

PSICOEDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES E HABILIDADES SOCIAIS: UMA PROPOSTA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES

Polliana Rodrigues de Oliveira¹
Marcela Barbosa de Menezes²
Soraia Silva Brito³
Paula Sanders Pereira Pinto⁴

Resumo

Grande parte da clientela que procura os serviços de saúde mental é composta por crianças e adolescentes. Programas de prevenção e promoção de saúde aumentam a resiliência emocional e promovem habilidades de enfrentamento. O presente estudo foi realizado com base nas experiências vivenciadas por estudantes de psicologia durante a realização de um projeto de extensão comunitária na UNIFACS. Teve como objetivo o relato e a análise dos resultados obtidos durante a execução de atividades de psicoeducação. O trabalho foi realizado em duas etapas: a primeira consistiu na elaboração das atividades a serem realizadas pelos estudantes de psicologia juntamente com a coordenadora do projeto, e a segunda etapa consistiu na execução das atividades planejadas. Assim, foi desenvolvido, junto ao grupo, questões relacionadas com as emoções trabalhando prevenção e promoção de saúde mental na infância e na adolescência.

Palavras -chaves: Emoções; Psicoeducação; Adolescência.

Abstract

Most of the clientele seeking mental health services are children and adolescents. Health promotion and prevention programs increase emotional resilience and promote coping skills. The present study was carried out based on the experiences lived during the accomplishment of the project of community extension of the course of graduation in psychology. It aimed to report and analyze the results obtained during the execution of psychoeducation activities. The work was carried out in two stages: the first consisted in the preparation of the activities to be carried out by the psychology students together with the project coordinator, and the second stage consisted of the execution of the planned activities. Thus, the group developed issues related to emotions working on prevention and promotion of mental health in childhood and adolescence.

Keywords: Emotions; Psychoeducation; Adolescence.

1 INTRODUÇÃO

Segundo dados da OMS (2017), a população mundial é composta por 1,2 bilhões de adolescentes, ou seja, uma entre seis pessoas no mundo tem idade entre 10 e 19 anos, o que inclui a população brasileira que tem cerca de 34 milhões de adolescentes. Em todo o mundo 10 a 20% da população de crianças e adolescentes sofrem por algum tipo de desordem mental (WHO, 2015 apud SILVA, 2016).

¹ Graduanda do 3º semestre. E-mail: polli.oliveira1@gmail.com

² Graduanda do 3º semestre. E-mail: marcela.menezes88@hotmail.com

³ Graduanda do 10º semestre. E-mail: soraia Brito19@hotmail.com

⁴ Doutora em Psicologia/UFBA, psicóloga. Professora da Extensão e orientadora da Iniciação Científica. E-mail: paula.pereira@unifacs.br

A adolescência é caracterizada por um processo fundamentalmente biológico, durante o qual se acelera o desenvolvimento cognitivo e a estruturação da personalidade, sendo um período de descobertas, onde as pessoas geralmente buscam autonomia sobre decisões, emoções e ações (OMS, 2017). Os estudos sobre o desenvolvimento dos adolescentes avançaram nos últimos anos, principalmente aqueles relacionados à perspectiva da Psicopatologia do Desenvolvimento. Assim, foram confirmadas muitas evidências sobre a adolescência ser um período suscetível a problemas emocionais e de comportamento (colapsos emocionais) (BARRET, 2010).

Grande parte da clientela que procura os serviços de saúde mental é composta por crianças e adolescentes, sendo os transtornos de ansiedade a forma mais comum de sofrimento emocional na adolescência, com uma prevalência em torno de 10 a 30%, acometendo mais o sexo feminino. Nos adolescentes, a ansiedade está mais relacionada às competências, às ameaças abstratas e às situações sociais (BAPTISTA; SOARES, 2017).

Outro problema emocional que ocorre nesta fase do desenvolvimento é a depressão. Considera-se que o seu risco aumenta com a adolescência, sendo a sua prevalência estimada em cerca de 2% nas crianças e em 4-8% nos adolescentes; no Brasil, 5,8 % da população sofre com esse problema (RESENDE, et al., 2013). A depressão consiste em um estado emocional marcado por muita tristeza e apreensão, sofrimento psíquico, sentimentos de inutilidade e culpa. Tais sintomas podem estar correlacionados com baixos níveis de autoestima e de aptidão social. Ademais, muitas vezes está associada a outra condição psicológica ou médica, como a ansiedade (BARRET, 2010).

Segundo a OMS (2016), a saúde mental é considerada um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade. A promoção da saúde mental envolve ações para criar condições de vida e ambientes que apoiem a saúde mental e permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Dessa forma, é de suma importância desenvolver ações voltadas para a prevenção e promoção de saúde, uma vez que são conceitos interligados e que visam à melhoria das condições de saúde mental. De acordo com Barret (2010), os programas de prevenção e promoção de saúde aumentam a resiliência emocional e promovem habilidades de enfrentamento diante das mais sérias dificuldades emocionais que podem ocorrer, prevenindo o desenvolvimento da ansiedade e da depressão e gerando menos custo aos serviços públicos de saúde.

Nas últimas décadas aumentou o interesse científico em estudar as emoções e a sua regulação, com o objetivo de controlar as atuais patologias associadas ao aspecto emocional (SILVA; FREIRE, 2014). As emoções são processos que envolvem múltiplas variáveis, sendo condições complexas e momentâneas que surgem a partir do contato com alguma experiência e provocam alterações psicológicas e fisiológicas, preparando o indivíduo para a ação (RODRIGUES, 2015). São essenciais para a solução rápida de problemas, para a comunicação interpessoal e para a sobrevivência, surgindo de forma automática e involuntária.

De acordo com Fonseca (2006, p. 2):

As emoções são adaptativas porque preparam, predis põem e orientam comportamentos para experiências positivas ou negativas, mesmo comportamentos de sobrevivência e de reprodução. As emoções fornecem informações sobre a importância dos estímulos exteriores e interiores do organismo, e também, sobre as situações-problema onde os indivíduos se encontram envolvidos num determinado contexto.

Dessa forma, as emoções atuam no sentido de preparar o sujeito para determinada situação, além de orientar nos aspectos comportamentais positivos e negativos do ser humano. Portanto, é de extrema importância a aquisição de habilidades sociais para o desenvolvimento sócio emocional do ser humano em qualquer contexto, seja no ambiente profissional, familiar, social, dentre outros (FONSECA, 2016).

As habilidades sociais são comportamentos que expressam sentimentos, atitudes e opiniões de uma forma adequada e eficaz em relação ao contexto, respeitando o comportamento das outras pessoas e resolvendo problemas, diminuindo a probabilidade do surgimento de adversidades futuras. O interesse pelo estudo das habilidades sociais tem crescido significativamente nos últimos anos; tais habilidades podem ser consideradas como uma classe de respostas aprendidas e que compõem o repertório comportamental do indivíduo, o capacitando para agir e lidar de modo adequado com as mais diversas situações (PUREZA, et al., 2012).

A terapia cognitiva comportamental (TCC), elaborada por Aaron Beck, traz um modelo teórico e prático que, dentre outros objetivos, tem sido utilizado para o desenvolvimento de habilidades sociais e do entendimento das emoções, tanto no enfoque individual como no coletivo. De acordo com a TCC a cognição controla as emoções e os comportamentos, bem como o modo como agimos e nos comportamos afetam os padrões de pensamentos e emoções. Esta abordagem trabalha na resignificação das crenças, dos

pensamentos automáticos e dos padrões cognitivos dos indivíduos (NOGUEIRA, et al., 2017). As cognições baseiam-se em atitudes ou crenças desenvolvidas a partir de experiências prévias, em geral na infância, à medida que a criança interage com outras pessoas com as quais a convivência é significativa (FREITAS; RECH, 2010).

Uma das técnicas utilizada pela TCC é a psicoeducação, que tem a importante função de orientar o indivíduo em diversos aspectos, seja a respeito das consequências de um comportamento, na (re) construção de crenças, valores, sentimentos, e como estes repercutem em sua vida e na dos outros (NOGUEIRA, et al. 2017). Assim, a psicoeducação consiste em uma ferramenta que auxilia o indivíduo a desenvolver pensamentos, ideias e reflexões sobre as pessoas, sobre o mundo, e sobre como se comportar diante de certas situações, tanto nas intervenções individuais como nas coletivas, desenvolvendo habilidades sociais.

Segundo Nogueira et al. (2017), a psicoeducação contribui para que a pessoa possa enfrentar possíveis estigmas e preconceitos por parte de outras pessoas, assim como favorece a promoção de hábitos saudáveis e a regularidade no estilo de vida. A psicoeducação emocional consiste em uma ferramenta de aprendizagem que atua de forma preventiva, auxiliando os indivíduos a entender as suas próprias emoções e utilizá-las produtivamente.

Em grupos, a psicoeducação possibilita a criação de espaços nos quais as pessoas podem reconhecer as suas dificuldades e os pensamentos, emoções, e comportamentos relacionados a essas. Ademais, o grupo permite um ambiente terapêutico em que a pessoa lida com questões interpessoais, além de trabalhar os aspectos que envolvem o percurso de uma doença ou perturbação, propiciando também explorar melhor as habilidades de relacionamento, o ajustamento social e os estilos de vida (NOGUEIRA, et al., 2017).

A compreensão acerca dos pontos expostos serviu de base para o desenvolvimento do trabalho de psicoeducação emocional em grupo junto a adolescentes matriculados no 6º ano do Ensino Fundamental II de uma Escola Municipal da cidade de Salvador-BA, realizado pelos estudantes de psicologia da Universidade Salvador (UNIFACS), sob orientação da professora Dra. Paula Sanders, no Programa de Extensão Comunitária da referida Universidade. Este trabalho tem como objetivo o relato e a análise dos resultados obtidos durante a execução do Projeto.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado com base nas experiências vivenciadas durante a realização do projeto de extensão comunitária do curso de graduação em psicologia da Universidade Salvador- UNIFACS, denominado “Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção de saúde mental para crianças, adolescentes e seus pais”.

Trata-se de um estudo qualitativo, por estar relacionado aos aspectos subjetivos dos entrevistados, possibilitando a realização de uma análise de conteúdo em maior profundidade; é também descritivo e de campo, por ter como finalidade a observação, o registro e a análise dos fenômenos.

O projeto em questão foi desenvolvido durante o primeiro semestre de 2018, sendo um dos locais de execução o NEPPSI – Núcleo de Estudo de Práticas Psicológicas – UNIFACS, localizado na R. Ponciano Oliveira, nº 126, bairro Rio Vermelho, na cidade de Salvador – BA. Fizeram parte deste projeto 10 alunos voluntários do curso de Psicologia da UNIFACS, responsáveis pela elaboração e execução das atividades realizadas, sob a orientação da coordenadora do projeto, a psicóloga e professora Dra. Paula Sanders.

O público do projeto desenvolvido no NEPPSI consistiu em 8 (oito) adolescentes do 6º ano do Ensino Fundamental II, matriculados em uma Escola Municipal da cidade de Salvador-BA, com média de idade de 12 anos, sendo estes três meninas e cinco meninos. Os participantes se dirigiam até o local de realização das atividades no turno oposto ao qual estudavam, uma vez por semana, sendo que cada encontro tinha 1 (uma) hora de duração.

O trabalho foi realizado em duas etapas: a primeira consistiu na elaboração das atividades a serem realizadas pelos estudantes de psicologia, juntamente com a coordenadora do projeto, e a segunda etapa consistiu na execução das atividades planejadas.

Assim, durante cerca de 1 (um) mês, os estudantes realizaram leituras e pesquisas sobre o tema do projeto, discutindo-o com a coordenadora durante os encontros. A partir do tema central, e após a organização prévia de um cronograma, foram escolhidos 7 (sete) temas a serem tratados durante os encontros com os participantes do projeto. Os temas escolhidos foram: 1) Reconhecimento e expressão das emoções (raiva, alegria, tristeza e medo); 2) Forças pessoais (levantamento e reconhecimento das forças pessoais e das potencialidades em si e no próximo); 3) Empatia (compreensão e desenvolvimento; percepção dos estados emocionais dos outros); 4) Autoconceito e autoestima; 5) Como reconhecer e lidar com a ansiedade (reconhecimento e expressão; estratégias para melhor lidar; hábitos saudáveis); 6)

Autocontrole (identificação de situações onde o comportamento foge ao controle; desenvolvimento do autocontrole); 7) Resiliência (a partir do conhecimento das potencialidades e forças pessoais desenvolver estratégias para saber lidar com as situações problemas).

Para melhor organização do trabalho, os voluntários foram divididos em 3 (três) equipes, cada equipe responsável por 2 (dois) ou 3 (três) temas, devendo aprofundar o estudo e elaborar um plano de trabalho com propostas de atividades e embasamento teórico. O plano de trabalho de cada equipe foi discutido em reuniões com todos os voluntários e a coordenadora, de modo que todos pudessem auxiliar na construção do projeto.

Na segunda etapa foram realizados 9 (nove) encontros com os participantes, os quais tiveram início em abril de 2018. Os pais assinaram um termo de consentimento permitindo a participação dos adolescentes no Projeto, assim como a Escola assinou um termo de parceria com o Programa de Extensão da UNIFACS.

3 INTERVENÇÃO E RESULTADO

Conforme já explanado, foram realizadas 9 (nove) oficinas com 8 (oito) adolescentes matriculados no 6º ano do Ensino Fundamental II de uma Escola Municipal de Salvador-BA. Nos dois primeiros encontros participaram 5 (cinco) adolescentes e a partir do terceiro encontro 8 (oito) adolescentes. A seguir, serão relatadas as intervenções realizadas em cada Oficina, bem como os resultados obtidos com a participação dos adolescentes.

1) Reconhecimento e expressão das emoções

O primeiro encontro teve como objetivo a apresentação da proposta do projeto, dos participantes e das facilitadoras (estudantes de psicologia e a Professora orientadora do Projeto), estabelecimento de regras de funcionamento do grupo, de forma co-participativa e o início da discussão acerca do tema “reconhecendo as emoções”. Estavam presentes 5 participantes, que já se conheciam por estudarem na mesma Escola. Foram salientadas regras como: respeito das opiniões, sigilo das informações (o que é dito no grupo fica no grupo), importância da assiduidade e do respeito ao horário.

O objetivo da discussão acerca de tal tema era auxiliar os adolescentes a reconhecerem o que consiste cada emoção básica e como costumam expressar essas emoções, bem como trabalhar de forma mais detida com a emoção “Raiva”. Assim, foram levantados alguns questionamentos acerca do que seriam as emoções, de modo a instigar a curiosidade dos mesmos, bem como envolve-los de forma ativa no trabalho. Em seguida, foi apresentado um cartaz contendo “*emoticons*” com expressões faciais distintas, sendo solicitado que os estudantes classificassem cada um de acordo as emoções sentidas.

Após essa introdução, as facilitadoras explicaram de forma mais detalhada sobre o tema e realizaram uma atividade para trabalhar a emoção “raiva”. A atividade consistia em jogar um dado, sortear uma carta, e responder a questão de número equivalente àquele que saiu no dado. As facilitadoras ensinaram uma técnica simples de respiração que poderia auxiliar nos momentos em que sentissem “raiva”. Também foi entregue uma atividade de desenvolvimento pessoal para ser feita em casa, a qual consistia no desenho de um relógio, dentro do qual deveriam desenhar carinhas expressando as emoções vivenciadas ao longo de um dia. Os participantes se mostraram abertos ao trabalho proposto, e demonstraram ter compreendido no que consiste as emoções e a “raiva”, em especial.

2) Reconhecimento e expressão das emoções

No segundo encontro foi dado seguimento à atividade do encontro anterior, mas com o objetivo de auxiliar os participantes a reconhecerem no que consiste o medo, a tristeza e a alegria e como costumam expressar essas emoções. Para tanto, foram aplicadas duas dinâmicas. A primeira abordava o “medo”, e foi solicitado que os adolescentes desenhassem de forma representativa o seu medo. Após a finalização destes, abriu-se o espaço para a conversa acerca dos desenhos produzidos. Dois participantes se voluntariaram para falar sobre o seu desenho, enquanto os demais não quiseram se expor. Ressalta-se aqui que o objetivo não foi indicar qual o melhor comportamento para lidar com o medo, e sim levantar possibilidades, de modo a ampliar suas opções. Os próprios participantes indicavam as opções em que se sentiam mais confortáveis, sem julgamento por parte do grupo.

A segunda dinâmica consistia em um jogo semelhante ao que foi realizado para abordar a “raiva”, mas dessa vez com perguntas relacionadas à tristeza e alegria. Ao final do jogo, os participantes expuseram o que os faz sentir tristeza e como lidam com a mesma, ao passo em que as facilitadoras e os participantes conversaram sobre formas construtivas de

lidar com essa emoção. Alguns adolescentes expuseram o que os faz sentirem-se assim, e como lidam com esse sentimento. Nessa sessão foi possível observar que o medo e a tristeza dos participantes estavam relacionados ao ambiente doméstico ou ao ambiente escolar, sendo que um deles relatou sofrer *bullying* na escola.

Foi distribuída uma tarefa de desenvolvimento pessoal para ser feita em casa, que consistia em pintar uma figura de um corpo humano com cores diferentes. Cada cor representava uma emoção, devendo ser pintada a parte do corpo em que cada emoção era sentida por cada um. Ao final do encontro, houve um *feedback* a respeito da técnica de respiração ensinada na sessão anterior. Um dos adolescentes realizou a técnica em casa e se sentiu muito bem.

3) Forças pessoais

O tema do terceiro encontro foi “reconhecendo as forças pessoais”, cujo objetivo era instigar a reflexão acerca das próprias habilidades e forças para o enfrentamento de situações cotidianas. Iniciou-se com uma conversa sobre as várias habilidades e forças que cada um podia ter. Em seguida, os participantes fizeram um desenho representando uma força pessoal do colega que estava à sua esquerda. Essa atividade tinha como finalidade não apenas leva-los a reconhecer suas habilidades, mas também a reconhecer as habilidades dos colegas, promovendo a empatia e auxiliando na melhora da autoestima de cada um.

Nesse encontro houve uma mudança na dinâmica do grupo, uma vez que chegaram 3 (três) adolescentes novos, com o comportamento mais agitado que os demais. Assim, o grupo que até então se mostrava calmo, tornou-se mais agitado e disperso. Diante desse novo perfil, houve a necessidade de adaptar as atividades propostas nas oficinas, de modo que elas envolvessem mais pessoas no grupo. Foi constatado, ainda, que os participantes passaram a reproduzir alguns dos comportamentos que relataram ocorrer no ambiente escolar, como certo nível de agressividade por parte de alguns, o que envolvia tanto atitudes físicas como atitudes verbais. Constatou-se que o adolescente que relatou sofrer *bullying* na escola começou a ser vítima das agressões de outros participantes durante as oficinas, porém demonstrou certo grau de maturidade ao se manter sereno diante das agressões, não revidar, e relatar o tempo todo sobre a importância da oficina para ele. Ao ser percebido este comportamento o tema foi trazido para o grupo pelas facilitadoras e discutido, de modo que os comportamentos foram gerenciados pelos estudantes de psicologia e a Prof^{ta} orientadora ao longo das sessões.

4) Empatia

No quarto encontro foi trabalhado o tema “desenvolvendo a empatia”, tendo como principal objetivo proporcionar aos participantes a compreensão e desenvolvimento desta habilidade pessoal. Para alcançar este objetivo, os estudantes de psicologia envolvidos no projeto desenvolveram um jogo denominado “jogo da vida”, no qual o tabuleiro e o dado possuíam tamanhos grandes e os participantes eram os próprios peões do jogo. O tabuleiro continha 12 casas, por onde os adolescentes transitavam a depender do número sorteado no dado. Cada casa continha uma pergunta envolvendo situações cotidianas próximas daquelas vivenciadas por eles, devendo os mesmos responder qual a emoção contida em cada uma.

A dinâmica proposta foi a que mais envolveu os participantes, principalmente pelo fato de conter um jogo de tabuleiro em tamanho grande, no qual eles eram as peças. Na primeira rodada, as perguntas traziam situações envolvendo personagens fictícios, nas quais a emoção envolvida estava bem evidente. Os participantes responderam com facilidade e iam se animando à medida que avançavam no jogo. Ao final da primeira rodada, consagrou-se vitoriosa uma das adolescentes que até então vinha se mostrando bem envergonhada e calada. No momento em que ela percebeu que havia ganhado, demonstrou grande surpresa e alegria. Essa vitória foi um ponto crucial para essa participante, pois a partir de então ela começou a se expressar mais, começou a demonstrar um sentimento de maior alegria nas sessões, aparentando estar mais autoconfiante.

Ainda sobre o quarto encontro, os adolescentes pediram que fosse realizada uma 2ª (segunda) rodada do jogo, pois tinham gostado muito. Nessa rodada, as perguntas abordaram situações fictícias envolvendo o próprio participante que estava jogando, o que dificultou o jogo. Além disso, a pergunta pedia que o mesmo dissesse o que poderia ser feito em cada situação.

Durante a segunda rodada do jogo, pôde-se notar que os participantes tiveram mais dúvidas e ficaram mais inseguros no momento de responder. Possivelmente esse comportamento se deve ao fato das perguntas envolverem situações fictícias em que eles eram os personagens, o que possivelmente fez com que os mesmos refletissem mais, podendo ter surgido um conflito entre o comportamento mais adequado para aquela situação e o modo como eles realmente agiam no seu dia-a-dia. Este conflito foi mediado pelas facilitadoras do grupo.

5) Autoconceito e autoestima

O quinto encontro abordou o tema – “Autoconceito e autoestima”, e teve como objetivo auxiliar os participantes a se conhecerem melhor, bem como identificar as características pessoais de cada um, com enfoque no reconhecimento das suas características positivas. Inicialmente, foi feita a brincadeira “dança das cadeiras”, na qual cada vez que um era eliminado, este deveria abrir uma caixa contendo um espelho e, sem deixar que os outros percebessem sobre o que se tratava, deveria descrever o que estava enxergando – no caso, a sua própria imagem. Em seguida, foi proposto que cada participante desenhasse ou escrevesse acerca de si mesmo. Ao final, foi aberto um espaço para a discussão do tema e da experiência de cada um.

Em um primeiro momento foi percebido que os participantes tinham certa dificuldade para falar sobre si mesmos. Aos poucos, contudo, foram conseguindo se expressar melhor. Notou-se também certa dificuldade para falar características pessoais positivas, mas ao final do encontro foi possível perceber que eles conseguiram reconhecê-las, ainda que de forma discreta.

6) Como reconhecer e lidar com a ansiedade

No sexto encontro foi discutido o tema “ansiedade”, conceituando-o e auxiliando os participantes a reconhecerem a ansiedade e desenvolver estratégias para o enfrentamento dessa sensação. Inicialmente, foi solicitado que cada aluno fizesse o desenho de um corpo e nele pontuassem em quais partes os mais variados sintomas da ansiedade eram sentidos. Em seguida, foi ensinada uma técnica de respiração utilizando uma bola de soprar, de modo a auxiliá-los no controle da respiração. Ao final, foi proposto um momento de descontração com a realização da “massagem da pizza”, na qual todos sentaram-se em fileira e fizeram massagem nas costas do colega da frente, simulando a elaboração de uma pizza.

A maioria dos participantes relatou sentir bastante ansiedade, inclusive com sintomas físicos, como transpiração excessiva, dores de cabeça, respiração ofegante e indisposição gastrointestinal. Uma das adolescentes relatou que conseguiu superar o medo relatado no segundo encontro, e o que foi conversado naquele momento a ajudou nesse desafio. Nota-se aqui que houve uma ressignificação da crença da participante, auxiliando-a a comportar-se de

forma mais positiva diante de uma situação que anteriormente lhe causava medo (NOGUEIRA, et al., 2017).

7) Como reconhecer e lidar com a ansiedade

No sétimo encontro foi dada continuidade ao tema da ansiedade, mas com o objetivo de tratar sobre hábitos de alimentação saudáveis e atividades físicas para lidar com esses sintomas. Foi exibido um pequeno vídeo de animação acerca do tema, e em seguida os participantes realizaram um lanche coletivo com alimentos saudáveis, o que criou um ambiente para a discussão sobre como introduzir tais hábitos no dia a dia. Percebeu-se que o contexto no qual viviam esses adolescentes dificultava que eles adotassem hábitos alimentares e práticas saudáveis, de acordo com os seus relatos. Durante o encontro, foram construídas, junto com os participantes, formas de lidar com essas dificuldades e implantar hábitos de vida mais saudáveis, através da indicação da prática de atividades físicas, esporte, lazer e maior consumo de alimentos não industrializados, de forma adaptada à realidade dos adolescentes.

8 e 9) Autocontrole e resiliência

O oitavo e o nono encontros tiveram como temas “autocontrole” e “resiliência”, os quais foram trabalhados a partir da exibição do filme - “Divertidamente”⁵. Também foi aberto um espaço para a retomada dos temas trabalhados ao longo de todos os encontros e para o *feedback* dos participantes, através da fala ou da escrita.

Os relatos foram pequenos, expressando o que tinham gostado das oficinas e dizendo sobre como o projeto os tinha ajudado. Contudo, puderam-se extrair melhores conclusões a partir do comportamento e da fala dos adolescentes ao longo dos encontros.

A assiduidade da maior parte dos participantes demonstrou o envolvimento deles com o projeto, uma vez que a maioria ia sozinha até o NEPPSI, mesmo sendo no horário oposto ao turno em que tinham aulas na escola.

Um dos participantes por diversas vezes afirmou que adorava o projeto, que gostaria de ir mais vezes na semana, e que devia durar o ano inteiro. O mesmo disse que as atividades o tinham ajudado muito a lidar melhor com as dificuldades enfrentadas na escola (em especial

⁵ DISNEY. Inside out. Direção: Pete Docter. EUA, 2015. www.disney.com.br

o *bullying*) e no ambiente doméstico. A observação de tais fatos confirma o exposto por Nogueira et al (2017) acerca da contribuição da psicoeducação no enfrentamento de estigmas e preconceitos, auxiliando no desenvolvimento de habilidades sociais para lidar com tais adversidades comuns no seu cotidiano.

A mudança de comportamento de uma participante que inicialmente não se expressava muito, mas ao longo dos meses passou a assumir uma postura de maior autoconfiança e expressividade, também demonstra que o projeto realizado obteve bons resultados.

Pode-se afirmar que a psicoeducação realizada com o referido grupo de adolescentes possibilitou que eles reconhecessem seus pensamentos, emoções e comportamentos, auxiliando-os no desenvolvimento de habilidades sociais (PUREZA, et al. 2012; NOGUEIRA, et al. 2017).

Ademais, o trabalho realizado proporcionou aos participantes um espaço de escuta e reflexão, o que favoreceu para que eles pudessem ressignificar algumas crenças e adotassem um comportamento mais positivo diante das dificuldades cotidianas (MOTTA, 2007).

No que concerne às estudantes de psicologia que dirigiram as atividades do projeto, pode-se afirmar que a experiência lhes trouxe diversos aprendizados, como o conhecimento teórico e prático sobre os temas tratados, a prática da psicoeducação com adolescentes, dinamismo, flexibilidade, criatividade, responsabilidade e autonomia. O trabalho realizado revelou-se fundamental no processo de formação em psicologia.

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto, pode-se afirmar que as observações realizadas durante o desenvolvimento do projeto de extensão encontram respaldo nos estudos da terapia cognitivo-comportamental, tanto no que concerne à importância da psicoeducação emocional, bem como no que tange ao trabalho realizado em grupo, ressignificação de crenças e mudança de comportamentos.

Ao final, pode-se dizer que os resultados obtidos demonstram que o trabalho desenvolvido causou um impacto positivo nos adolescentes participantes. Tanto a esfera individual de cada um foi afetada, bem como os seus relacionamentos interpessoais, o que reflete também naqueles com quem convivem e nos espaços que frequentam (em especial, o espaço doméstico e o escolar). No presente artigo estão relatadas as atividades desenvolvidas

com adolescentes em um dos grupos do Projeto, entretanto, salienta-se que crianças e seus pais participaram de outros grupos, com um resultado igualmente satisfatório.

Ressalta-se assim a relevância da implantação de Projetos de Psicoeducação das emoções e habilidades sociais com adolescentes nas comunidades, o que foi proporcionado pela Coordenação de Extensão Comunitária da UNIFACS e pela Prof^ª orientadora do Projeto.

REFERÊNCIA

BAPTISTA, M.N.; SOARES, T. F. Revisão integrativa da ansiedade em adolescentes e instrumentos para avaliação na base Scientific Electronic Library Online. **Aval. Psicol.** Itagiba, v. 16, n. 1, p. 97-105, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712017000100012 >. Acesso em: 20 jul. 2018

BARRET, P. **Amigos para a vida**: Manual de líderes de grupo para crianças, 2010.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.** São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n102/14.pdf> > Acesso em: 24 de maio 2018.

FREITAS, P.B.; RECH, T. O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo. **Barbarói.** Santa Cruz do Sul, n. 32, p. 98-113. 2010. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/barbaroi/article/view/1285/1084>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

MOTTA, C.C. L. et al. O atendimento psicológico ao paciente com diagnóstico de depressão na Atenção Básica. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 22, n. 3, p. 911-920, 2017.

NOGUEIRA, Carlos André et al. A importância da psicoeducação na terapia cognitivo comportamental: uma revisão sistemática. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano.** Barreiras, v. 2, n. 1, p. 108-120, 2017. Disponível em: <<http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>>. Acesso em: 8 jul. 2018.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Depressão no mundo.** Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumento-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839>. Acesso em: 20 jul. 2017.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Saúde adolescente.** Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/opasoms-e-ministerio-da-saude-lancam-publicacao-sobre-saude-de-adolescentes>>. Acesso em: 20 jul. 2017.

PUREZA, J. et al. Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de psicoterapia**. Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 85-103, 2014. Disponível em:< http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=144>. Acesso em: 20 jul. 2018.

RESENDE, C. et al. Depressão nos adolescentes – mito ou realidade? **Revista nascer e crescer**. Porto, Portugal, v. 22, n. 3, p. 145-150, 2013. Disponível em :< http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542013000300003>. Acesso em: 15 jul. 2018.

RODRIGUES, M. **Educação emocional positiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

SILVA, E; FREIRE, T. Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. **Revista Análise Psicológica**. Lisboa, Portugal, v. 32 n. 2, p.187-198, , 2014. Disponível em:<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312014000200005>. Acesso em: 15 jul. 2018.

SILVA, T. A. **Terapia cognitivo comportamental versus psicoeducação como tratamentos em adolescentes diagnosticados com bulimia nervosa**. 2016. Tese (Doutorado em psicologia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.