

Oficina de Autogestão de Emoções: Uma Intervenção Piloto em Adolescentes

Emotion Self-Management Workshop: A Pilot Intervention in Adolescents

Taller de Autogestión de emociones: una intervención piloto en adolescentes

Isilda Ribeiro¹, José Carlos Carvalho², Cláudia Mara Tavares³, Paula Isabella Fonseca⁴, Laís Mariano de Paiva⁵, Sónia Patrícia Alves⁶

Como citar esse artigo. Ribeiro, I. Carvalho, JC. Tavares, CM. Fonseca, PI. Paiva, LM. Alves, SP. Oficina de Autogestão de Emoções: Uma Intervenção Piloto em Adolescentes. Rev Pró-UniverSUS. 2025; 16(2):83-87.



Resumo

Introdução: Intervenções de autogestão de emoções, estruturadas em pequenos grupos, ajudam jovens adolescentes a melhorar o processo de autoconhecimento, gestão de emoções, diminuição níveis de ansiedade, diminuição de comportamentos de risco. **Objetivos:** Implementar uma intervenção piloto, na área autogestão de emoções, capacitar os jovens adolescentes a lidar/gerir emoções e promover o bem-estar físico/mental. **Metodologia:** Estudo piloto comparativo entre Portugal e Brasil, do tipo quasi experimental, reportando-se à fase I do projeto “oficina de autogestão de emoções”. Intervenção realizada em grupo, de janeiro a junho 2022, em Escolas da Região Norte de Portugal e do Estado de Rio Janeiro no Brasil. Estudantes com idades compreendidas entre os 14-18 anos a frequentar o ensino médio/secundário. Cada oficina foi realizada quinzenalmente com a duração de 40 minutos, constituída por 15 jovens. Nas oficinas foram trabalhadas temáticas como: a autogestão e o lidar com emoções, a ansiedade e comportamentos de risco, assim como a promoção do bem-estar físico e mental. Cumpridos todos os pressupostos éticos da investigação, de acordo com a Declaração de Helsínquia. **Resultados e discussão:** Nas escolas foram implementadas estratégias de trabalho de grupo como: utilização do corpo para expressão de emoções, a mímica, o desenho, a escrita/poesia, a música. Estas estratégias permitiram aos adolescentes uma melhor capacitação para lidar com as emoções, a ansiedade e o autoconhecimento. **Considerações finais:** A intervenção apresentada: escutar/comunicar, constitui-se como um modelo para planejar outras intervenções que visem ajudar os adolescentes a tomarem-se autoconfiantes, menos ansiosos, adquirir competências na gestão emoções, diminuir comportamentos risco, obtendo a plenitude do bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: Autogestão; Emoções; Adolescentes; Intervenção; Capacitação.

Abstract

Introduction: Self-management interventions, structured in small groups, help young adolescents to improve the process of self-knowledge, managing emotions, reducing anxiety levels, reducing risk behaviors. **Objectives:** Implement a pilot intervention in the area of self-management of emotions, empower young adolescents to deal with/manage emotions and promote physical/mental well-being. **Methodology:** Comparative pilot study between Portugal and Brazil, of the quasi experimental type, reporting to phase I of the project “workshop of self-management of emotions”. Intervention carried out in group, from January to June 2022, in Schools of the Northern Region of Portugal and the State of Rio De Janeiro in Brazil. Students aged 14-18 years attending high school/secondary school. Each workshop was held every two weeks with a duration of 40 minutes, consisting of 15 young people. In the workshops, themes such as: self-management and dealing with emotions, anxiety and risk behaviors were worked, as well as the promotion of physical and mental well-being. Fulfilled all ethical assumptions of the investigation, according to the Helsinki Declaration. **Results and discussion:** In schools, group work strategies were implemented, such as: use of the body to express emotions, mime, drawing, writing/poetry, music. These strategies allowed adolescents better training to deal with emotions, anxiety and self-knowledge. **Final considerations:** The intervention presented: listening/communicating, constitutes a model to plan other interventions that aim to help adolescents become self-confident, less anxious, acquire skills in managing emotions, decrease risk behaviors, obtaining the fullness of physical and mental well-being.

Key words: Self-management; Emotions; Adolescents; Intervention; Training.

Resumen

Introducción: Introducción: Las intervenciones de autogestión, estructuradas en pequeños grupos, ayudan a los adolescentes jóvenes a mejorar el proceso de autoconocimiento, manejando las emociones, reduciendo los niveles de ansiedad, reduciendo las conductas de riesgo. **Metas:** Implementar una intervención piloto en el área de autogestión de las emociones, capacitar a los adolescentes jóvenes para que se ocupen / manejen las emociones y promuevan el bienestar físico / mental. **Metodología:** Estudio piloto comparativo entre Portugal y Brasil, de tipo quasi experimental, reportando a la fase I del proyecto “taller de autogestión de emociones”. Intervención realizada en grupo, de enero a junio de 2022, en Escuelas de la Región Norte de Portugal y el Estado de Río de Janeiro en Brasil. Estudiantes de 14 a 18 años que asisten a la escuela secundaria / preparatoria. Cada taller se llevó a cabo cada dos semanas con una duración de 40 minutos, con una participación de 15 jóvenes. En los talleres se trabajaron temas como: la autogestión y el manejo de las emociones, la ansiedad y las conductas de riesgo, así como la promoción del bienestar físico y mental. Cumplió con todos los supuestos éticos de la investigación, de acuerdo con la Declaración de Helsinki. **Resultados y discusión:** En las escuelas, se implementaron estrategias de trabajo en grupo como: uso del cuerpo para expresar emociones, mimo, dibujo, escritura/poesía, música. Estas estrategias permitieron a los adolescentes un mejor entrenamiento para lidiar con las emociones, la ansiedad y el autoconocimiento. **Consideraciones finales:** La intervención presentada: escuchar/comunicar, constituye un modelo para planificar otras intervenciones que tienen como objetivo ayudar a los adolescentes a tener confianza en sí mismos, menos ansiosos, adquirir habilidades en el manejo de las emociones, disminuir las conductas de riesgo, obtener la plenitud del bienestar físico y mental.

Palabras clave: Autogestión; Emociones; Adolescentes; Intervención; Adiestramiento.

Afiliação dos autores:

¹Professor Coordenador, Escola Superior de Enfermagem do Porto/CINTESIS@RISE, Nursing School of Porto (ESEP), Porto, Portugal, Isilda.ribeiro@esenf.pt. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-2623-2788>

²Professor Coordenador, Escola Superior de Enfermagem do Porto/CINTESIS@RISE, Nursing School of Porto (ESEP), Porto, Portugal, zecarlos@esenf.pt. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-8391-8647>

³Professora Coordenadora, Universidade Federal Fluminense Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Niterói, Rio de Janeiro, claudiamarauff@gmail.com. Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-8416-6272>

⁴Professora Adjunta 1, Universidade Federal Rio de Janeiro Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), paulaisabellafonseca@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8524-0147>

⁵Professora Universidade Federal Fluminense Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Niterói, Rio de Janeiro, laimpaiva@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6980-7484>

⁶Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Aces Porto Ocidental-UCC Boavista, Porto, Portugal, PhD Student at Oporto University – Instituto Ciências Biomédicas Abel Salazar, patricia.mentalnursing@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9302-2000>

E-mail de correspondência: isilda.ribeiro@esenf.pt

Recebido em: 09/10/22 Aceito em: 06/04/25

Introdução

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, que se inicia aos 10 anos e termina aos 20 anos^{1,2}, e pode dividir-se em adolescência inicial (10-13 anos), adolescência intermédia (14-17 anos) e adolescência tardia (18-21 anos).

É uma fase conturbada no desenvolvimento da identidade, construção da sua personalidade, *Self*, no desenvolvimento da moral, que com isso traz angústias, desafios, ansiedade, medos, comportamentos de oposição, de risco entre tantos outros.

A nível sócio emocional, o adolescente, verifica mudanças quer a nível físico quer a nível psicológico/emocional, nas relações interpessoais, na relação com os pais marcadas muitas vezes por discussões, distância, falta de comunicação, falta de afeto, irritabilidade, alterações de humor, necessidade de privacidade e de autoafirmação, alterações no autoconceito e na autoestima. Têm necessidade de se sentirem integrados no grupo de pares e de ser aceites pelos mesmos, o que pode por vezes levar o jovem a sentir sentimentos agradáveis e/ou desagradáveis, como a ansiedade, baixa autoestima, desvalorização ou inclusive ter comportamentos de risco para autoafirmação, desafiar o perigo, experienciar emoções.

As alterações do autoconceito no adolescente encontram-se associadas ao desenvolvimento cognitivo, que possibilitam ter uma visão mais abstrata e crítica sobre si, existindo por vezes a necessidade de adaptar as expectativas que os outros têm sobre si. A autoestima, por sua vez, relaciona-se com diferentes domínios do jovem, nomeadamente, a imagem corporal, a popularidade ou o sucesso académico, contudo esta é percebida segundo o que o jovem adolescente considera como mais importante para cada si^{2,3}.

De salientar que a adolescência, também é marcada por um aumento do risco no desenvolvimento de perturbações a nível mental, com destaque para a perturbação da ansiedade e depressão^{4,5,6} e a nível psicossocial, as alterações experienciadas nas relações interpessoais, quer na relação com os pares (e.g., pressão dos pares), quer na relação com os familiares (e.g., estilos parentais autoritários), o desenvolvimento e construção da identidade, ou as transformações na autoestima e

no autoconceito como consequência das alterações corporais e das relações interpessoais podem ter influência no aparecimento de perturbações mentais nos adolescentes².

É de referenciar o bem-estar que pode ser analisado segundo duas perspetivas: o bem-estar subjetivo, que envolve o afeto e a satisfação com a vida, e o bem-estar psicológico, que inclui a autoaceitação, a autonomia, o autoconhecimento, o autocontrolo sobre o meio e sobre as emoções, as relações interpessoais positivas e o desenvolvimento pessoal.^{7,8} Ambas as dimensões têm sido muito estudadas, porém a investigação no bem-estar psicológico em adolescentes é mais escassa.⁹ Na adolescência como consequência das transformações e desafios características deste período, podem experienciar-se mudanças no bem-estar psicológico e emoções, podendo estas ser consideradas “impressões digitais” comuns a todos os seres humanos¹⁰.

Neste sentido, distingue-se as emoções básicas ou universais,¹¹ que incluem a alegria, a tristeza, a raiva, o medo, o nojo, são emoções consideradas fundamentais no desenvolvimento do adolescente/indivíduo^{12,13}.

Contudo existem situações que exige autocontrolo de emoções de forma adaptativa, processos de resposta, como: as expressões faciais, a respiração, a tensão muscular, a rigidez corporal, quer na forma como se experiencia as emoções.^{14,15}

Neste sentido é importante nesta fase do ciclo vital trabalhar com jovens a autogestão de emoções, o autoconhecimento, o bem-estar físico e mental.

O presente estudo relativo à saúde mental e à regulação emocional nos adolescentes tem como principais objetivos: implementar uma intervenção piloto, na área da autogestão de emoções, capacitar os jovens adolescentes a lidar/gerir as emoções e promover o bem-estar físico e mental.

Metodologia

Trata-se de um estudo piloto, comparativo entre Portugal e Brasil, do tipo quasi experimental, reportando-se à fase I do projeto “oficina de autogestão de emoções: uma intervenção piloto em adolescentes”.

Tem como foco principal o desenvolvimento de ações educativas para promoção à saúde mental do adolescente. Partimos do pressuposto que as práticas/intervenções de promoção em saúde mental que existem nas escolas secundárias com o apoio das unidades

dos cuidados de saúde primários são escassas. Estas práticas/intervenções precisam de delineamento teórico-metodológico, ampliação, socialização e fortalecimento da intersectorialidade.

A intervenção ocorreu entre janeiro e junho de 2022, em escola do ensino médio/secundário da Região Norte de Portugal e do Estado Rio de Janeiro no Brasil. Este período integrou quatro turmas de jovens estudantes. A escolha pelas escolas, deve-se ao facto de já termos realizado outras atividades/intervenções e pesquisa na área da educação para a saúde e promoção de saúde mental em parceria com os enfermeiros da saúde escolar da unidade de cuidados de saúde primários que dão assistência a esta zona, o que favorece a implementação de intervenções no âmbito da promoção da saúde mental.

Os participantes do estudo são jovens adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos que de forma voluntária, aceitam participar, após esclarecimento sobre o objetivo do estudo e depois de validar a sua participação (consentimento informado com mais de 18 anos). Como é menor de idade o consentimento informado foi preenchido pelo encarregado de educação a autorizar ou não a sua participação, devolvendo o destacável preenchido ao professor que posteriormente fará a ponte com a equipe de investigação. Foi referenciado que o adolescente tem o direito de recusar a todo o tempo em participar, sem que isso lhe possa trazer qualquer prejuízo. Basta informar os professores responsáveis.

Para a obtenção de dados foi utilizadas

as seguintes técnicas de pesquisa: entrevistas individuais, grupo-pesquisador, técnicas de teatralização: oficinas com os jovens adolescentes.

Cada oficina foi realizada quinzenalmente com uma duração aproximada de 40 minutos, constituída pelo grupo de 15 jovens adolescentes.

Realizaram-se um total de 12 oficinas, com as temáticas identificadas na figura 1.

Algumas das temáticas foram abordadas em mais do que uma oficina pela complexidade e integridade conceptual das atividades, intervenções a desenvolver com jovens adolescentes no âmbito das emoções. Na primeira oficina foi realizado o acolhimento, a apresentação, os esclarecimentos e o consentimento informado.

Nas oficinas seguintes, foram trabalhadas as questões do autoconhecimento, a autogestão e o lidar com emoções, ansiedade e comportamentos de risco, promoção do bem-estar físico/mental.

A metodologia utilizada nas oficinas foi: a utilização do corpo para expressão de emoções (uma vez que muitos dos adolescentes têm muita dificuldade em falar sobre as suas emoções e mais difícil em demonstrá-las); a utilização do desenho; da escrita; da poesia (de acordo com os gostos pessoais e as melhores estratégias identificadas para trabalhar com o grupo ou individualmente); a utilização da música (sua sonoridade, letra, sentimento que cada palavra transmite e por eles

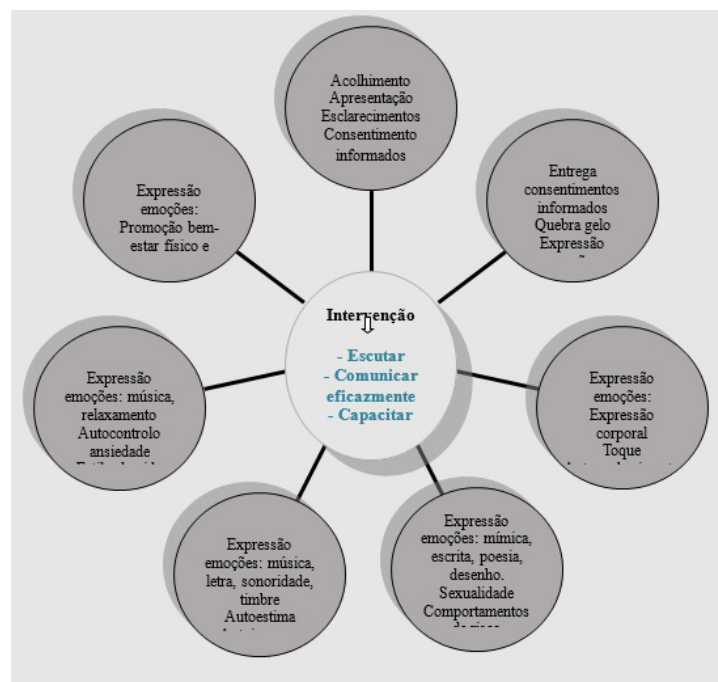


Figura 1. Temáticas das oficinas.

Fonte. Pesquisa dos autores, 2022

sentida).

Nas oficinas foram trabalhadas temáticas como: a autogestão e o lidar com emoções, a ansiedade e os comportamentos de risco e a promoção do bem-estar físico/mental. É de salientar que estas temáticas foram previamente negociadas na primeira oficina realizada de acolhimento com o nosso público alvo. Os assuntos a serem abordados claramente resultaram das suas próprias inquietações, angústias. A estratégia de análise de dados, a partir da análise temática de conteúdo¹⁶.

Foram cumpridos todos os pressupostos éticos da investigação, de acordo com a Declaração de Helsínquia. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, (Resolução n.º 466/2012, respeitando, desta forma, os princípios éticos).

Resultados e Discussão

Em ambas as escolas, foram implementadas estratégias de trabalho em grupo e/ou individual (apenas um caso num jovem de 18 anos).

As oficinas permitiram que os adolescentes, por vezes de forma divertida, abordassem temas que inicialmente foram identificados por eles como “tabus” para serem abordados com os pais, os professores ou outros adultos de referência.

Foram utilizadas diferentes estratégias nesta abordagem como utilização do corpo para expressão de emoções, a mímica, o desenho, a escrita, a poesia permitiu trabalhar as emoções no processo de mudança do seu corpo, sua sexualidade, o toque, o lidar com as diferentes ideologias dos pais, a autoafirmação, grupo de pares, comportamentos de risco. A música e o relaxamento possibilitaram capacitar os adolescentes para a utilização de estratégias de autocontrolo de ansiedade. Em conjunto as diferentes oficinas permitiram habilitá-los para o autoconhecimento.

Às oficinas, foram assíduos, participativos, demonstraram interesse e envolvimento nas atividades, grande união de grupo e espírito de interajuda.

Na avaliação desenvolvida ao longo das oficinas, os jovens partilharam aquisição de competências para gestão de emoções, redução de comportamentos de risco, diminuição de ansiedade e autoconhecimento.

O planeamento e implementação da intervenção apoiada no sentido do autoconhecimento/autogestão de emoções corroboram com estudos que evidenciam a eficácia de intervenções em grupo centradas na utilização

do uso do corpo, da escrita/poesia/desenho, da música entre outras.

Estas intervenções vêm corroborar com outros estudos que relacionam as emoções experienciadas com a família/pais, o grupo de pares que são considerados fundamentais no desenvolvimento do jovem adolescente². A capacidade de experienciar mais emoções positivas devido ao desenvolvimento e capacitação do autocontrolo de emoções e à utilização de estratégias de reavaliação psicológica com a autoestima associada a uma avaliação positiva de si¹⁷.

Utilizar estratégias de relaxamento, manter um estilo de vida saudável a nível físico/mental, escutar, estabelecer uma comunicação eficaz com grupos de pares, com os pais, com pessoas qualificadas que o jovem confie e que permita uma maior promoção do bem-estar físico e da sua saúde mental¹⁸.

Conclusão

O estudo oficina de autogestão de emoções: uma intervenção piloto em jovens adolescentes apresentadas dá resposta aos objetivos pretendidos: implementar uma intervenção piloto: escutar, comunicar eficazmente na área da gestão de emoções, capacitar os jovens adolescentes a lidar/gerir as emoções e promover o bem estar físico e mental.

Constitui-se como um modelo para planear outras intervenções que visem ajudar os jovens a tornarem-se autoconfiantes, menos ansiosos, adquirir competências na gestão de emoções, diminuir comportamentos de risco, obtendo a plenitude do bem-estar físico e mental.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. OMS, Organização Mundial de Saúde. Health for the World's adolescents a second chance in the second decade (No WHO/FWC/MCA/14.0). World Health Organization, 2014. Consultado em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112750/WHO_FWC_MCA_14.05-eng.pdf;jsessionid=604180206DD912614A120038481106CB?sequence=1.
2. Steinberg L. Adolescence. 11.ª edição. McGraw – Hill Education, 2017.

3. Monteiro P, Confraria L. Adolescência. In Monteiro (2014). *Psicologia e psiquiatria da infância e adolescência*. Lidel, 2014: 339-358.
4. Costa TFO, Sampaio FMC, Sequeira CAD, Ribeiro IMOC, Parola VSDO. Review of mental health first aid programs. *Western Journal of Nursing Research*, 2021;43(12):1146-1156.
5. Waltereit R, Uhlmann A, Roessner V. Adolescent psychiatry—from the viewpoint of a child and adolescent psychiatrist (2018). <https://doi.org/10.1007/s00787-018-1231-z>.
6. Polanczyk G, Salum G, Sugaya L, Caye A, Rohde L. Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry*, 2015;56(3):345-365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>.
7. Valentim O, Vilelas J, Carvalho JC, Andrade CMSM, Tomás C, Costa PS, Sequeira C. The relation between lifestyles and positive mental health in Portuguese higher education students. *Glob Health Promot*. 2022 Aug 24;17579759221112552. doi: 10.1177/17579759221112552. Epub ahead of print. PMID: 36000814.
8. Ribeiro I, Tavares C, Carvalho JC. A música terapêutica ao cuidado das emoções no ensino de enfermagem: uma perspectiva sociopoética, cap.14, 277-299, in *Pesquisando com métodos e técnicas criativas de produção de dados*. Tavares, C.M.M., Pastor, A., Carvalho, J.C. (orgs). 1. ed., 2021 – Macaé: Editora NUPEM
9. Gómez-López M, Viejo C, Ortega-Ruiz R. Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in psychology*, 2019; 10:1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>.
10. Teves RFP. A saúde mental e regulação emocional na adolescência: um estudo no concelho do Nordeste. Tese de Mestrado em Psicologia da Saúde e Reabilitação Neuropsicológica, Universidade de Aveiro: Aveiro, 2021.
11. Costa TFO, Sampaio FMC, Sequeira CAD, Lluç Canut MT, Moreno Poyato AR. A qualitative study exploring adolescents' perspective about Mental Health First Aid Training Programmes promoted by nurses in upper secondary schools. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2022; 31(2):326-338.
12. Gu S, Wang W, Wang F, Huang JH. Neuromodulator and emotion biomarker for stress induced mental disorders. *Neural Plasticity*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/2609128>.
13. Jack RE, Garrod OG, Schyns PG. Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current biology*, 2014;24(2):187-192. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.11.064>.
14. Gross J. (Eds.). *Handbook of emotion regulation*. 2.^a edição. The Guilford Publications, 2014.
15. Essau CA, LeBlanc SS, Ollendick TH. *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press, 2017.
16. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Almedina: Brasil, 2016.
17. Freire T, Tavares D. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of Clinical Psychiatry*, 2011; 38:184-188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>.
18. Ribeiro I, Tavares C, Carvalho J. “Terapias complementares” nas emoções: uma perspectiva sociopoética. *Suplemento digital Rev ROL Enferm*, 2020;43(1):204-211.