

**Adriana Rios Araújo**  
driirios@gmail.com

Psicóloga- FADBA. Pós graduanda em psicologia organizacional e do trabalho - Descomplica. Pós graduanda em psicologia do trânsito - Descomplica

**Jessica Regina Oliveira de Souza**  
Jessy\_souzza@outlook.com

Psicóloga graduada pela Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

**Renata Mascarenhas Aleixo Reis**  
mascarenhasaleixo@gmail.com

Psicóloga, Doutoranda em Psicologia (UFBA); Mestre em Psicologia (UNIVASF); Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental; professora de Psicologia na Faculdade Adventista da Bahia

**Faculdade Adventista da Bahia**

BR 101, Km 197 – Caixa Postal 18 – Capoeiruçu  
- CEP: 44300-000 - Cachoeira, BA

*Caderno Especial - Educação e Cultura 2022*

## HABILIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

### RESUMO

O presente artigo tem como base um relato de experiência realizado com alunos do ensino médio de uma escola pública do recôncavo baiano. Objetivou realizar um treinamento de Habilidades de Vida com o foco na intervenção preventiva além de proporcionar saúde, a partir da elaboração de modelos eficazes de ação que possam contribuir de modo efetivo para o desenvolvimento desses jovens. Foram realizadas oficinas de vivências com 09 alunos para que os mesmos pudessem colocar em prática toda a teoria que lhes era apresentada com a finalidade de atingir o objetivo principal. Como recursos didáticos fez-se o uso de: dinâmicas, rodas de conversa e relatos pessoais. A experiência oportunizou perceber a importância do trabalho realizado a partir das experiências compartilhadas pelos participantes, bem como a relevância desse tipo de intervenção para a mudança de comportamentos de risco em atitudes saudáveis.

### Palavras-chave:

Adolescentes; habilidades de vida; competências socioemocionais.

ARAÚJO, Adriana Rios; SOUZA, Jessica Regina Oliveira de; REIS, Renata Mascarenhas Aleixo. Habilidade de vida em adolescentes: um relato de experiência com alunos da rede pública de ensino. *Revista Formadores: vivências e Estudos*. Cachoeira (Bahia), v. 15, n.2, p. 104 - 115, maio 2022.

## INTRODUÇÃO

Segundo Valle (2011), a adolescência é um período complexo na vida do ser humano. É nessa época que surgem as mudanças físicas, sexuais, cognitivas e sociais das pessoas. Segundo Frota (2007), são tais mudanças que ajudam a traçar o perfil psicológico de cada um, servindo como conexão entre a infância e a vida adulta. A partir desse ponto de vista, a adolescência é vista como um momento de crises que auxiliam no desenvolvimento de suas individualidades e subjetividade.

Gable e Haidt (2005), ressaltam que os adolescentes são inseridos em um novo mundo, onde precisam, muitas vezes, emitir comportamentos que talvez não foram praticados outrora; com isso, a capacidade de entender e regular suas novas e desconhecidas emoções e comportamentos são pouco ensinadas e exercidas devido ao seu grau de complexidade e subjetividade.

Após compreender que essa fase do desenvolvimento é muito complexa, por consequência das mudanças ocorridas, Valle (2011), ressalta que é preciso um cuidado especial sobre suas necessidades que devem ser interpretadas com ações de prevenção. De acordo com Morris (2007), a psicologia do desenvolvimento aponta que uma das partes primordiais para o crescimento psicológico do indivíduo ser bem-sucedido é saber regular suas emoções bem como os comportamentos referentes a eles. E é nesse período da vida que essas habilidades precisam ser exercitadas. Do mesmo modo, Gorayeb (2002) ressalta que é necessário realizar ações de promoção de saúde que são embasadas nas características comportamentais e emocionais dos adolescentes, dos riscos pertinentes à sua idade, utilizando intervenções efetivas para ampliar suas habilidades de vida, seu autoconhecimento e o desenvolvimento da cidadania. Portanto, o desenvolvimento destas habilidades criaria um aumento da resistividade interna de cada adolescente, capacitando-o, assim, a enfrentar situações de risco sem envolver-se nelas.

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 1999), as intervenções são mais eficazes quando estão relacionadas ao ensino de habilidades para a vida, para autoestima, para o senso de responsabilidade e confiança. Assim, projetos de saúde integral do adolescente com a finalidade de completar essas necessidades da adolescência podem estimular a implantação um estilo de vida saudável.

De acordo com Gorayeb (2002), Habilidades de Vida são capacidades que desenvolvem comportamentos adaptativos positivos com a finalidade de prepará-los para lidar com as demandas que irão surgir no cotidiano. Assim, a Organização Mundial da Saúde apresenta programas de ensino de Habilidades de Vida que são classificadas em: autoconhecimento, pensamento crítico, resolução de problemas, relacionamento interpessoal, pensamento criativo, empatia, manejo das emoções, comunicação eficaz e enfrentamento ao estresse. As técnicas utilizadas para ensinar essas habilidades são: dinâmicas e jogos, discussões e atividades em pequenos grupos, dramatização e interação grupal (OMS 1997).

Um estudo realizado com 104 alunos entre os anos de 2001 e 2003, através de oficinas em contexto grupal que consistiu em 12 encontros com presença semanal, aponta que o contexto grupal favoreceu a manifestação de sentimentos, bem como a troca de experiências, fazendo com que os alunos pudessem desenvolver o autoconhecimento, consciência crítica e a escuta do outro (Minto, 2006). Outro estudo realizado com grupos de 10 participantes, com aproximadamente 20 encontros semanais, utilizando técnicas de dinâmicas grupais, discussões, apresentação de

conceitos, entre outros, demonstrou que houve uma melhora significativa na interação grupal, resolução de problemas, relacionamento interpessoal, comunicação, situações estressantes e manejo das emoções, proporcionando melhoria na qualidade de vida (Gorayeb, 2002).

Deste modo, esses programas podem ocorrer em diversos ambientes como a escola, centros comunitários, unidades básicas de saúde ou organizações que acolham esses adolescentes (OMS, 1997). Uma verificação de estudos sobre programas de prevenção de problemas emocionais e comportamentais, mostra uma correlação entre riscos ambientais, pessoais e familiares que podem trazer consequências à saúde, como gravidez precoce, violência, depressão, abuso de drogas e ansiedade. (Murta, 2007)

Assim, é perceptível que as Habilidades de Vida estão diretamente ligadas às relações sociais (MORRIS, 2007). Deste modo, a forma com que o adolescente lida com as emoções são produto do contexto em que ele se encontra (BARIOLA, 2011). Portanto, a família é peça fundamental nesse processo, primordialmente os pais, principais responsáveis pelo desenvolvimento dessa habilidade. É no convívio familiar que eles aprendem a expor suas emoções e perceber as informações que exprimem aos outros (LARSON, 2002).

Segundo Silva (2014), é essencial o diálogo entre pais e filhos nessa fase de desenvolvimento, apesar de, muitas vezes o adolescente preferir se fechar em seu “mundo”. É justamente nesse momento que ele precisa da direção e compreensão dos pais. A ausência de diálogo pode trazer dificuldades de relacionamentos e até mesmo acometer problemas no bem-estar físico e psíquico do mesmo.

Pratta & Santos (2007), pontuam que: o relacionamento e o que é ensinado pelos pais tem forte influência nesse quesito. Sobre o relacionamento de pais e filhos e habilidades sociais, um estudo analisou a educação de HS e o impacto que isso causava nos filhos. Foram desenvolvidas intervenções com os pais com o intuito melhorar a educação da sua prole nessas habilidades que, infelizmente, eram deficitárias.

Silva, Del Prette e Del Prette, (2000, p. 203-215), indagam sobre a importância de desenvolver as habilidades sociais, como expressão de afeto, carinho, opiniões e direitos, dentre outras que são relevantes para melhorar o relacionamento entre pais, filhos e toda a sociedade.

Como pontua Drummond e Drummond (1998), um bom relacionamento familiar é importante nessa época deveras conflituosa, na qual os adolescentes precisam de auxílio. Evidenciou-se que quando é praticado o diálogo, a confiança e afeto, passar por esse período é menos conflituoso para os adolescentes, para a família e para aqueles que vivem ao seu redor.

Deste modo, é perceptível que se houverem brechas na formação e desenvolvimento das habilidades desses indivíduos, possivelmente haverá estratégias de enfrentamento deficitárias e, como consequência, manifestar-se-ão problemas de habilidades sociais que poderão causar problemas psicopatológicos e psicossociais (WAGNER, 2009). Portanto, é notório que é necessário que aconteçam intervenções voltadas para as Habilidades de Vida em adolescentes, melhorando diversos aspectos do seu desenvolvimento e conseqüentemente, a sua vida.

## MÉTODO

O trabalho foi desenvolvido como prática de estágio e todas as ações foram supervisionadas pela orientadora do estágio. As ferramentas utilizadas nesse trabalho foram de caráter qualitativo, o que contribui para a criação de um ambiente rico em experiências, colaborando com o autoconhecimento e potencialização das relações sociais dos participantes. Para tanto, foram realizadas oficinas de Habilidades de Vida com 09 participantes. Como recursos didáticos fez-se o uso de: dinâmicas, rodas de conversa, vídeos e relatos pessoais. Utilizou-se, dentro desse método, o relato de experiência fazendo-se uso do método de pesquisa-ação. Com base em um trabalho de Minto (2006), no quadro 1 especificamos as atividades de dinâmicas de grupo trabalhadas e os conteúdos contemplados em cada uma delas, tendo em vista o desenvolvimento pessoal dos adolescentes em suas habilidades de vida:

Quadro 1- Dinâmicas de grupo realizadas e conteúdos contemplados.

<b>CAIXA DE SUCATAS</b>	Auto-observação, o autoconhecimento pode melhorar o respeito a si mesmo, ajudar nas escolhas pessoais e facilitar o relacionamento interpessoal.
<b>PASSEIO DE BARCO</b>	Propicia a percepção de que algumas características físicas (como aparência) são apreciadas ou rejeitadas, uma reflexão sobre como os estereótipos e rótulos permeiam o relacionamento humano, a importância do respeito pelas diferenças individuais e como isto pode melhorar os relacionamentos.
<b>O QUE VOCÊ FARIA?</b>	Tornar-se mais empático significa aumentar a capacidade de entender e aceitar o que motiva o comportamento das pessoas. Exercer a empatia pode aumentar a capacidade de compreender o outro, diminuir julgamentos e melhorar os relacionamentos.
<b>CRENÇAS E SENTIMENTOS</b>	- A atividade demonstra a importância de reconhecer os sentimentos, de identificar as crenças que os afetam e refletir sobre as maneiras de lidar com as emoções. Discute-se a possibilidade de mudança das crenças e perspectivas pessoais que geram sentimentos negativos.
<b>ATENÇÃO PLENA</b>	A prática tem a finalidade de melhorar o foco, a produtividade e o autocontrole, além de diminuir a ansiedade e o estresse.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### SESSÃO I

No nosso primeiro encontro, compareceram apenas três integrantes, porém, percebemos que foi bastante produtivo. Para começar, nos apresentamos e em seguida, fizemos a dinâmica da caixa que consistia em cada participante escolher um objeto que fosse parecido com ele, se apresentar e dizer o motivo pelo qual ela escolheu aquele objeto. Foi bem legal observar as respostas de cada um e a forma como explicaram sobre seu objeto. Depois, explicamos as regras do grupo, como por exemplo, a quantidade de faltas, o horário limite para chegar, o uso do celular, etc. Explicamos também como sucederia o trabalho em grupo, o que vamos realizar com eles durante as oito semanas, bem como o que significa Habilidades de Vida. Em seguida, pedimos para que juntos, escolhessem um nome criativo para o grupo. Este foi um momento legal, pois eles interagiram bastante uns com os outros até entrarem em consenso. Eles levantaram e, como estávamos em uma biblioteca, recorreram aos livros para encontrar um nome que fosse bem significativo. Por fim, escolheram a sigla I.F.P.T que significa: inteligência, força, paciência e temperamento. Depois, pedimos para que, juntos mais uma vez, escolhessem as regras e metas que desejam alcançar. Foi um momento muito tranquilo que eles desenvolveram com muita facilidade também. Ao final, pedimos um feedback do dia e fizemos o convite para que voltassem na próxima semana pois iniciariamos a trabalhar as Habilidades Sociais. Entregamos uma pequena lembrancinha e encerramos.

### SESSÃO II

Iniciamos nosso encontro com apenas três integrantes do grupo, os mesmos da primeira sessão. Iniciamos relembando as regras e em seguida apresentamos a eles alguns personagens em desenho e pedimos que escolhessem um para ser o nosso mascote. Eles escolheram um homem que tinha vários pensamentos, por exemplo, pensava na escola, nos amigos, no trabalho, etc. Logo depois, pedimos que dessem um nome ao personagem e explicamos que todos os exemplos dados a partir daquele dia, iriam ser direcionados para aquele personagem. O nome escolhido foi Artur. Logo depois, fizemos a psicoeducação sobre o que é a Habilidade Social de comunicação, enfatizando a assertividade. Levamos três situações do dia a dia para que eles pudessem descrever qual era passiva, qual era assertiva e qual era agressiva. Eles tiveram bastante facilidade em responder, mostrando que estava claro para os mesmos qual o conceito de assertividade. Em seguida, apresentamos um vídeo do canal Minutos Psíquicos que explicava um pouco mais sobre o assunto e trazia alguns exemplos bem legais. Isso foi feito para que fixasse em suas memórias o que é assertividade. Os meninos são muito comunicativos, por isso, pedimos para que cada um falasse

um momento de sua vida em que foram assertivos e um momento em que deixaram de ser. Um dos casos que me chamou muito a atenção é sobre o bullying. Dois deles sofreram no passado e sofrem até hoje de outros alunos do colégio mas não sabem o que fazer nem o que falar para que esse comportamento seja extinto. Pedimos para que uns ajudassem os outros nas situações expostas, falando como eles poderiam reagir diante daquela situação. Foi bastante legal pois eles deram suas opiniões do que poderiam fazer para encontrar a solução. Em seguida, mostramos um vídeo do chaves e logo depois discutimos sobre o mesmo. Após isso, entregamos a eles situações assertivas, passivas e agressivas, cada participante ficou com uma situação. Pedimos para que lessem em voz alta e respondessem como seria uma forma diferente de lidar naquele caso específico. Mais uma vez, eles tiveram facilidade em responder pois o conteúdo já estava fixo em suas memórias. Por fim, espalhamos frases reflexivas sobre a mesa e cada um iria escolher a frase que mais lhe representava. Fizemos uma reflexão muito legal com todos sobre aquele momento e encerramos.

### SESSÃO III

Iniciamos nosso terceiro encontro com dois novos participantes, a princípio. Começamos com uma dinâmica de quebra-gelo que trabalhava um pouco sobre comunicação não-verbal. Um participante ficaria à frente e deveria representar para o próximo colega, através de mímicas, uma pessoa dando banho em um elefante. O próximo colega deveria passar para o seguinte aquilo que entendeu, e assim sucessivamente até o último. Foi bastante legal pois pudemos descontrair bastante e assim integrar os novos participantes ao grupo. Pedimos pra que eles se apresentassem e nos apresentamos também. Em seguida, pedimos para que anotassem em um papel algumas situações de suas vidas em que não se sentiram à vontade nas comunicações com outras pessoas. Situações em que as palavras não saíram facilmente por timidez, medo ou outras dificuldades. Depois pedimos para que lessem em voz alta para os colegas. Os novos participantes hesitaram em ir a frente ler mas, incentivados pelos colegas, acabaram indo. Em seguida, pedimos para que formassem duplas e dramatizassem aquilo que escreveram. Depois, iriam dramatizar da maneira que eles achavam que deveria ser. Foi muito legal pois eles conseguiram colocar em prática situações de suas próprias vidas e puderam ver que essas situações são comuns no nosso dia a dia. Depois, pedimos para que expressassem como estavam se sentindo após a experiência vivida. Pudemos ver expressões do tipo: “Eu poderia ter dito que não estava gostando daquilo, ao invés de simplesmente concordar com tudo”. Foi um momento muito legal. Neste momento, chagaram mais quatro pessoas que fazem parte do grupo, então fizemos uma introdução sobre Habilidade de Vida, especificamente sobre relacionamento interpessoal. A pergunta norteadora foi: Quem aqui tem dificuldade em fazer, manter ou terminar relacionamento? Seja ele amoroso, entre amigos ou até mesmo na família. Todos interagiram muito bem. Alguns disseram que sentem dificuldade apenas em fazer, outros em manter, outros em terminar e outros nas três. Pedimos para que alguém falasse um momento que conseguiu fazer ou terminar um relacionamento. O sujeito A disse que conseguiu dar um basta em uma amizade falsa, com muita facilidade. Em seguida, fizemos a dinâmica do passeio

de barco. Passamos todas as informações sobre a dinâmica e pedimos para que escolhessem seus companheiros de viagem. Após escolherem, fizemos as seguintes perguntas:

- *O que levou vocês a escolherem essas pessoas?* Ouvimos respostas do tipo: “Porque ela tem cara que não ia me deixar fazer besteira; porque ela ia cozinhar pra mim; porque ela parece ser muito alegre; porque ele é bonito; entre outras.
- *Por que aquelas que ficaram na mesa não foram escolhidas?* As respostas foram: Porque ele tem cara de psicopata; porque ela tem a cara feia; porque ele parece um doido; entre outras.

Foi um momento em que eles riam muito respondendo a essa pergunta. Por fim, fiz a última pergunta: *Vocês acham que a aparência física é um aspecto importante?* As respostas foram: Sim, pois mostra se a pessoa é alegre, se ela é mais fechada; Em alguns casos sim, em outros não; Sim, pois a primeira impressão é a que fica.

A partir dessas respostas, iniciamos uma reflexão sobre estereótipos e rótulos, como eles interferem nos relacionamentos humanos, bem como a importância do respeito pelas diferenças das pessoas e como isso pode interferir pra melhorar ou piorar os nossos relacionamentos. Por fim, pedimos um feedback da sessão e nos despedimos.

#### SESSÃO IV

Iniciamos a sessão com quatro participantes. A princípio, fizemos a dinâmica da formiga que consistia em colocá-la em alguma parte do corpo do colega ao lado e após todos concluírem, teriam que beijar o local em que colocou a formiga. Essa dinâmica tinha o objetivo de quebrar o gelo e deixá-los mais animados mas, ao final, pudemos aprender uma lição: não faça com os outros o que não gostaria que fizessem com você. Eles riram muito pois não imaginavam que isso iria acontecer. Foi um momento bastante legal.

Em seguida, explicamos o conceito de empatia, dando vários exemplos práticos, como o dos pais, que às vezes não nos permitem fazer determinadas coisas por saberem que pode ter algumas consequências indesejadas. Pedimos para que eles analisassem sob a perspectiva do outro. Foi interessante ver um deles dizer que a mãe já pediu para não fazer uma coisa e ele fez mas as consequências não foram legais.

Logo depois, realizamos a dinâmica “O que você faria?”. Entregamos um pedaço de papel e caneta e pedimos para que escrevessem -com a letra diferente da sua- um problema seu que não teria coragem de falar em público. Em seguida, misturamos os papéis e distribuímos. Cada pessoa ficou com o problema do colega. Pedimos para que eles tomassem aquele problema como seu e trouxesse uma solução para o mesmo. Os donos reais dos problemas não foram identificados. Foi legal ver eles dando suas opiniões de como resolver aquelas situações, com muita facilidade. Um dos problemas era “falar demais e às vezes machucar as pessoas”. A solução trazida pelo colega

foi “parar e pensar um pouco antes de falar, pois quando pensamos melhor, falamos de maneira assertiva e não machucamos as pessoas”.

Após a dinâmica, perguntamos como cada um se sentiu ao ouvir a solução para o seu problema. Foi bem interessante ouvi-los dizer: “Eu nunca tinha parado para pensar nisso, agora vou tentar agir assim!”; “Algumas pessoas já me disseram que eu deveria fazer isso mas eu nunca consegui”; “Preciso aprender a lidar melhor com isso”.

Fizemos uma recapitulação do conceito de empatia para confirmar se eles haviam compreendido e em seguida, iniciamos a parte de sentimentos e emoções através da seguinte pergunta: Vocês sabem lidar com seus sentimentos? Ex: Raiva, tristeza, alegria, etc. A maioria respondeu que sim apenas para os sentimentos bons. Neste momento, perguntamos se eles sabiam a diferença entre sentimento e emoção. Apenas um menino chegou perto da resposta correta. Então, explicamos a diferença entre um e outro e pedimos para que pensassem em alguma situação que lhes aconteceu e diferenciassem o sentimento da emoção. Ficou livre para compartilhar com os colegas ou não. Um dos que quiseram compartilhar disse: “Eu descobri que tinha uma menina falando mal de mim na sala. Fiquei com muita raiva e pedi para parar, mas ela não parou. Tive que ir na casa dela conversar com sua mãe. Na hora eu tremia, suave, meu coração ficou muito acelerado. Depois eu senti muita raiva dela. Mas agora já passou”.

Fizemos a atividade das crenças e sentimentos. Cada um pegou um papel que continha uma situação do dia a dia e deveria descrever os sentimentos que surgem a partir das crenças. Por exemplo: O show que eu tanto esperava vai acontecer na cidade vizinha a que eu moro. Comprei o ingresso mas no dia, minha mãe não me deixou ir. Assim, cada um foi falando a partir da situação que ficou. Notamos que não houve dificuldade para assimilar os conceitos e nem para apresentar aos colegas.

Por fim, pedimos para que prestassem atenção durante a semana no que pensam quando uma situação ruim acontece. Se possível, fazer um caderninho terapêutico. Eles gostaram da ideia do caderninho.

## SESSÕES V E VI

Iniciamos a sessão com apenas três participantes. Perguntamos-lhes como foi a semana de cada um. Um dos participantes comentou que estava muito triste pois não conseguiu usar as habilidades sociais em determinada situação que aconteceu em sua casa. Fizemos uma breve reflexão focando que nem sempre ele irá conseguir usá-las porém, cada vez que algo lhe acontecer, ele poderá lembrar de tudo que está aprendendo e ir utilizando dia a dia, até que isso se torne natural na vida dele. Em seguida, explicamos de maneira dinâmica sobre o modelo cognitivo e o conceito de regulação emocional, sempre trazendo exemplos práticos para que possa ser fixado com mais facilidade. Depois, aplicamos uma atividade que consistia em anotar uma situação, um pensamento disfuncional, a emoção e o comportamento que esse pensamento pode gerar. Logo em seguida,

aplicamos a mesma atividade, só que de forma diferente. Situação, pensamento funcional, emoção e comportamento que esse pensamento pode gerar. Eles leram em voz alta e notamos que não tiveram nenhuma dificuldade para realizar essa tarefa.

Por conseguinte, ensinamos-lhes como as emoções são passageiras e como devemos aceitar emoções difíceis, pois elas fazem parte da nossa vida. Exemplificamos esse momento através de um vídeo muito engraçado em que as pessoas são levadas pelas ondas do mar. Fizemos essa ilustração dizendo que assim como não podemos bater de frente com as ondas pois podemos nos afogar, não devemos bater de frente com as emoções. Devemos ser como o surfista, que consegue estar no controle delas e ser feliz com a situação. Eles riram muito e concordaram que as emoções são como as ondas do mar.

Logo em seguida, colocamos uma música instrumental e iniciamos a técnica do monstro do ônibus, que consiste em fechar os olhos e imaginar que o coordenador estará falando. Este momento foi de imensa importância pois a técnica fala muito sobre medos, opiniões negativas das pessoas, frustrações, entre outras coisas que eles traziam para nós durante as oficinas. Após isso, perguntamos qual a percepção de cada um em relação àquela história. O sujeito B disse:

*"[...] eu só consegui imaginar as cobranças que eu faço a mim mesmo sobre as opiniões dos outros na minha vida que acabam me impedindo de ser eu mesmo e me deixam triste".*

Por fim, pedimos o feedback da sessão. Eles disseram que foi muito boa e fizeram pensar sobre diversos pontos que devem ser modificados em suas vidas. Uma das meninas relatou:

*"Sinto medo de não conseguir aplicar na minha vida tudo o que estou aprendendo aqui."*

Assim como no início, falamos que nem sempre ela conseguirá fazer cem por cento de tudo que aprendemos e não é preciso ficar frustrada ou com medo pois aos poucos, ela poderá ajustar o aprendizado à sua vida.

Passamos uma tarefa para casa que consistia em anotar, durante a semana, uma situação que lhes acontecesse, o pensamento disfuncional, a emoção e o comportamento que essa situação lhes causou.

## SESSÃO VII E VIII

Iniciamos a sessão com três participantes. Perguntamos como foi a semana de cada um e alguns responderam que foi tranquila, exceto um adolescente que relatou não ter tido uma boa semana porém, não estava à vontade pra falar naquele momento. Fizemos a técnica treinamento de atenção plena (MINDFULNESS), com o intuito de desenvolver um ponto de abertura para experimentar as emoções de maneira plena. Levamos um tapete bem grande, onde todos puderam deitar-se confortavelmente e demos início às instruções. A princípio, todos demonstravam estar relaxando. Porém, com o passar dos minutos, um adolescente não parava de se mexer, começando

pelos pés, mãos, olhos e até o braço inteiro, tanto que foi preciso chamar-lhe a atenção para continuar o processo de relaxamento. Após concluir o treinamento, pedimos para que dissessem o que sentiram naquele momento e como eles perceberam o seu corpo, conforme as orientações eram dadas. Eles relataram que foi muito bom e que conseguiram perceber tudo o que era dito durante a técnica, entretanto, o adolescente que estava se mexendo, relatou que não consegue relaxar e segundo ele, estava começando a ficar agoniado. Perguntamos o motivo de sentir-se assim e ele respondeu que é hiperativo e não consegue ficar muito tempo quieto. Perguntamos se ele compreende a importância de tirar alguns minutos para realizar essa técnica e ele disse que sim e pretende fazer isso em casa quando estiver com algum sentimento negativo ou em crise de ansiedade. Após esse momento, explicamos um pouco sobre a prevenção de recaída. Falamos que mesmo as pessoas que fazem terapia não conseguem controlar todos os seus sentimentos e às vezes se sentem mal. Porém, cada vez que algo ruim acontece, eles podem lembrar-se de tudo que aprenderam nas oficinas e aos poucos, colocando em prática em suas vidas. Em seguida, explicamos sobre os principais erros cognitivos e demos exemplos sobre cada um para que ficasse mais claro o entendimento. Logo após, entregamos uma pequena agenda para ser utilizada como caderno terapêutico e dentro dela colamos 10 passos para lidar com as emoções, lemos um cordel de Bráulio Bessa que fala sobre como ser forte e nesse momento, fomos rodeados por um clima emocionante tanto para eles, quanto para nós. Por fim, pedimos um feedback geral de todas as sessões, o que eles acharam de todo o trabalho que foi realizado. Uma adolescente relatou:

*“A princípio achei que ia ser muito chato, mas comecei a gostar das dinâmicas e espero me lembrar de tudo que aprendi nos momentos que precisar utilizar isso, não tudo certinho, mas aos poucos ir lembrando e realizando os exercícios comigo mesma, além disso, desejo pensar mais antes de falar”.*

A adolescente P relatou:

*“Eu achei que não ia usar algumas dicas que foram passadas mas aconteceram situações que eu agi da forma que vocês me orientaram e eu gostei bastante”.*

E o último disse:

*“De início eu não queria participar pois pensei que era com Tânia, acabei me frustrando. Parece que vocês adivinhavam o que ia acontecer comigo, pois toda vez que ensinavam alguma coisa, isso acontecia em minha vida. Eu tinha crises de ansiedade praticamente todos os dias e agora nem lembro quando foi a última vez que tive crise. Algumas vezes eu não consegui utilizar, mas aprendi que faz parte do crescimento a gente cair e levantar, faz parte do ser humano.”*

Neste momento, aproveitamos para reforçar sobre a recaída e a importância de compreender que isso é natural do ser humano. Também aproveitamos a última fala para reforçar a questão dos estereótipos bem como, o medo de fazer novas amizades. Foi um momento bem reflexivo e muito produtivo. Encerramos comendo pipoca e conversando sobre assuntos aleatórios.

Conforme o decorrer das sessões, as demandas inicialmente trazidas foram desaparecendo, por exemplo, o bullying relatado por dois participantes já não estava mais presentes quando era o momento de rever o estado de cada um desde a última sessão. Do mesmo modo, quando comparadas as primeiras e as últimas sessões, é possível perceber mudanças em aspectos

importantes na vida desses adolescentes, como por exemplo, a falta de assertividade nas relações interpessoais, redução da ansiedade e timidez, a autoimagem e autoestima foram modificadas de forma célere, entre outros.

Em todo o processo notou-se o alto nível da necessidade de psicólogo escolar na rede pública. O índice de tentativa de suicídio e mutilação infelizmente foi alarmante. Crenças e pensamentos distorcidos de desvalor, desamparo e desamor estavam visíveis nas falas dos adolescentes. A necessidade de ser ouvido e entendido também se fazia presente.

## CONCLUSÃO

Conclui-se então que o trabalho realizado apresentou grande êxito, trazendo resultados pertinentes. Houveram diferenças notáveis nos relatos, olhares, expressões e falas das primeiras comparadas às últimas sessões. Conclui-se então, que essa vivência e aprendizado mudaram os alunos e a equipe de alguma forma. Através da psicoeducação foi possível ensiná-los a não somente viver bem, mas a pensar bem. Foram passados conhecimentos que, se forem aplicados, irão refletir no momento atual, bem como futuramente, afetando beneficemente a sua qualidade de vida e a de todos com quem mantém contato direto ou indireto. Como critério de avaliação de eficácia do treinamento, foi realizado no final da última sessão, uma solicitação de feedback, através da qual, ficou evidente que houveram mudanças significativas relacionadas às Habilidades de Vida no dia-a-dia dos participantes.

## REFERÊNCIAS

BARIOLA, E., GULLONE, E., & HUGLES, E. K. **Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression.** *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212, 2011

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde e desenvolvimento da juventude brasileira: construindo uma agenda nacional.** Brasília: Ministério da Saúde, 1999.

DEL PRETTE, Z., & DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação.** Petrópolis: Vozes, 1999.

DRUMMOND, M. & DRUMMOND FILHO, H. **Drogas: a busca de respostas.** São Paulo: Loyola, 1998

FROTA, A. **Diferentes concepções da infância e adolescência: a importância da historicidade para a sua formação.** UERJ, Rio de Janeiro, 2007.

GABLE SL, HAIDT J. **What (and why) is positive psychology?** *Rev Gen Psychol.* 9 (2):103-10, 2005.

GORAYEB, Ricardo. O ensino de habilidades de vida em escolas no Brasil. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa , v. 3, n. 2, p. 213-217, 2002

JOHN OP, GROSS JJ. **Individual differences in emotion regulation.** In: Gross JJ, ed. **Handbook of emotion regulation.** New York: The Guilford Press; 2007. p. 351-72.

LARSON, R., MONETA, G., RICHARDS, M., & WILSON, S. **Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence.** *Child Development*, 4(73), 1151-1165, 2002.

MINTO, E. C. **Ensino de Habilidades de Vida na escola: uma experiência com adolescentes.** Psicologia em Estudo, Maringá, 2006.

MURTA, S. G. (2008). **Programa de habilidades de vida para adolescentes: Manual para aplicadores.** Goiânia: Porã Cultural.

MORRIS, A. S., SILK, J. S., STEINBERG, L., MYERS, S. S., & ROBINSON, L. R. **The role of the family context in the development of emotion regulation.** *Social Development*, 16(2), 361-388, 2007.

OMS – Organização Mundial de Saúde. **Life skills education for children and adolescents in schools.** Geneve: OMS (1997).

PRATTA & SANTOS, **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 247-256, maio/ago. 2007.

SILVA, A. T. B., DEL PRETTE, A., & DEL PRETTE, Z. A. P. **Relacionamento pais-filhos: um programa de desenvolvimento interpessoal em grupo.** *Psicologia Escolar e Educacional*, 3(3), 203-215, 2000.

SILVA, M P. S. & SHEILA GIARDINI MURTA, S. G. **Treinamento de Habilidades Sociais para Adolescentes: Uma Experiência no Programa de Atenção Integral à Família (PAIF).** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 136-143, 2009.

VALLE, R. **Adolescência: as contradições da idade.** *Rev. Psicopedagogia*, 2011.

WAGNER, S; OLIVEIRA, S. **Estudos das Habilidades Sociais em adolescentes usuários de maconha.** *Psicologia em estudo.* Maringá, 2009.