faciais emocionais em outras pessoas, indicando que o entendimento das próprias emoções contribui para compreender as emoções dos outros (Graça Aparício et al., 2020) a exemplo das falas dos participantes dessa oficina: *Entender os lados e motivos;*(aluna participante); *Me controlar e entender outro lado;*(aluno participante).

O exercício da consciência emocional revelou-se crucial para o bem-estar emocional e as relações sociais dos(as) adolescentes, especialmente no contexto familiar. A oficina sobre relacionamento saudável com os pais evidencia essa importância, destacando a necessidade de fortalecer essa competência como medida preventiva em saúde mental (Giovanna Petrucci; Juliane Borsa; Sílvia Koller, 2016). Intervenções que capacitem os(as) adolescentes a identificar, distinguir e regular suas emoções, assim como compreender as emoções dos outros, são fundamentais para promover um funcionamento emocional mais equilibrado e adaptativo (Aparício et al., 2020).

Na competência emocional "Regulação Emocional", na escola estadual, o tema emergente foi "Ansiedade". Os(as) estudantes se identificaram como ansiosos(as) e expressaram dificuldade em lidar com essa angústia. Após instigá-los(as), sugeriram atividades como meditação e exercícios físicos (Fabiana Ramos; Sônia Enumo; Kely Paula, 2015).

Na escola municipal, o tema foi "não se estressar". As estratégias autorregulatórias foram contação de histórias e desenho, permitindo a ressignificação das vivências e

formas de expressar maneiras de desestressar (Rafael Bisquerra; Núria Pérez Escoda, 2007).

O coping foi utilizado pelos(as) adolescentes, envolvendo o diálogo/escuta e o desenho para manter, restaurar ou reparar suas necessidades psicológicas básicas. O processo de autorregulação inclui tomar consciência da interação entre emoção, cognição e comportamento, expressão emocional, enfrentamento de emoções negativas e gerenciamento de emoções positivas (Bisquerra, 2011).

Esse processo autorregulatório ficou perceptível através das falas dos adolescentes: *Aprendi formas diferentes de impedir que a ansiedade tome conta de você; (aluna participante); Aprendi a expressar meus sentimentos em brincadeiras com os sentimentos de ansiedade; (aluna participante).*

Na competência emocional "autonomia pessoal", os temas emergentes foram "vergonha" na escola estadual e "vergonha de falar em público" na escola municipal. O objetivo foi desenvolver a capacidade de gerenciar as próprias ações, sem depender dos outros (Bisquerra, 2011). A vergonha está associada a uma personalidade mais dependente, o que requer aceitação da própria experiência emocional (Núria Pérez Escoda et al., 2012). A atividade proposta nas oficinas foi o canto, promovendo a expressão das emoções e incentivando a autonomia e a iniciativa dos(as) estudantes. Os mesmos colocaram como regra para essa atividade que “*se um rir, todos deveriam rir juntos*” e “*se alguém precisar de ajuda, teria que pedir*”. Um dos participantes, cujo nome fictício daremos de Cérebro foi um dos alunos que solicitou ajuda e recebeu apoio de seus colegas para conseguir realizar a atividade, ele enfrenta desafios pedagógicos por ter dificuldades de compreensão na leitura e escrita. As falas que retratam essa oficina são: *Perdi (a vergonha), fui mais confiante; (aluna participante); Aprendi que não é preciso ter vergonha (apenas seja você sem ligar para o que o outro pensa); (aluna participante).*

Além disso foi essencial para que eles pudessem aprender a aceitar suas próprias experiências emocionais, reconhecendo que todos(as) têm suas inseguranças e puderam aprender a se aceitar e a construir um "equilíbrio emocional desejável" que funcione para eles (Mariana Santos, 2022). Em vez de se envergonharem de sentir ansiedade ou insegurança ao falar em público, podem aprender a se sentir mais confiantes em suas emoções e a enfrentar o desafio com mais facilidade (Mariana Vieira, 2017). Algumas falas que retratam isso são: *Eu perdi o meu medo a minha vergonha; (aluno participante); Aprendeu a falar mesmo com vergonha; (aluno participante).*



Aplicação das competências de autonomia pessoal em adolescentes que sofrem com a vergonha de falar em público foi uma abordagem eficaz para ajudá-los a superar essa dificuldade. Essa competência fortalece a autoestima, a automotivação e a capacidade de enfrentar desafios, permitindo que os(as) adolescentes enfrentem a situação com mais confiança e compaixão por si mesmos (Santos, 2022). Essa abordagem não apenas ajuda a superar a vergonha, mas também promove o desenvolvimento pessoal e emocional saudável no contexto escolar e ao longo da vida.

Na competência emocional "competências sociais", na escola estadual, o tema emergente foi "perdão". O perdão, embora sem uma definição consensual, envolve superar respostas negativas (Worthington, 2005, apud Vanessa Pinho; Eliane Falcone, 2017). Os(as) adolescentes tiveram dificuldade em entender e praticar o perdão, apesar da atividade proposta, um teatro que explorou mudanças após o perdão. Na escola municipal, também na competência "competências sociais", o tema foi "empatia". A empatia é crucial para reconhecer e responder aos sentimentos dos outros (Augusta Veiga-Branco, 2017). Os(as) adolescentes perceberam a falta de empatia entre os(as) alunos(as) mais velhos e entre seus próprios colegas. A atividade foi uma apresentação para uma turma do sexto ano, seguida pela expressão de afeto. Apesar do receio, os(as) adolescentes conseguiram praticar a empatia, o que pode fortalecer suas relações pessoais. As aprendizagens obtidas nas duas oficinas foram: *Eu ainda tenho dificuldade em perdoar; (aluno participante); Tive mais empatia; (aluno participante).*

Tanto a empatia como o perdão envolvem a capacidade de compartilhar emoções com os outros e compreender seus sentimentos. Os(as) adolescentes podem aprender a ser mais abertos sobre suas próprias emoções e a criar um ambiente de apoio onde todos se sintam à vontade para expressar seus sentimentos (Pinho; Falcone, 2017). A exemplo dessa fala: *Aprendi que cada um tem seu jeito de pedi perdão e seu tempo para perdoar; (aluna participante).*

A capacidade de redirecionar situações emocionais é valiosa para o desenvolvimento do perdão e da empatia. Isso envolve a capacidade de compreender e regular as próprias emoções, o que permite que os(as) adolescentes sejam mais sensíveis às emoções dos outros (Pinho; Falcone, 2017) como fica demonstrado nas seguintes falas: *Ser gentil e bondosa mesmo que não retribuam; (aluna participante); Eu aprendi a se colocar no lugar do próximo; (aluna participante).*

A aplicação das competências sociais, como perdão e empatia, entre adolescentes em contextos escolares, promoveu relacionamentos mais saudáveis, fortalecendo a

compreensão, empatia e resolução construtiva de conflitos. Isso contribui para um ambiente escolar mais inclusivo e solidário (Daiana Berlitz; Juliana Pureza, 2018). A diversidade no ambiente educacional enriquece o desenvolvimento emocional dos(as) alunos(as), promovendo maior empatia e habilidades sociais (Batista; Medeiros; Batista, 2023). Durante as oficinas deste estudo, alunos(as) que interagiram em ambientes diversos demonstraram maior compreensão e tolerância, refletindo diretamente nas competências emocionais desenvolvidas, especialmente em consciência e regulação emocional.

Nas competências para a vida e bem-estar, o bullying emergiu como um desafio significativo enfrentado pelos(as) adolescentes nas escolas, envolvendo violência e exclusão. O bullying é uma forma de violência caracterizada por comportamentos repetitivos e intencionais que causam danos à vítima, incluindo agressões verbais, físicas, psicológicas e virtuais (Lisiane Oliveira-Menegotto; Audri Pasini; Gabriel Levandowski, 2013). Em uma das escolas, todos, exceto uma aluna, já foram vítimas ou perpetradores de bullying, destacando a complexidade do fenômeno. A atividade proposta na escola estadual permitiu que os(as) estudantes expressassem sua raiva por meio de um saco de pancada, enquanto na escola municipal, os(as) estudantes criaram um teatro abordando a exclusão e refletiram sobre suas experiências. Essas atividades destacam a importância de promover um ambiente escolar inclusivo e de apoiar os(as) na resolução de conflitos de forma construtiva. As percepções obtidas pelos(as) adolescentes foram: *Bullying foi que não se deve fazer mal a ninguém; (aluno participante); E não excluir o próximo porque é chato e triste porque eu já passei por isso; (aluno participante).*

A escola desempenha um papel crucial no acolhimento e suporte aos adolescentes em desenvolvimento (Miura et al., 2018). A implementação de práticas inclusivas nas escolas é essencial para melhorar o desempenho e o bem-estar emocional dos estudantes. As oficinas deste estudo buscaram incorporar essas práticas, promovendo competências emocionais como empatia e respeito mútuo. Intervenções educacionais que combatem a discriminação são fundamentais para criar ambientes de aprendizagem onde todos(as) possam prosperar. Essas intervenções foram estruturadas por meio de oficinas que focaram no desenvolvimento de uma compreensão mais profunda das emoções e na regulação emocional, proporcionando um espaço onde os(as) adolescentes puderam expressar suas percepções e serem ouvidos(as) e acolhidos(as), a exemplo dessas falas: *A não julgar o próximo pelo jeito que a pessoa é ou pela roupa; (aluna participante); Não excluir ou + fazer; (aluna participante).*

A capacidade dos adolescentes de tomar decisões responsáveis e enfrentar conflitos de forma construtiva é essencial para seu desenvolvimento (Bisquerra; Pérez Escoda, 2007). Estudos indicam que a falta dessas habilidades pode levar a problemas como baixa autoestima e ansiedade, aumentando sua vulnerabilidade ao bullying (Tânia Ricci; José Santos Cruz, 2021).

Fortalecer essas habilidades é fundamental para interromper o ciclo de violência entre os(as) adolescentes. Isso implica em adotar comportamentos civilizados, demonstrar controle emocional e resolver conflitos de maneira não violenta (Ricci; Santos Cruz, 2021). Essas mudanças promovem amizades mais sólidas, aumentam o apoio social e fortalecem a capacidade de se proteger contra agressões. A aprendizagem de estratégias para enfrentar desafios, combinada com o domínio emocional, resulta em interações sociais mais saudáveis e melhor qualidade de vida para os adolescentes (Jorge Silva et al., 2018). Algumas falas que foram significativas quanto a isso são: *Ficar atenta a algumas atitudes que posso ter causado exclusão;(aluna participante); Aprendi como é ruim se sentir excluída;(aluna participante).*

A aplicação dessas competências para a vida e bem-estar pode criar um ambiente mais seguro, empático e equilibrado. Os(as) adolescentes que enfrentam violência podem aprender a lidar com os desafios, buscar apoio e contribuir para a construção de uma escola mais saudável e inclusiva. Além disso, oportunizar a eles(as) o acesso às ferramentas necessárias para promover seu próprio bem-estar é uma maneira eficaz de ajudá-los(as) a enfrentar as dificuldades e construir uma base sólida para um futuro mais saudável e equilibrado (Luiz Filho et al., 2023).

### **Considerações finais**

A partir do estudo, observa-se que o desenvolvimento das oficinas permitiu atingir o objetivo principal proposto ao promover uma intervenção colaborativa, participativa e dialógica entre os(as) adolescentes com vistas ao seu desenvolvimento emocional. A proposta metodológica utilizou estratégias didáticas para o planejamento das atividades de modo a estimular o pensamento crítico, a participação ativa, a autonomia e o protagonismo dos participantes, por meio de atividades envolvendo a escuta, o diálogo, a reflexão crítica e a exploração de temas relevantes para a vida.

Cada oficina foi projetada a partir da concepção e da prática formativa participativa, interseccionalista, dialógica e interacionista freireana, na qual foram protagonistas de novos conhecimentos, construídos por meio de seu repertório de vida e conhecimentos

prévios. A intervenção oportunizou a promoção de novas aprendizagens significativas e singulares visando promover o desenvolvimento de inteligência emocional entre adolescentes.

O paradigma pedagógico que orientou o trabalho objetivou a construção com base na problematização, criando condições para intervir na realidade de forma crítica, colaborativa e com autonomia, o que se viu expresso nas produções simbólicas e narrativas dos estudantes.

O estudo corrobora com o que é sugerido na literatura referente à necessidade de desenvolvimento de ações educativas voltadas à saúde mental. Neste estudo percebeu-se que a educação emocional quando apresentada de forma dialógica, pode ser difundida e acessível para ser adotada em espaços de formação com adolescentes. Por fim, pode-se perceber que metodologias participativas quando utilizadas em contextos de educação em saúde com adolescentes, repercutem de maneira favorável para a construção da consciência crítica e reflexiva implicando no protagonismo e na promoção da saúde emocional desta população.

### Referências

APARÍCIO, Graça; FERREIRA, Manuela; CAMPOS, Sofia; RIBEIRO, Olivério; AMARAL, Odete; CRUZ, Carla; DUARTE, João; MARTINS, Rosa. Identificação de emoções e sentimentos: estudo exploratório com alunos do ensino básico. *Acta paul enferm* [online], n. 33, p. e-APE20190057, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0057>. Acesso em: 3 maio 2024.

BATISTA, Marcelo Rodrigues; MEDEIROS, Divina Lúcia de Souza; BATISTA, Adriana de Souza Medeiros. Caminhos de papel: ação educativa de ressignificação da trajetória de vida de adolescentes socialmente vulneráveis. *Revista Diversidade e Educação*, v. 11, n. 1, p. 230-256, 2023.

BERLITZ, Daiana; PUREZA, Juliana da Rosa. A relação entre a empatia e os esquemas iniciais desadaptativos. *Rev. Bras.Ter. Cogn.*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 31-41, jun. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872018000100005&lng=es&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000100005&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

BISQUERRA, Rafael. Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, v. 21, n. 1, p. 7-43, 2003. Disponível em: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>. Acesso em: 3 maio 2022.

BISQUERRA, Rafael. Educación emocional. *Padres y Maestros*, v. 337, p. 5-8, 2011. Disponível em:

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272>. Acesso em: 17 maio 2022.

BISQUERRA, Rafael; PÉREZ ESCODA, Núria. Las Competencias Emocionales. *Educación XXI*, v. 10, p. 61-82, 2007. Disponível em: <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>. Acesso em: 3 maio 2022.

BRANDÃO, Carlos. Rodrigues. *A educação como cultura*. São Paulo: Brasiliense, 1985.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. *Caderno de educação popular e saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

CARNEIRO, Terezinha Feres; LISBOA, Aline Vilhena; MAGALHAES, Andrea Seixas. Transmissão psíquica geracional familiar no adoecimento somático. *Arq. Bras. Psicol.*, Rio de Janeiro, v. 63, n. 2, p. 102-113, 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672011000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672011000200011&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

COLLINS, Patricia Hill. *Interseccionalidade*. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2020. Disponível em: [http://www.ser.puc-rio.br/2\\_COLLINS.pdf](http://www.ser.puc-rio.br/2_COLLINS.pdf). Acesso em: 9 jul. 2024.

FILHO, Luiz Carlos da Cruz; SILVA, João Victor Vieira da; MUNDIM, Iago de Paula Vilela; SILVA, Thiago Bispo da; SANTOS, Samuel Oliveira; PRADO, Vagner Matias do. BANG, BANG! Você morreu: problematizações sobre o bullying em aulas de educação física a partir de um dispositivo fílmico. *Revista Diversidade e Educação*, v. 11, n. 1, p. 970-985, 2023. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/divedu/article/view/15117>. Acesso em: 3 maio 2024.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996. (Coleção Leitura).

GOERGEN, Liliana Raphaela Brandim. *#Adole#Sente – Oficinas de promoção da saúde mental com as adolescências*. Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2023.

KOEHLER, Sonia Maria Ferreira; GONZALES, Nathália Garcia Panacioni; MARPICA, Júlia Barbeito. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes. *Desidades*, Rio de Janeiro, n. 29, p. 168-185, abr. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2318-92822021000100011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2318-92822021000100011&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

MELO, Kesia Maria Maximiano de; PRASS, Liciara Melissa Von Grafen. Juventude e marcadores sociais da diferença: discutindo cidadania a partir de oficinas de atividades. *Revista Diversidade e Educação*, v. 11, n. 1, p. 1039-1060, 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciênc saúde coletiva* [online], v. 17, n. 3, p. 621-626, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>. Acesso em: 3 maio 2024.

MIURA, Paula Orchiucci; OLIVEIRA, Adélia Souto; GALDINO, Ellen Tenorio; SANTOS, Kedma Augusto Martiniano; COSTA, Marianne Lemos; COSTA, Gline Cavalcante. O ambiente escolar como espaço potencial para adolescente: relato de experiência. *Pesqui. prá. psicossociais*, São João del-Rei, v. 13, n. 2, p. 1-14, ago. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-89082018000200013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082018000200013&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

OLIVEIRA-MENEGOTTO, Lisiane Machado de; PASINI, Audri Inês; LEVANDOWSKI, Gabriel. O bullying escolar no Brasil: uma revisão de artigos científicos. *Psicol. teor. prat.*, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 203-215, ago. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872013000200016&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872013000200016&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *OMS e UNESCO publicam guia para que escolas promovam saúde*. 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/133062-oms-e-unesco-publicam-guia-para-que-escolas-promovam-sa%C3%BAde>. Acesso em: 3 maio 2024.

PAHO. *Saúde Mental dos adolescentes*. 2022. Disponível em: [paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes](http://paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes). Acesso em: 3 maio 2024.

PÉREZ ESCODA, Núria; FILELLA, Gemma; ALEGRE, Alberto; BISQUERRA, Rafael. Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, v. 10, n. 28, 2012.

PETRUCCI, Giovanna Wanderley; BORSA, Juliane Callegaro; KOLLER, Sílvia Helena. A família e a escola no desenvolvimento socioemocional na infância. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 24, n. 2, p. 391-402, jun. 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2016000200001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000200001&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

PINHO, Vanessa Dordron de; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira. Relações entre empatia, resiliência e perdão interpessoal. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 138-146, dez. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872017000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000200009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; ENUMO, Sônia Regina Fiorim; PAULA, Kely Maria Pereira de. Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estud psicol* [online], Campinas, v. 32, n. 2, p. 269-279, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>. Acesso em: 3 maio 2024.

RICCI, Tania Facchini; SANTOS CRUZ, José Anderson. O desenvolvimento das competências socioemocionais em alunos da educação básica como ferramenta de combate ao “bullying” nas escolas. *Nuances: Estudos sobre Educação*, Presidente Prudente, v. 32, n. 00, p. e021003, 2021. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/9116>. Acesso em: 3 maio 2024.

ROCHA, Marisa Lopes; AGUIAR, Katia Faria de. Pesquisa-intervenção e a produção de novas análises. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 23, n. 4, p. 64-73, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000400010>. Acesso em: 3 maio 2024.

SANTOS, Mariana Barata. *Qual o papel da flexibilidade psicológica na satisfação com a vida e estados emocionais negativos na adolescência?* Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, 2022. Disponível em: [https://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/1434/1/MARIANA\\_SANTOS\\_MPC\\_2022.pdf](https://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/1434/1/MARIANA_SANTOS_MPC_2022.pdf). Acesso em: 3 maio 2024.

SILVA DE SOUZA, Mayra; NUNES BAPTISTA, Makilim; DA SILVA ALVES, Gisele Aparecida. Suporte familiar e saúde mental: evidência de validade baseada na relação entre variáveis. *Aletheia*, Canoas, n. 28, p. 32-44, dez. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942008000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942008000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 3 maio 2024.

SILVA, Jorge Luiz da; OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de; CARLOS, Diene Monique; LIZZI, Elisângela Aparecida da Silva; ROSÁRIO, Rafaela; SILVA, Marta Angélica Iossi. Intervention in social skills and bullying. *Rev Bras Enferm* [online], v. 71, n. 3, p. 1085-1091, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0151>. Acesso em: 3 maio 2024.

VEIGA-BRANCO, Augusta. *Competência emocional em professores - um estudo em discursos do campo educativo*. Tese (Doutoramento em Ciências da Educação) – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, 2017.

VIEIRA, Mariana Batista. *Timidez e expressividade afetivo-emocional: um estudo walloniano*. Tese (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/19986/2/Mariana%20Batista%20Vieira.pdf>. Acesso em: 4 maio 2023.

Recebido em junho de 2024.  
Aprovado em julho de 2024.