

# RECONHECER, SENTIR E EXPRESSAR: EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA

RECOGNIZING, FEELING AND EXPRESSING: EMOTIONS IN ADOLESCENCE

Lívia Maria de Almeida<sup>1</sup>

Maria Teresa Amaral Silva<sup>2</sup>

Millena Mendonça Gomes<sup>3</sup>

Rayla Franciele Alves Mendes<sup>4</sup>

Virgínia Lopes Otoni dos Santos<sup>5</sup>

## RESUMO

O período de desenvolvimento da adolescência é atravessado por diversas transformações biológicas, psicológicas e sociais, sendo assim, o trabalho “Reconhecer, sentir e expressar: emoções na adolescência” tem como objetivo promover conscientização e discussão ao apresentar conceitos sobre emoções e sua influência, conscientizar sobre a importância da saúde emocional na adolescência e elucidar como as emoções são parte central da experiência humana. O método de pesquisa utilizado baseia-se em revisão bibliográfica, embasado em artigos, livros e materiais acadêmicos a respeito do tema abordado. A pesquisa culminou em um encontro na Escola Estadual Dona Cotinha, no bairro Padre Libério para alunos de duas turmas do segundo ano do ensino médio, através de uma breve explanação sobre o que são as emoções, suas funções, a importância de regular e expressá-las, onde buscar ajuda, além da conexão das emoções com a psicopatologia. Logo após foi aplicada a dinâmica “Dicionário das Emoções” onde foi proporcionado momento de expressão, perguntas e trocas com os alunos e professoras presentes. Através do encontro, pode-se concluir a importância do diálogo sobre as emoções e a adolescência principalmente dentro do contexto escolar, afim de estimular os adolescentes sobre reflexão das próprias emoções, de forma a favorecer a compreensão, identificação e expressão saudável das emoções.

**PALAVRAS-CHAVE:** emoções; adolescência; expressão.

## ABSTRACT

The adolescent development period is marked by various biological, psychological, and social transformations. Therefore, the work "Recognizing, Feeling, and Expressing: Emotions in Adolescence" aims to promote awareness and discussion by presenting concepts about emotions and their influence, raising awareness about the importance of emotional health in adolescence, and elucidating how emotions are a central part of the human experience. The research method used is based on a literature review, grounded in articles, books, and academic materials on the subject. The research culminated in a meeting at the Dona Cotinha State School, in the Padre Libério neighborhood, for students from two second-year high school classes. A brief explanation of what emotions are, their functions, the importance of regulating and expressing them, where to seek help, and the connection between emotions and psychopathology was provided. Following this, the "Dictionary of Emotions" activity was implemented, providing an opportunity for expression,

---

<sup>1</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>2</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>3</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>4</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>5</sup>Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

questions, and exchanges with the students and teachers present. Through this encounter, it can be concluded that dialogue about emotions and adolescence is particularly important within the school context, in order to encourage adolescents to reflect on their own emotions, thus promoting understanding, identification, and healthy expression of emotions.

**KEY-WORDS:** emotions; adolescence; expression.

## **1. INTRODUÇÃO**

A forma como cada indivíduo reconhece, regula e expressa suas emoções é única e influenciada por diversos fatores, como o aprendizado adquirido com os pais, as experiências escolares, as interações sociais e o ambiente em que está inserido. Desde a infância, normas explícitas e modelos comportamentais observados moldam o modo de lidar com sentimentos e situações emocionais. Na adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e sociais, o manejo das emoções torna-se ainda mais desafiador. Reconhecer, sentir e expressar adequadamente o que se vive internamente é fundamental para o desenvolvimento saudável, para a construção da identidade e para a formação de relações interpessoais equilibradas. Diante da relevância do tema proposto, este artigo tem como objetivos discutir o que são as emoções e quais são, a importância da expressão e regulação das emoções e as emoções na adolescência e as emoções na adolescência e sua conexão com a psicopatologia.

## **2. OBJETIVO**

Estimular adolescentes sobre reflexão das próprias emoções, favorecer compreensão, identificação e expressão saudável das emoções por meio de um encontro participativo.

### **Objetivos Específicos**

Apresentar conceitos sobre emoções e como ela nos influencia. Conscientizar sobre a importância da saúde emocional na adolescência. Elucidar como as emoções são parte central da experiência humana.

## **3. JUSTIFICATIVA**

A escolha do tema “Reconhecer, sentir e expressar: emoções na adolescência” justifica-se pela relevância do assunto, a adolescência é uma fase marcada por intensas transformações cognitivas, sociais e afetivas. Muitos adolescentes apresentam dificuldades em reconhecer e expressar

adequadamente o que sentem, o que pode gerar conflitos interpessoais e impactos negativos na saúde mental. Dessa forma, trabalhar o reconhecimento, o sentimento e a expressão das emoções em ambiente escolar contribuem para a promoção da inteligência emocional, favorecendo o bem-estar, a prevenção de adoecimentos psíquicos e o fortalecimento de relações mais saudáveis.

#### **4. METODOLOGIA**

A metodologia adotada baseia-se em revisão bibliográfica, desenvolvida a partir da revisão de livros, artigos científicos e materiais acadêmicos relacionados à adolescência e às emoções. A proposta será um encontro na escola Dona Cotinha, no bairro Padre Libério para alunos do ensino médio, público alvo de 15 a 17 anos, duração média de 01 hora, através de uma palestra interativa, seguida de roda de conversa, com abertura para diálogos e perguntas e encerrada com dinâmicas para ampliar a interação e entendimento do tema.

#### **5. DESENVOLVIMENTO**

##### **O que são emoções e quais são**

As emoções são expressões afetivas acompanhadas de reações intensas e breves do organismo humano, em resposta a um acontecimento esperado, inesperado ou até mesmo imaginado. Nas emoções, é possível observar uma relação entre os afetos e as reações orgânicas, as modificações que ocorrem no organismo, como distúrbios gastrointestinais e cardiorrespiratórios, sudorese e tremor. Um exemplo comum é a alteração do batimento cardíaco. Outras reações orgânicas acompanham as emoções e revelam vivências ou estados emocionais do indivíduo: tremor, riso, choro, lágrimas, expressões faciais etc. Essas reações podem fugir de nosso controle e são absolutamente singulares. Podemos “segurar o choro”, mas não conseguimos deixar de “chorar por dentro”, sentindo aquele nó na garganta ou uma “dor de estômago”. Às vezes, até tentamos, mas não conseguimos segurar duas ou três lágrimas que escorrem, traindo-nos e demonstrando nossa emoção (Bock; Furtado; Teixeira, 2008, p. 438).

O que difere as emoções dos sentimentos é o fato de os sentimentos serem mais duradouros, “leves” e concretos, enquanto as emoções são mais momentâneas, intensas e contêm um componente físico. Ambas não podem ser nomeadas como positivas ou negativas, mas sim como naturais reações e respostas do nosso funcionamento.

As emoções constituem nossa subjetividade e influenciam nossos aspectos psicológicos básicos, como, por exemplo, a memória. De acordo com o livro *Psicologias: uma introdução ao estudo de*

*psicologia* (Bock; Furtado; Teixeira, 2008), as emoções inatas são aquelas biológicas e universais, que o ser humano já nasce preparado para sentir, independentemente da cultura ou do aprendizado social, como, por exemplo: o medo, a tristeza, a raiva, a alegria, a surpresa e a repulsa. Mas algumas emoções podem ser aprendidas, como a culpa, a inveja e a gratidão, dependendo muito do contexto cultural e do meio social dos indivíduos.

Em resumo, as emoções cumprem funções essenciais para o ser humano: têm caráter adaptativo, ajudando na sobrevivência, orientando comportamentos e mobilizando respostas fisiológicas e psicológicas. Elas permitem avaliar situações, preparar ações adequadas e facilitar a comunicação de estados internos, organizando nossa experiência e influenciando a memória, a aprendizagem e a interação social. Todas as emoções possuem uma função, sendo componentes fundamentais da subjetividade e da vida social, não meras reações passageiras (Bock; Furtado; Teixeira, 2008).

### **Emoções na adolescência**

Nos últimos anos, as discussões sobre saúde mental da adolescência têm ganhado destaque devido ao aumento dos casos de ansiedade e depressão entre os jovens. Lidar com as emoções é algo extremamente complexo, quando se trata da adolescência é algo desafiador, visto que, é uma fase que os jovens percebem o mundo de uma maneira diferente, onde ocorre a busca pela identidade, autoconhecimento, ciclos sociais diferentes, hormônios, mudanças físicas, psicológicas e sociais, inseguranças e a necessidade de se sentir pertencente em um grupo social.

Diante disso, o filme “Divertida Mente 2” retrata de forma simbólica as mudanças emocionais vividas por Riley durante a puberdade, marcadas pela chegada de novas emoções como Ansiedade, Tédio, Inveja e Vergonha, que transformam sua forma de pensar e agir. Embora seja uma animação, reflete as alterações que ocorrem no cérebro adolescente. Segundo muitas pesquisas nessa fase o sistema límbico — ligado às emoções — se desenvolve mais rápido que o córtex pré-frontal, responsável pelo raciocínio e controle dos impulsos, fazendo com que o emocional prevaleça sobre o racional.

Somado a isso, oscilações emocionais podem esconder sintomas de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, que frequentemente surgem por volta dos 14 anos, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde. A detecção precoce e o apoio emocional são essenciais para a prevenção. Nesse sentido, a educação emocional é uma ferramenta importante, pois ensina o jovem a reconhecer, compreender e regular seus sentimentos. Logo, compreender os aspectos subjetivos, corporais e comportamentais das emoções ajuda no autoconhecimento e na regulação emocional.

Dessa forma, percebe-se que compreender as emoções na adolescência é essencial para promover o equilíbrio emocional, prevenir o adoecimento mental e se necessário fazer o tratamento adequado. Além disso, o diálogo aberto e sem julgamentos é fundamental. Escutar, acolher e oferecer tempo de

qualidade fortalece vínculos e promove segurança emocional. Conclui-se, que adolescentes que contam com apoio familiar em sua maioria desenvolvem maior autoestima e equilíbrio para enfrentar as mudanças. A falta dessa base pode resultar em consequências graves na vida adulta, como depressão, vícios e até comportamentos suicidas.

### **A importância da expressão e regulação das emoções**

A adolescência é um período do desenvolvimento humano que envolve diversas questões referente sexualidade, autoestima, autoimagem e identidade (Neufeuld et al. apud Campos; Badaró, 2024, p.167).

São diversas as estratégias para a regulação das emoções, sendo essas adaptativas ou não. O sucesso ou insucesso de determinada estratégia vai se dar através do contexto em que o adolescente está envolvido, não existindo uma estratégia correta, mas sim uma maneira de lidar. (Leahy; Tirch; Napolitano, apud Campos; Badaró, 2024, p.168).

Uma proposta, seria identificar e questionar os chamados mitos emocionais, contrapor os mitos permite a possibilidade de conhecer outro panorama a respeito das emoções, onde há a condição de validar emoções negativas e lidar de uma maneira mais saudável com as emoções de uma forma em geral (Leahy; Tirch; Napolitano, apud Campos; Badaró, 2024, p.174).

Medeiros (2024) traz alguns mitos muito comuns sobre as emoções como: emoções são ruins, emoções demonstram fraqueza, sentimentos e emoções não importam, emoções são perigosas, reprimir emoções e sentimentos ajudará.

A psicóloga Orti (2024) explica como reconhecer e aceitar as emoções possibilita maior bem estar no dia a dia:

“Quando identificamos e damos abertura para aceitar uma emoção que esteja acontecendo em um dado momento, temos a chance de compreender mais sobre nós mesmos e sobre os outros, colhendo informações que podem ser usadas de diferentes maneiras, por vezes agindo na direção da emoção, por vezes agindo apesar dela. Em outras palavras, para que as emoções contribuam para a nossa adaptabilidade social e bem-estar geral é necessário aprender a regulá-las.”

Existem variadas formas e técnicas de gerenciar e regular as emoções, entre elas: identificar e nomear as emoções, entender as causas, além de formas saudáveis de expressar as emoções como: conversar com um adulto de confiança, fazer exercícios físicos, praticar técnicas de relaxamento, desenhar ou escrever sobre os sentimentos (Colégio Planck).

“Essas intervenções possibilitam que o indivíduo seja capaz de, diante do aparecimento da emoção, tolerá-las e experimentá-las e não suprimi-las ou controlá-las (Leahy; Tirch; Napolitano apud Campos; Badaró, 2024, p. 170).

Também é importante ressaltar para os adolescentes o conceito de empatia, para que eles possam

buscar aceitar e compreender as emoções do outro, sendo capaz de reconhecer, nomear e perceber as alterações e respostas emocionais dos outros (Denham apud Colissi et al, 2022, p. 172).

Galvão apud Marcolin et al, 2024, p.227 afirma que “independente da estratégia utilizada para desenvolver a habilidade empática, diferentes estudos apontam que a Empatia pode oferecer inúmeros benefícios, como a redução de comportamentos agressivos.”

Neufeuld et al. apud Campos; Badaró, 2024, p.167 coloca que: “Nesse sentido, as capacidades de reconhecimento, aceitação e respostas emocionais adaptativas são habilidades muito úteis para ajudar o jovem a viver essa etapa do desenvolvimento com maior capacidade de resolução de problemas.”

A dificuldade de regular as emoções através da identificação, nomeação e expressão de forma saudável, pode fazer com que o adolescente busque formas disfuncionais de lidar com as situações, podendo desenvolver depressão e ansiedade. (Neufeuld et al. apud Campos; Badaró, 2024, p.167.)

Del Prette e Del Prette apud Colissi et al, 2022, p. 175 coloca que “(...) a contenção da raiva ou de alguma outra emoção pode gerar um acúmulo progressivo, podendo a qualquer momento resultar em uma explosão diante de uma situação não tão estressante. A raiva também pode levar à conversão psicossomática, como: gastrite, úlcera, aftas, ansiedade, fobia e evitação de contatos sociais.”

Além disso, há equipamentos para buscar ajuda capacitados para acolhimento e direcionamento como:

CAPS II: “Atende prioritariamente pessoas em intenso sofrimento psíquico decorrente de problemas mentais graves e persistentes.” (GOV.BR)

CAPS AD: “Atende pessoas de todas as faixas etárias que apresentam intenso sofrimento psíquico decorrente do uso de álcool e outras drogas.” (GOV.BR)

CAPS II: “Atende crianças e adolescentes que apresentam prioritariamente intenso sofrimento psíquico decorrente de problemas mentais graves e persistentes, incluindo aqueles relacionados ao uso decorrente de álcool e outras drogas.” (GOV.BR)

UBS (Unidade Básica de Saúde): “Seu objetivo é garantir o primeiro acesso à saúde, incluindo, também, cuidados em saúde mental. São serviços de base territorial inseridos na comunidade, proximamente ao local de moradia das pessoas, que visam assegurar um conjunto de ações, de âmbito individual e coletivo.” (GOV.BR)

CVV Centro de Valorização da Vida – 188: “Um serviço voluntário gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo e anonimato.” (CVV)

Os desafios emocionais durante o período da adolescência podem trazer transtornos alimentares, depressão, ansiedade, entre outros. Sendo assim, é de extrema importância possibilitar a discussão sobre emoções, saúde mental e bem estar dos adolescentes (MARCOLIN et al, 2024, p.224).

## **Emoções na Adolescência e Sua Conexão com Psicopatologia**

A adolescência é definida como o período de transição do desenvolvimento entre a infância e a vida adulta, marcado por importantes alterações físicas, cognitivas, psicológicas e sociais, todas elas inter-relacionadas (PAULA, Ana; et al. 2015).

Mudanças de emoções e sentimentos fazem parte da transição do adolescente, já que, estão diretamente ligadas às altas e baixas hormonais que ajudam na regulação do humor. Como por exemplo a endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina.

Os adolescentes se deparam com várias situações novas e pressões sociais, favorecendo condições próprias para que apresentem flutuações do humor e mudanças expressivas no comportamento. Alguns, entretanto, mais sensíveis e sentimentais, podem desenvolver quadros francamente psicopatológicos com notáveis sintomas de descontentamento, confusão, solidão, incompreensão e atitudes de rebeldia (MANIQUE, Márcia; et al. 2006).

Relativo a isso, as preocupações emocionais, os sentimentos negativos e a preocupação com a própria imagem correspondem às consequências emocionais desencadeadas, provavelmente, pelas relações interpessoais. Entre estas, há a necessidade de ser aceito pelo grupo de amigos, a necessidade de se enquadrar nos padrões de beleza (para ser aceito) e a frustração por ter que seguir regras estabelecidas pelos pais ou pelos responsáveis (PAULA, Ana; et al. 2015).

De acordo com o artigo “Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar”, o sentimento é a representação mental do corpo funcionando de certa maneira, enquanto emoção é uma coleção de respostas químicas e neurais que forma um padrão específico, o que ocorre quando o cérebro detecta um estímulo capaz de evocar emoções. Sabe-se, no entanto, que a maneira de compreender emoções, e a decorrente escolha de estratégias de regulação, sofre influência da cultura; do momento histórico e da classe social em que a pessoa está inserida e do contexto em que ocorre a situação que evoca a emoção.

Assim, o adolescente que dispõe de recursos internos adequados, como autoconhecimento e capacidade de regulação emocional, consegue ressignificar sua interpretação dos eventos estressores (situações em que ocorrem necessidades de lidar com algo que, naquele momento, ameaça a estabilidade mental e física da pessoa), transformando as experiências intensas em oportunidades de crescimento psíquico. Em contrapartida, na ausência desses recursos ou diante de fatores de vulnerabilidade – conflitos familiares, traumas ou isolamento social- as emoções podem assumir caráter desorganizador, favorecendo o surgimento de psicopatologias por envolverem estressores biológicos e psicossociais. Portanto, é um grupo etário vulnerável e de risco para a depressão, transtornos de conduta, transtornos alimentares, transtornos de ansiedade, transtornos de comportamento e impulsividade, etc.



Processos de regulação de emoções são comportamentos, habilidades e estratégias que podem ser conscientes ou inconscientes, automáticos ou controlados por esforço, e que servem para modular, inibir ou incitar a experiência e a expressão emocional. Regular emoções envolve mudanças na dinâmica da emoção, o que inclui o tempo que a emoção leva para emergir, a magnitude, a duração e um conjunto de respostas nos domínios fisiológico, do comportamento ou da experiência. Emoções podem ser interrompidas e submetidas ao controle por ação da própria pessoa (autorregulação) ou de outros. Características próprias do desenvolvimento também podem influenciar o adolescente em sua maneira de lidar com as emoções (SUZANA, Lídia; MARA, Tania. 2013).

Algumas patologias estão associadas a aproximação entre relacionamento familiar e o desenvolvimento saudável ou não da habilidade para regular emoções. A família constitui-se num sistema dentro do qual evoluem as fases de crescimento e desenvolvimento humano, ela é mediadora entre o indivíduo e a sociedade, é nela que o adolescente aprende a perceber o mundo e a situar-se nele (SUZANA, Lídia; MARA, Tania. 2013).

Evidenciamos que muitos fatores contribuem para o surgimento de psicopatologias devido à desorganização emocional na adolescência como conflitos familiares, situação socioeconômica, sexualidade, falta de conhecimento, solidão, perdas. Essas constatações, corroboram a hipótese de que os estressores ou o estresse predizem o desenvolvimento de problemas emocionais e de comportamento em adolescentes, funcionando como fatores de risco. Dessa forma, medidas que evitem o efeito acumulativo do risco podem contribuir para a diminuição do número de eventos estressores. Podem também colaborar para a elaboração de intervenções eficazes para a promoção de estratégias de enfrentamento adaptativas para os adolescentes (PAULA, Ana; et al. 2015).

## **6. APLICAÇÃO**

O projeto “Reconhecer, sentir e expressar: emoções na adolescência”, teve como principal objetivo estimular nos adolescentes a reflexão acerca de suas emoções, promovendo sua compreensão e expressão saudáveis. Ressaltou-se a importância de reconhecer e nomear as emoções, a fim de entender seus limites entre o que é esperado e o que pode se tornar patológico ou adoecimento emocional, por meio de uma roda de conversa participativa.

O encontro foi realizado dia 06 de novembro de 2025 às 19:50 na escola “Estadual Padre Libério” e foi desenvolvido com duas turmas de alunos do segundo ano do Ensino Médio. O encontro foi muito produtivo, proporcionou momentos de construção de conhecimento, reflexão coletiva e troca de perguntas e dúvidas entre os participantes, onde discutimos situações do cotidiano relacionada as emoções.



A utilização de dinâmica interativa, exemplos práticos e momentos de livre expressão contribuiu para tornar o encontro mais acolhedor para todos presentes. Ao final os alunos e professores relataram a importância de abordar esse assunto dentro do contexto escolar, fortalecendo o acolhimento e a compreensão dos estudantes em suas vivências diárias.

### **Aplicação da dinâmica**

A aplicação da dinâmica “Dicionário das Emoções”, realizada ao final da roda de conversa na Escola Padre Libério com as turmas do 2º ano do Ensino Médio, proporcionou um momento significativo de reflexão e construção coletiva. A atividade foi conduzida por uma das alunas, que explicou ao grupo que cada estudante receberia um papel contendo duas emoções. A proposta era simples, porém profunda: escrever o significado de cada emoção a partir das próprias vivências, sem pesquisar na internet. Desde o início, reforçamos que não havia respostas certas ou erradas — o que importava era o sentido pessoal atribuído a cada palavra.

Os alunos se dedicaram à escrita, trazendo perspectivas únicas e sensíveis sobre sentimentos que, muitas vezes, passam despercebidos no cotidiano. Ao final, reunimos todas as definições e construímos um dicionário das emoções, que ganhou forma tanto em PDF — anexado ao final do arquivo — quanto na versão impressa, entregue às turmas. O resultado foi um material rico, autêntico e representativo da forma como aqueles jovens percebem, nomeiam e vivem suas emoções.

A experiência foi valiosa não apenas para os estudantes, que tiveram um espaço seguro para pensar sobre si mesmos e reconhecer suas próprias emoções, mas também para nós, estudantes de Psicologia. Participar desse processo nos permitiu observar, na prática, a importância do diálogo, da escuta e do acolhimento na educação emocional. Foi um momento de troca, aprendizado e ampliação de olhares — tanto para quem escreveu quanto para quem acompanhou cada etapa da dinâmica.

## **7. CONCLUSÃO**

Compreender o papel das emoções na adolescência é essencial para promover o autoconhecimento e o bem-estar emocional dos jovens. Essa etapa da vida é marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e sociais, que muitas vezes despertam sentimentos novos e, por vezes, confusos. Ao aprender a reconhecer e expressar seus sentimentos de forma saudável, o adolescente desenvolve maior empatia, segurança e maturidade emocional, construindo recursos internos importantes para lidar com desafios presentes e futuros.

Nesse processo, o desenvolvimento da habilidade de nomear e identificar emoções permite que o

jovem compreenda melhor suas reações, diminuindo impulsividades e ampliando a capacidade de reflexão. Da mesma forma, quando o adolescente se sente acolhido, ouvido e legitimado em seus sentimentos, ele cria uma relação mais positiva consigo mesmo e com o ambiente ao seu redor.

Além disso, o incentivo à criação de espaços de diálogo, escuta ativa e trocas significativas contribui para que essa fase de tantas mudanças seja vivida com mais equilíbrio e compreensão de si mesmo e do outro. Famílias, escolas e profissionais da saúde desempenham papel fundamental ao oferecer suporte, orientar e estimular a expressão emocional de forma respeitosa.

Assim, trabalhar o reconhecimento, o sentir e a expressão das emoções é também investir no crescimento pessoal e nas relações humanas mais conscientes e saudáveis. Ao fortalecer essas competências socioemocionais, proporcionamos aos adolescentes ferramentas importantes para a construção de uma vida mais autêntica, segura e emocionalmente equilibrada.

## 8. ANEXOS



DICIONÁRIO DAS EMOÇÕES: [Acesse aqui](#)

## REFERÊNCIAS

- BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. Vida afetiva. In.: *Psicologias - uma introdução ao estudo de psicologia*, São Paulo: Editora Saraiva, 2001.
- CAMPOS, Priscilla; BADARÓ, Auxiliatrice. A Importância da Regulação Emocional da Adolescência: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Cadernos de Psicologia*, v6, vol. 6, nº 10, Zenodo, junho de 2024, p. 8. Disponível em: <<https://doi.org/10.5281/zenodo.12794600>>. Acesso em: 7 out. 2025.
- COLÉGIO PLANCK. Como Gerenciar as Emoções de Crianças e Adolescentes. Disponível em: <<https://colegioplanck.com.br/como-gerenciar-as-emocoes/#elementor-tocheading-anchor-4>> Acesso em: 05 out. 2025.
- COLISSI, Júlia et al, As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara? *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, v. 19, n. 41, p. 167-178, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1807-0221.2022.e82383>> Acesso em: 7 out. 2025.
- CVV. O CVV. Disponível em: <<https://cvv.org.br/o-cvv/>> Acesso em: 05 out. 2025. GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- GOV.BR. Centros de Atenção Psicossocial. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps>> Acesso em: 05 out. 2025.
- GOV.BR. Rede de Atenção Psicossocial. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps>> Acesso em: 05 out. 2025.
- MALTA, Jéssica. “Lidar com as emoções na adolescência pode ser um desafio”. *O Tempo*, 4 de julho de 2024. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/interessa/2024/7/4/lidar-com-as-emocoes-na-adolescencia-pode-ser-um-desafio>. Acesso em: 25 de outubro de 2025.
- MANIQUE, Márcia; DURMAN, Solânia; HOFSTATTER, Lili. Sofrimento psíquico na adolescência. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/DMKkPMJLybpxSkX9TJ8PVyy/?format=html&lang=pt> Acesso em: 26 de outubro de 2025.
- MARCOLIN, Raísa; CARVALHO, Lívia; GONÇALVES, Pamella; NAVARRO, Elaine; ARAÚJO, Virgínia. Navegando pelas Emoções: Intervenções Psicoeducativas na Adolescência. *Revista FACISA ON-LINE*, [S. l.], v. 12, n. 2, 2024. Disponível em: <<https://periodicos.unicathedral.edu.br/index.php/revistafacisa/article/view/890>>. Acesso em: 7 out. 2025.
- MEDEIROS, Rosane. Mitos e Verdades Sobre as Emoções. *Central Psicologia*, 22 maio 2024. Disponível em: <<https://centralpsicologia.com.br/artigo/mitos-e-verdades-sobre-as-emocoes>> Acesso em: 05 out. 2025.
- MORRIS, C. G.; MAISTO, A.A. Motivação e emoção. In: *Introdução à psicologia*. São Paulo: Prentice Hall, 2004, p.281-293.
- OLIVEIRA, P. et al. Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. *Seminário Estudantil de Produção Acadêmica*, v.17, Revista Projetos Extensionistas, ago./dez. 2025.

2018. Disponível em: <<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508>>. Acesso em 15 out. 2025.

ORTI, Natália. 7 Mitos Sobre Emoções Que Podem Impactar Sua Saúde Mental. Vida Simples, 09 fev. 2024. Disponível em: <<https://vidasimples.co/saude-emocional/7-mitos-sobre-emocoes-que-podem-impactar-sua-saude-mental/>> Acesso em: 05 out. 2025.

PAULA, Ana; EUNUMO, Sônia. Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. 2015. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2015000200007](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200007) Acesso em: 26 de outubro de 2025.

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

SANTOS, Juliana; FREITAS, Fernanda. Emoções na adolescência: o papel da escola e da família. Revista Psicologia e Educação, v. 15, n. 2, p. 45–58, 2020.

SUZANA, Lídia; MARA, Tânia. Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/mQ6HQxfWXD7CBWP68fQLZpL/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 26 de outubro de 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde mental do adolescente. Genebra: OMS, 2022. Documento sobre fatores emocionais e de saúde mental na adolescência. Disponível em: <https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 6 out. 2025.