



O ADOLESCER E A APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL COM A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

EDICARSIA MILHORETTO¹
POLIANA DE LIMA FREITAS²
MARLI CHIARANI³

RESUMO: Nas sociedades modernas, a adolescência é compreendida como uma construção social, uma transição da infância para a vida adulta, que compreende as idades entre 12 a 24 anos, aproximadamente, envolvendo intensas mudanças físicas, neurobiológicas, cognitivas, emocionais, comportamentais e sociais; e assume formas variadas em diferentes contextos sociais, culturais e econômicos. Nesta fase de intensas mudanças, encontra-se o período de grande potencial de aprendizagem socioemocional, que prepara o indivíduo para o enfrentamento dos desafios cotidianos, de forma a aumentar as chances de sucesso nas atividades acadêmicas, profissionais e em aspectos da vida emocional e relacional. Tais competências podem ser desenvolvidas com apoio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem diretiva e estruturada, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas, sendo psicoeducativa, ajudando o indivíduo a identificar, avaliar e responder aos pensamentos e comportamentos disfuncionais, promovendo a construção de habilidades de forma gradual para favorecer mudanças importantes nos comportamentos. Esta pesquisa teve como objetivo identificar as principais habilidades e competências socioemocionais a serem desenvolvidas nos adolescentes, destacando Autoconhecimento e Autoestima, Regulação Emocional, Empatia e Comunicação Assertiva, bem como elencar referências bibliográficas com estratégias e técnicas para o desenvolvimento das mesmas, considerando o contexto biopsicossocial do adolescer. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de natureza básica, abordagem qualitativa e de análise exploratória, utilizando-se materiais de referências devidamente reconhecidos em suas áreas, com dados e informações compatíveis com estudos e pesquisas dos últimos dez anos. Conclui-se que promover a aprendizagem socioemocional por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental representa um caminho promissor e necessário. Trata-se de uma metodologia ativa, centrada no autoconhecimento e na mudança comportamental por meio da experimentação e da aprendizagem de novas habilidades.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência; habilidades e competências socioemocionais; Terapia Cognitivo-Comportamental.

1 Acadêmica de Graduação, Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: edicarsia@gmail.com.

2 Professora Mestra, Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: freitaspoli.psi@gmail.com

3 Professora Mestra em Letras, Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: marli.chiarani@edu.mt.gov.br



WELL-BEING AT WORK: A STUDY CONDUCTED IN AN AGRIBUSINESS COMPANY IN SINOP-MT

ABSTRACT: In modern societies, adolescence is understood as a social construction, a transition from childhood to adulthood, which embraces the ages between 12 and 24 years, approximately, involving intense physical, neurobiological, cognitive, emotional, behavioral and social changes, and takes varied forms in different social, cultural and economic contexts. In this phase of intense changes, there is the period of great potential for socio-emotional learning, which prepares the individual to face up to the daily challenges, in order to increase the chances of success in academic and professional activities and in aspects of emotional and relational life. Such skills can be developed with the support of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), a directive and structured approach, focused on the present, directed to problem solving, being psychoeducational, helping the individual to identify, evaluate and respond to dysfunctional thoughts and behaviors, promoting the construction of skills gradually to make important changes in behaviors. This research aimed to identify the main socio-emotional skills and competencies to be developed in adolescents, highlighting Self-Knowledge and Self-Esteem, Emotional Regulation, Empathy and Assertive Communication, as well as to list bibliographic references with strategies and techniques for their development, considering the biopsychosocial context of adolescence. Bibliographic research was carried out, of a basic nature, qualitative approach and exploratory analysis, using reference materials properly recognized in their areas, with data and information compatible with studies and research of the last ten years. It is concluded that promoting socio-emotional learning through Cognitive-Behavioral Therapy represents promising and necessary courses. It is an active methodology, focused on self-knowledge and behavioral change through experimentation and learning new skills.

KEY WORDS: Adolescence; socio-emotional skills and competencies; Cognitive-Behavioral Therapy.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é compreendida atualmente como uma construção social, uma transição da infância para a vida adulta, um período de vulnerabilidade e oportunidade, que vai dos 12 aos 18 anos, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 2017). Por outro lado, Siegel (2016) e Maftum (2023) argumentam que a adolescência vai dos 12 aos 24 anos, aproximadamente, sendo uma fase de mudanças neurobiológicas de crescimento e maturidade cerebral. Segundo Papalia e Feldman (2013), a adolescência é um período marcado por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, influenciadas pelos contextos sociais, culturais e econômicos em que ocorrem.

Esta compreensão ampla da adolescência, apresenta o desafio de entender os impactos que as constantes e aceleradas mudanças do século XXI, principalmente relacionadas às tecnologias da informação e da comunicação, estão promovendo no jeito de ser e viver do adolescente. O que exige o desenvolvimento de habilidades socioemocionais tais como: a capacidade de reconhecimento de valores, forças e fraquezas para a construção da própria identidade; capacidade de regular as emoções, manejar estresse e a ansiedade; desenvolver empatia; estabelecer relacionamentos colaborativos; comunicação clara e assertiva, lidando com situações difíceis e de conflitos de forma mais equilibrada; tomar decisões mais assertivas e responsáveis; resistir às pressões sociais de amigos, mídia, influenciadores digitais, entre outras (Bueno; Ricarte, 2022; Cavalcanti,



2023).

A pandemia de Covid-19 acelerou a incorporação de tecnologias e redes sociais pela sociedade, afetando diretamente os adolescentes. Esse cenário favoreceu comparações virtuais que afetam a autoimagem, o aumento dos casos de *cyberbullying* e o uso excessivo das mídias digitais. Tais tipos de violência como *bullying* e *cyberbullying*, aumentam a tristeza, ansiedade, desesperança, baixa autoestima, sensações de rejeição e de inferioridade, agressividade, doenças psicossomáticas, cansaço, insônia, aumento da evasão escolar, falta de motivação e perda de desempenho acadêmico. Na sequência das dores e sofrimentos dos adolescentes, vemos o aumento da automutilação e do suicídio, sendo atualmente considerado a segunda causa de morte mundial de pessoas entre 15 e 29 anos (Lourenço; Navasconi; Jucá, 2023).

As escolas encontram adolescentes com maior dificuldade em manter o foco e a concentração na realização das atividades acadêmicas, bem como o aumento na frequência da prática de *bullying*, que de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, realizada em 2019, apontou que cerca de 23% dos estudantes entre 13 e 17 anos relataram terem se sentido humilhados por provocações de colegas em duas ou mais ocasiões nos 30 dias que antecederam a pesquisa (Pereira; Barroso, 2023).

De acordo com Reis, Matias e Freire (2023), o relatório Situação Mundial da Infância 2021 aponta que aproximadamente 01 em cada 06 adolescentes brasileiros, com idade entre 10 e 19 anos, apresenta algum tipo de transtorno mental. Ao mesmo tempo, destacam ser nesta faixa etária que o risco de automutilações, depressão e suicídio aumenta.

Tendo em vista que a adolescência é uma fase de transição da infância para a vida adulta, marcada por intensas transformações biopsicossociais fundamentais para a formação integral do indivíduo, exige-se da sociedade maior compreensão das características dessa fase da vida, assim como dos principais problemas emocionais e comportamentais no processo do adolescer, a fim de conseguir apoiar o seu desenvolvimento socioemocional.

Esta pesquisa teve como objetivo geral identificar as principais habilidades e competências socioemocionais que devem ser desenvolvidas nos adolescentes, além das estratégias adequadas para promovê-las em atividades em grupo e na prática clínica, com ênfase na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental. Como objetivos específicos, buscou-se: Entender as alterações biopsicossociais no processo de desenvolvimento do adolescente; Descrever as principais competências e habilidades socioemocionais a serem desenvolvidas no adolescente frente às características do cérebro nessa fase da vida; e, Apresentar estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental para o desenvolvimento das principais habilidades elencadas como prioridade na aprendizagem socioemocional dos adolescentes.

Este artigo está estruturado em quatro partes: a Introdução que apresenta a proposta do estudo; a Revisão de Literatura que discorre sobre os conceitos fundamentais da pesquisa: Desenvolvimento biopsicossocial na adolescência, Habilidades e competências socioemocionais para os adolescentes e Terapia Cognitivo-Comportamental na aprendizagem socioemocional dos adolescentes; os Materiais e Métodos explicam a forma como a pesquisa foi desenvolvida; e, por último, as Considerações finais, esclarecendo aos resultados obtidos.



2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Desenvolvimento biopsicossocial na adolescência

A adolescência passou a ser reconhecida como uma fase específica do desenvolvimento humano a partir do século XX. O modelo teórico que embasa essa compreensão foi estruturado a partir das habilidades cognitivas descritas por Jean Piaget na década de 1960. Segundo ele, nessa etapa os indivíduos desenvolvem a capacidade de formular hipóteses, realizar deduções, compreender conceitos abstratos, lidar com questões complexas e projetar o futuro – habilidades que emergem no final da infância e início da adolescência (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

Atualmente, a adolescência é percebida como uma construção social, um período que compreende as idades entre 12 e 24 anos, aproximadamente. Trata-se de uma fase de vulnerabilidade e oportunidade, com intensas e complexas transformações no desenvolvimento, na qual ocorrem mudanças físicas e hormonais, neurobiológicas, cognitivas, emocionais, comportamentais e sociais. Essas mudanças se manifestam de maneiras distintas, dependendo dos contextos sociais, culturais e econômicos (Maftum, 2023; Papalia; Feldman, 2013).

2.1.1 Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência

A adolescência é um período de alterações endócrinas e físicas associadas à puberdade, com o início entre 09 e 10 anos. Mas, ainda que as mudanças mais visíveis sejam apresentadas no corpo, quem conduz o início da adolescência é o cérebro, através de uma pequena estrutura chamada hipotálamo (Houzel, 2013; Maftum, 2023).

O cérebro começa a orquestrar as transformações da adolescência quando existe gordura suficiente acumulada no corpo, que atinja uma concentração do hormônio leptina em quantidade suficiente, para junto com outros fatores ainda desconhecidos, estimularem o hipotálamo a produzir pulsos do hormônio liberador de gonadotrofinas que age sobre a glândula hipófise, fazendo com que esta produza hormônio do crescimento, o que dispara o crescimento corporal na adolescência, e o hormônio gonadotrofinas que eleva dois hormônios reprodutivos fundamentais: o hormônio luteinizante e o hormônio estimulador dos folículos, que agem sobre as gônadas (ovários e testículos), promovendo a secreção de hormônios sexuais estrogênio, progesterona e testosterona. A glândula hipófise estimula a glândula suprarrenal a produzir o hormônio dehidroepiandrosterona, que influencia o crescimento de pelos púbicos, axilares e faciais, bem como, contribui para o crescimento mais rápido do corpo, aumenta a oleosidade na pele e os odores corporais (Houzel, 2013; Papalia; Martorell, 2022).

A secreção dos hormônios sexuais estrogênio, progesterona e testosterona, são responsáveis pelo crescimento e amadurecimento das características sexuais primárias em que o pênis e os testículos aumentam. O menino passa a produzir esperma nos testículos, tendo sua primeira ejaculação aos 13 anos, em média. Os ovários nas meninas começam a liberar óvulos, e as paredes do útero engrossam para receber um eventual óvulo fecundado, sendo que a primeira menstruação ocorre na média dos 12 anos. Aparecem também os caracteres sexuais secundários: crescem as mamas nas meninas e os ombros nos meninos, a massa muscular aumenta, aparecendo em maior volume pelos púbicos, faciais, axilares e corporais. Com alterações na voz dos meninos e na textura da pele (Houzel, 2013; Papalia; Feldman, 2013).

Segundo pesquisadores da área de neurociências, há poucos estudos capazes de comprovar que as alterações hormonais estejam associadas com as grandes mudanças comportamentais e cognitivas da adolescência. Alguns estudos apresentam, mas não como



determinante, o papel protetor do estrogênio para irritabilidade e alterações do humor nas meninas e da testosterona nos meninos, com o aumento da agressividade. O que acontece neste período a nível de cognição, emoções e os comportamentos característicos desta fase, são resultados do remodelamento do próprio cérebro, conforme descrito nesta pesquisa (Houzel, 2013; Maftum, 2023; Siegel, 2016).

A adolescência também é marcada pelo estirão de crescimento, com início na puberdade, com a ativação da glândula adrenal e da hipófise que aumenta a produção do hormônio do crescimento à noite, dobrando a velocidade de crescimento corporal (altura, peso, músculos e ossos). Durante o estirão de crescimento, os adolescentes passam por uma fase em que eles parecem descoordenados, consequência do crescimento rápido do corpo e do cérebro que está tentando ajustar seus mapas sensorio-motores à nova realidade corporal (Houzel, 2013). A preocupação com a aparência é muito presente na adolescência, podendo fazer com que estas mudanças corporais comprometam a autoestima quando não atenderem aos padrões esperados (Papalia; Feldman, 2013).

Durante o adolecer, ocorre nas regiões corticais do cérebro um processo chamado poda neural, caracterizado pela redução de neurônios e sinapses – as conexões pelas quais os neurônios se comunicam. Esse mecanismo elimina as conexões pouco utilizadas e preserva aquelas que são mais ativas, abrindo espaço para o desenvolvimento de novas ligações, aprendizados e habilidades. Assim, quanto mais um circuito neural é estimulado, mais forte ele se torna. Em contrapartida, circuitos pouco utilizados têm maior probabilidade de serem eliminados na adolescência (Siegel, 2016).

É na adolescência que aumenta a produção de mielina, um revestimento que possibilita o fluxo elétrico entre os neurônios, tornando os circuitos neurais mais rápidos, coordenados e eficazes, promovendo a integração das diversas áreas do cérebro, que irão refletir no seu desenvolvimento cognitivo, emocional, comportamental e social, apresentado na sequência desta pesquisa (Maftum, 2023).

Um exemplo do processo de reconstrução e de integração das regiões corticais, explicado por Houzel (2013), é a integração entre o córtex frontal (autoconsciência, raciocínio, pensamento, planejamento e autorregulação) e temporal (emoções e memória), em que a substância cinzenta continua se expandindo e ganhando sinapses, atingindo o ápice no lobo temporal aos 16 ou 17 anos de idade, e só então se refina (até 25 anos), viabilizando assim maior regulação emocional.

Entre as estruturas cerebrais envolvidas nos comportamentos motivados típicos da adolescência – como o surgimento de novos interesses, maior interação social, comportamentos de risco e o uso de substâncias em busca de estímulos intensos e prazeres imediatos – destaca-se o sistema de recompensa. Segundo Housel (2013), esse sistema é composto por um conjunto de estruturas cerebrais responsáveis por gerar sensações de prazer e bem-estar, como forma de reforço para comportamentos considerados úteis ou interessantes, aumentando, assim, a probabilidade de que sejam repetidos.

O sistema de recompensa precisa receber dopamina sobre os receptores do estriado ventral para ser ativado. Mas, no período da adolescência, o estriado ventral reduz de volume e reduz cerca de um terço dos seus receptores para dopamina, tornando a ativação menor – satisfação proporcionalmente reduzida, aparece o chamado tédio e preguiça do adolescente. Levando-se em conta que a motivação depende da ativação do sistema de recompensa, em resposta à expectativa de algo acontecer, encontrar motivação suficiente é um desafio. Tem-se então um cérebro com dificuldade em obter prazer, e portanto buscando “estímulos fortes” para conseguir maior liberação de dopamina. Este embotamento do sistema de recompensa somado a imaturidade do córtex pré-frontal,



explica muitas das emoções e comportamentos da adolescência, os quais serão explanados posteriormente nesta pesquisa (Houzel, 2013; Maftum, 2023).

Todo o desenvolvimento das estruturas do cérebro durante a adolescência, dos 12 aos 24 anos, causam uma explosão no crescimento e na maturidade, as quais alteram a forma de pensar, racionalizar, concentrar e tomar decisões (Siegel, 2016). Em específico, mudanças no córtex pré-frontal é o que torna possível o desenvolvimento das habilidades cognitivas, como: manter as informações na memória de trabalho enquanto realiza atividades complexas, concentração (atenção seletiva), controle inibitório de respostas impulsivas, autorregulação, cálculo de consequências, raciocínio, resolução de problemas, planejamento, empatia, todas chamadas de funções executivas (Houzel, 2013; Papalia; Feldman, 2013).

Aspectos cognitivos dos adolescentes, ainda que imaturos inicialmente, resultam da remodelação e mielinização do córtex órbito-frontal – localizados atrás dos olhos, o qual se interliga com a amígdala e o hipocampo. Essa região está principalmente relacionada a regulação emocional, memória, comportamento social, julgamento moral, Teoria da Mente e funções executivas de ordem socioemocional (Dias; Cardoso, 2022).

O processo de amadurecimento do córtex dorsolateral é o grande responsável pelas funções superiores, como a memória de trabalho, o controle de impulsos, o raciocínio abstrato, capacidade de avaliar as consequências alternativas de ações passadas e de antecipar os efeitos futuros de ações presentes, além da resolução de problemas e flexibilidade cognitiva. De todo o córtex cerebral, essa região atinge maturação aos 25 anos e total conectividade aos 30 anos, fechando a fase de maior potencial para a aprendizagem acadêmica (Houzel, 2013; Maftum, 2023).

A estimulação cognitiva na adolescência é fundamental para o desenvolvimento do cérebro. Jovens, que se dedicam a exercitar suas capacidades mentais – estruturando o pensamento, assimilando ideias abstratas e aprendendo a controlar os impulsos –, fortalecem as conexões neurais que servirão de alicerce para suas habilidades cognitivas futuras. Com a capacidade de pensamento abstrato, os adolescentes ampliam a linguagem e o vocabulário, conseguem adaptar suas conversas ao nível de outras pessoas, questionam e abordam problemas, passam a perceber o mundo de novas maneiras, desenvolvem a capacidade de conhecer o conhecimento, refletir sobre pensamentos e sentimentos, ampliam a percepção, o raciocínio e enfrentam os desafios da vida de forma mais inovadora (Siegel, 2016; Papalia; Feldman, 2013).

A escolarização, durante a adolescência desempenha um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo e social dos jovens, sendo influenciado por diversos fatores, incluindo estilos parentais, nível socioeconômico, qualidade do ensino e motivação intrínseca dos estudantes. O uso simultâneo de várias formas de mídia, como redes sociais, música e e-mails, enquanto fazem outras atividades, tem sido um desafio para manter a atenção e pode comprometer a aprendizagem. Pesquisas indicam que a multitarefa prolonga o tempo para completar trabalhos e aumenta a probabilidade de erros, além de prejudicar habilidades analíticas e de resolução de problemas (Papalia; Martorell, 2022).

2.1.2 Desenvolvimento emocional, comportamental e social na adolescência

Adolescer é tornar-se capaz e alcançar a independência. Todas as mudanças cerebrais durante esse período – como a busca por riscos, o afastamento da família, a aproximação dos pares, a impulsividade, o desenvolvimento do raciocínio abstrato, o aprendizado social por meio de erros, o surgimento da empatia e da capacidade de antecipar as consequências dos próprios atos – contribuem para esse processo de transição para a vida adulta (Houzel, 2013).



A construção da identidade na adolescência é um processo central de desenvolvimento socioemocional, marcado pela busca por uma concepção coerente de si mesmo, incluindo metas, valores e crenças que ajudam a definir quem o adolescente é e como se posiciona na sociedade. Isso ocorre em paralelo ao desenvolvimento emocional, à medida que enfrentam dilemas que os ajudam a refletir sobre suas escolhas, e à interação com o ambiente social, desenvolvendo autoconfiança e sentido de pertença (Papalia; Martorell, 2022).

A experiência emocional dessa fase é dinâmica e apresenta variações significativas em frequência, intensidade e estabilidade, de acordo com a idade, gênero e estágio puberal. Modelos teóricos propuseram que a reatividade emocional aumenta rapidamente no início da adolescência (sustentada por alterações hormonais), seguido por um aumento mais lento na inibição da resposta (maturação das regiões corticais do cérebro e habilidades aprimoradas de enfrentamento e regulação). A intensificação das emoções negativas nesse período está diretamente relacionada à maior vulnerabilidade a distúrbios emocionais típicos da adolescência, como ansiedade, insatisfação com a imagem corporal e transtornos do humor. (Rapee *et al.*, 2019, *apud* Maftum, 2023).

A adolescência é marcada por uma intensa sensibilidade à recompensa, tanto no nível comportamental como neural, caracterizada por uma maior motivação para buscar experiências gratificantes. Isso pode levar os adolescentes a serem mais propensos a se envolverem em comportamentos que proporcionam sensações de recompensa imediata, como o uso de drogas, álcool, ou jogos online. Essa busca por experiências intensas é impulsionada pelo aumento da atividade em regiões cerebrais relacionadas ao processamento de recompensas, tornando-os mais propensos a experimentar esses comportamentos, mesmo que sejam potencialmente prejudiciais (Maftum, 2023).

A sensibilidade à recompensa social é um fator importante para o uso das mídias sociais na adolescência. A aceitação social, como receber "curtidas", ativa regiões cerebrais associadas à experiência de prazer e recompensa, como o estriado ventral e o córtex pré-frontal ventromedial. Essa ativação é semelhante à resposta a outras gratificações, como dinheiro ou experiências prazerosas, o que ajuda a aliviar humores negativos, influenciando o comportamento subsequente. Adolescentes também usam as mídias sociais, muitas vezes com o objetivo de manter ou fortalecer relacionamentos online e satisfazer sua necessidade de pertencer a grupos de pares (Giedd, 2020 *apud* Maftum, 2023).

No desenvolvimento da adolescência, a interação com pares desempenha um papel essencial. Essa convivência fortalece os vínculos entre os adolescentes, promove novas amizades e oferece relação de apoio e reforça o senso de pertencimento. É nesse momento que as características pessoais interagem de maneira mais intensa com as influências sociais, contribuindo na formação da sua identidade (*Self*). É possível observar que adolescentes tendem a basear suas escolhas pessoais e de comportamentos, conforme as normas do grupo que valorizam socialmente (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

As relações com os pares desempenham um papel significativo no desenvolvimento socioemocional durante a adolescência, influenciando a competência social. A falta de habilidades sociais e emocionais, pode ser um fator de vulnerabilidade, aumentando o risco de problemas mentais antes e durante o período da adolescência. A aceitação ou rejeição pelos pares é um elemento importante nessas relações. A maneira como os adolescentes são aceitos ou rejeitados pelo grupo afeta diretamente seu bem-estar emocional (Rapee *et al.*, 2019 *apud* Maftum, 2023). A hipersensibilidade à rejeição social pode levar o adolescente a adotar comportamentos arriscados como forma de evitar a exclusão e garantir a aceitação no grupo (Andrews *et al.*, 2020 *apud* Maftum, 2023).



Steinberg (2013) citado por Maftum (2023), apresenta um gráfico que demonstra o crescimento do desenvolvimento cognitivo dos 09 aos 24 anos, período de maior aprendizado cognitivo. Enquanto o aprendizado socioemocional cresce acompanhando a cognição dos 09 aos 17 anos, posteriormente, ela diminui biologicamente. Maftum (2023) destaca a importância de investir no aprendizado socioemocional na adolescência, fase em que o cérebro está especialmente preparado para esse tipo de aprendizado. No entanto, esse potencial muitas vezes é negligenciado, já que pais e instituições de ensino tendem a concentrar seus esforços quase exclusivamente no desenvolvimento cognitivo e acadêmico dos adolescentes e jovens.

Embora os adolescentes busquem mais autonomia e passem mais tempo com os amigos, seus valores centrais continuam amplamente alinhados com os de seus pais. Esse ciclo é marcado pelo desenvolvimento de uma "base segura" em relação à família, que oferece suporte emocional e ajuda a explorar a independência de forma equilibrada. Os relacionamentos familiares continuam desempenhando um papel primordial durante a adolescência, especialmente na promoção de autonomia, autorregulação e autoestima. Além disso, a individuação, ou o processo de diferenciação dos pais, é essencial para que os adolescentes estabeleçam sua própria identidade, equilibrando a necessidade de independência com o desejo de manter laços familiares significativos (Papalia; Feldman, 2013).

A compreensão de que a adolescência é um cérebro passando por ajustes, que interferem diretamente nos seus processos emocionais e comportamentais, mas que ao mesmo tempo é uma fase da vida que está aberta a novos saberes e à construção de novas habilidades para a vida adulta. Essa perspectiva reforça a responsabilidade dos adultos apoiarem neste processo de reorganização cerebral, ofertando oportunidades de aprendizagem não apenas de desenvolvimento cognitivo e acadêmico, mas também socioemocional (Houzel, 2013; Maftum, 2023).

2.2 Habilidades e competências socioemocionais para os adolescentes

O século XX frente ao grande investimento em ciências e tecnologias, deu origem a um mundo mais dinâmico e complexo. Essa nova realidade passou a exigir um número maior e mais profundo de habilidades cognitivas e emocionais para lidar com as demandas do século XXI (Bueno; Ricarte, 2022).

Em 1994, frente às múltiplas influências sobre o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, profissionais de diversas áreas do conhecimento uniram-se para criar a organização sem fins lucrativos CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*). Seu objetivo é subsidiar recursos para fomentar a aprendizagem socioemocional, definida como a capacidade de perceber e controlar as próprias emoções, enfrentar desafios de forma eficiente e manter vínculos interpessoais saudáveis, consideradas competências essenciais ao bem-estar e à convivência social (Primi; Alves; Mariano, 2022).

De acordo com Cavalcanti (2013), atualmente as definições mais citadas de habilidades socioemocionais são da CASEL, compreendendo um conjunto de cinco competências inter-relacionadas que visam promover o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, sendo elas: autoconhecimento, autogestão, consciência social, competências relacionais e tomada de decisões responsáveis. As competências socioemocionais referem-se ao conjunto integrado de habilidades socioemocionais, ou seja, habilidades específicas que se enquadram nessas amplas competências.

A primeira competência é o *autoconhecimento*, que se refere à capacidade de identificar e compreender as próprias emoções, valores e objetivos. Essa habilidade permite



que os indivíduos reconheçam suas forças e limitações, desenvolvendo uma autoestima saudável e uma percepção positiva de si mesmos (Bueno; Ricarte, 2022; Cavalcanti, 2023).

A segunda competência é a *autogestão*, relacionada à capacidade de gerenciar de forma eficaz as próprias emoções, pensamentos e comportamentos. Envolve o controle de impulsos, a capacidade de lidar com o estresse, a persistência na superação de desafios e a definição e alcance de objetivos. Além disso, ajuda os indivíduos a manterem o foco, a disciplina e a flexibilidade diante das mudanças, promovendo uma adaptação positiva em diferentes contextos de vida (Bueno; Ricarte, 2022; Cavalcanti, 2023).

Em terceiro, a *consciência social* que diz respeito à capacidade de compreender e apreciar as perspectivas dos outros. Essa competência engloba a empatia, a compaixão e a valorização da diversidade. Desenvolver a consciência social permite que as pessoas sejam mais sensíveis e respeitosas em suas interações, construindo relacionamentos saudáveis e estabelecendo um ambiente inclusivo e cooperativo (Bueno; Ricarte, 2022; Cavalcanti, 2023).

Por fim, as *competências relacionais* e a *tomada de decisões responsáveis* são essenciais para a interação social e a resolução de conflitos. As habilidades relacionais incluem a comunicação eficaz, a capacidade de ouvir ativamente e a cooperação para alcançar objetivos comuns. A tomada de decisões responsáveis refere-se à habilidade de fazer escolhas com base em padrões éticos, avaliando as consequências e considerando o bem-estar próprio e o dos outros. Essas competências juntas capacitam os indivíduos para se tornarem mais resilientes, adaptáveis e socialmente responsáveis, contribuindo para uma vida pessoal, escolar e profissional mais equilibrada e satisfatória (Bueno; Ricarte, 2022; Cavalcanti, 2023).

No Brasil, o Instituto Ayrton Senna em parceria com a OCDE (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico) e a Secretaria de Educação do Rio de Janeiro, construíram o instrumento SENNA, uma ferramenta inovadora que visa avaliar competências socioemocionais dos estudantes, adaptando escalas internacionais ao contexto nacional, fornecendo um diagnóstico dessas competências nos alunos. Estruturado com base no modelo "*Big Five*", modelo dos cinco grandes fatores de personalidade, o SENNA avalia cinco domínios de personalidade: Abertura a novas experiências, que mede a flexibilidade e curiosidade; Consciosidade, ligado à autodisciplina e responsabilidade; Extroversão, que analisa a sociabilidade e energia para interações; Amabilidade, que aborda empatia e cooperação; e Resiliência emocional, medindo a capacidade de lidar com estresse e emoções negativas, indicando resiliência (Primi; Alves; Mariano, 2022).

Conforme Primi, Alves e Mariano (2022), entre 2014 e 2015, foram realizados estudos psicométricos com mais de 100 mil estudantes brasileiros, da 5ª série do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, utilizando o instrumento SENNA, para avaliar competências socioemocionais. A partir desses estudos, foram criadas 18 escalas que representam as facetas (Habilidades socioemocionais) das cinco dimensões (Competências) do modelo *Big Five* socioemocional.

O fator *Abertura ao novo* refere-se à capacidade de ser receptivo a novas experiências, ideias e formas de pensar. Ele engloba diversas facetas, como a curiosidade pelo aprendizado, a imaginação criativa, o interesse por expressões artísticas, a autoconsciência, o raciocínio crítico e a autonomia intelectual, além da tolerância à diversidade (Primi; Alves; Mariano, 2022).

O fator *Consciosidade* envolve as facetas: determinação, foco, organização, persistência e responsabilidade. Esses aspectos contribuem para um comportamento equilibrado, estratégico e focado no desenvolvimento pessoal, sendo importante tanto para



a gestão das emoções quanto para o alcance das metas de vida (Primi; Alves; Mariano, 2022).

O fator *Extroversão* diz respeito à habilidade de se conectar, interagir e se envolver com outras pessoas de forma positiva e construtiva. As facetas desse fator refletem a capacidade de estabelecer relacionamentos saudáveis, se comunicar efetivamente e influenciar positivamente o ambiente social por meio da iniciativa social, assertividade e entusiasmo (Primi; Alves; Mariano, 2022).

O fator *Amabilidade* menciona a habilidade de se relacionar com os outros de forma respeitosa, empática e cooperativa. Essas características promovem uma convivência social harmoniosa e contribuem para a criação de ambientes colaborativos e saudáveis, onde a cooperação e a valorização das relações interpessoais são fundamentais (Primi; Alves; Mariano, 2022).

O fator *Resiliência Emocional* entende a capacidade de lidar com emoções, estresse e frustrações de forma equilibrada, mantendo a estabilidade emocional. As facetas que compõem esse fator são: tolerância ao estresse e regulação da ansiedade; tolerância à frustração; *mindset* de crescimento; locus de controle; e autoestima. Essas características, quando desenvolvidas, promovem uma resiliência emocional que permite ao indivíduo enfrentar as adversidades com equilíbrio, perseverança e uma abordagem positiva para o crescimento pessoal e emocional (Primi; Alves; Mariano, 2022).

Estudos indicam que indivíduos com altos níveis de desenvolvimento socioemocional apresentam menor sintomatologia depressiva, maior satisfação nos relacionamentos, autoestima elevada, melhor desempenho acadêmico e profissional, além de níveis superiores de bem-estar e saúde mental. Ressalta-se ainda a importância das habilidades socioemocionais (HSE) para diversos contextos e momentos da vida, e a necessidade de pensar em alternativas para incorporar essas habilidades nos currículos escolares, atendimentos especializados pelos psicólogos e nas relações sociais (Nakano; Oliveira; Oliveira, 2022).

De acordo com a definição da OCDE (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico), habilidades socioemocionais são capacidades individuais expressas por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos, desenvolvidas ao longo da vida por meio de vivências e experiências de aprendizagem. Essas habilidades desempenham um papel fundamental nos resultados sociais e econômicos não somente do indivíduo mas também da sociedade (Primi; Alves; Mariano, 2022).

2.3 Terapia Cognitivo-Comportamental na aprendizagem socioemocional dos adolescentes

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck no início da década de 1960, foi inicialmente chamada de Terapia Cognitiva. Com o tempo, consolidou-se como TCC, por representar uma abordagem que integra a interação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Com foco voltado para situações do presente e para a resolução de problemas, essa abordagem busca modificar padrões de pensamento, promovendo mudanças em comportamentos disfuncionais e, consequentemente, aumentando a capacidade de adaptação do indivíduo aos diferentes contextos da vida (Beck, 2014). Nesse modelo, destaca-se que a forma como o indivíduo interpreta as situações que vivencia, exerce maior influência sobre seus sentimentos e comportamentos do que a própria situação em si (Beck; Alford, 2011 *apud* Assumpção, 2017).

A partir de 1980, alguns trabalhos e estudos começaram a ser produzidos acerca da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental voltadas para crianças e adolescentes. Atualmente



o tratamento psicológico de crianças e adolescentes tem sido considerado uma medida terapêutica para alterações emocionais e de comportamento, problemas internalizantes como ansiedade e depressão, bem como de diagnósticos precoces na infância visando tratamentos mais eficazes e prevenção de psicopatologias na vida adulta (Pureza *et al.*, 2014).

A Terapia Cognitivo-Comportamental é apontada como uma abordagem eficaz para ajudar os adolescentes a identificarem e modificarem pensamentos e comportamentos disfuncionais, promovendo assim uma melhor adaptação emocional e social. O modelo da TCC com adolescentes é focado na aprendizagem através das experiências e no ajuste psicológico saudável. Esse ajuste é facilitado pela aquisição de habilidades necessárias para lidar com os desafios naturais da adolescência, preparando o indivíduo para resolver problemas e adaptar-se a novas situações de maneira eficaz (Neufeld *et al.*, 2017).

Macedo, Petersen e Koller (2017), destacam a importância de o psicoterapeuta compreender profundamente vários aspectos do desenvolvimento dos adolescentes (Biopsicossociais), para efetivar tratamentos e intervenções. As mudanças nos níveis cognitivo e afetivo, durante a adolescência, exigem atenção para a importância da autoestima e da regulação emocional, considerando o impacto dessas variáveis no bem-estar global e subjetivo dos adolescentes.

Na psicoterapia, o terapeuta deve compreender e validar as experiências e emoções dos adolescentes sem julgamentos precipitados, precisa criar uma relação de trabalho baseada na disposição mútua para enfrentar e resolver problemas, demonstrar que está genuinamente engajado e preparado para entender as perspectivas únicas da adolescência. É essencial buscar atualizar-se em relação a filmes, séries, músicas, tecnologias e jogos que são de interesse do adolescente para compreender o seu mundo, e adaptar as técnicas terapêuticas ao contexto específico. Diante disto, precisa considerar quais estratégias flexíveis e adaptativas podem facilitar um diálogo aberto que permita aos adolescentes expressarem suas preocupações e aprenderem novas formas de lidar com desafios emocionais e sociais (Neufeld *et al.*, 2017).

Considerando ainda que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem ativa, centrada no autoconhecimento e na mudança comportamental por meio da experimentação e da aprendizagem de novas habilidades (Stallard, 2021), apresentam-se a seguir materiais de referência com estratégias e técnicas voltadas ao fortalecimento de competências socioemocionais em adolescentes. Esses recursos visam promover a saúde mental, prevenir o surgimento de dificuldades psicológicas e auxiliar no manejo de transtornos internalizantes e externalizantes comuns nesse período do desenvolvimento.

2.3.1 Autoconhecimento e Autoestima

O Autoconhecimento é um processo contínuo pelo qual o indivíduo reconhece, compreende e interpreta suas próprias experiências, sentimentos, pensamentos, recursos e limitações, tanto de ordem pessoal quanto contextual. Envolve a capacidade de auto-observação, de identificar e expressar emoções, de perceber os apoios e desafios presentes no ambiente social, bem como de refletir sobre o impacto de suas ações (Ferreira; Mansur-Alves; Neufeld, 2021).

Compreender nossos próprios valores, crenças, qualidades e fragilidades – moldados ao longo da vida – é parte fundamental desse processo. Ao reconhecer e acolher aspectos positivos e negativos da própria história, o indivíduo pode construir um autoconceito mais saudável, ou seja, uma ideia mais realista e equilibrada de si mesmo e da maneira como se define como pessoa (Cavalcanti, 2023).

Durante a adolescência, o autoconhecimento é uma habilidade em desenvolvimento,



influenciada por mudanças intensas nos aspectos físicos, emocionais, sociais e cognitivos. Nessa fase, os adolescentes passam a ter maior capacidade de pensamento abstrato, levando-os a refletir sobre seus pensamentos e sentimentos. No entanto, como ainda estão amadurecendo emocionalmente, muitas vezes interpretam mal os pensamentos e expectativas dos outros, o que pode impactar negativamente sua autoestima e a percepção de si mesmos (Ferreira; Alves; Neufeld, 2021).

A autoestima, por sua vez, é um conceito dinâmico e vital para o desenvolvimento pessoal. Ela é construída a partir das percepções que o indivíduo tem de seus próprios sucessos e fracassos, sendo influenciada significativamente pelas opiniões de pessoas importantes em seu contexto social e cultural. No caso dos adolescentes, os padrões de autoestima são fortemente influenciados pelas interações e feedbacks recebidos de figuras significativas como a família, amigos e professores. As experiências de aceitação, elogio e apoio tendem a elevar a autoestima, enquanto vivências marcadas por rejeição, crítica ou humilhação podem comprometê-la (Lawrenz; Habigzang, 2017).

Trabalhar o autoconhecimento na Terapia Cognitivo-Comportamental, por meio de técnicas que promovam a análise e reestruturação de pensamentos e crenças, potencializa a interpretação adequada das experiências vividas. Esse processo amplia o repertório de estratégias de enfrentamento, favorece a adaptação e melhora tanto a qualidade das relações interpessoais como o manejo das adversidades. Desta maneira, a TCC contribui para que o indivíduo se torne mais consciente de si mesmo, desenvolvendo habilidades para prever e lidar de forma eficaz com diferentes situações, promovendo assim saúde emocional e comportamento adaptativo (Ferreira; Mansur-Alves; Neufeld, 2021).

2.3.2 Regulação Emocional

As emoções são experiências multidimensionais que envolvem níveis variados de ativação fisiológica, graus de prazer ou desprazer, experiências subjetivas, sensações somáticas e tendências motivacionais. Elas abrangem tanto a experiência emocional (vivência subjetiva) quanto a resposta emocional (reação a estímulos emocionais), sendo influenciadas por componentes biológicos, cognitivos e sociais. As emoções não são intrinsecamente boas ou ruins, mas variam de acordo com o contexto e a interpretação individual, podendo ocorrer de forma confusa ou como misturas de diferentes emoções (Hofmann, 2024).

Durante a adolescência, os jovens enfrentam diversos desafios e adaptações, lidando com realidades novas e muitas vezes difíceis, que antes não haviam experimentado. Eles são desafiados a responder de maneira apropriada não somente a situações reais mas também imaginárias. As emoções exacerbadas podem, muitas vezes, levar a reações mal adaptativas, dificultando o manejo adequado das pressões e dos problemas enfrentados. Este período exige um suporte e compreensão significativos para ajudar os jovens a navegarem por essas experiências sem desenvolverem padrões de comportamento prejudiciais (Mendes *et al.*, 2017).

Neufeld *et al.* (2017) destacam que a capacidade de regular as emoções na adolescência, frente aos inúmeros desafios e estresses, está associada à prevenção de problemas comportamentais internalizantes (ansiedade e depressão) e externalizantes (comportamentos agressivos e uso de substâncias). Acrescentam que a regulação emocional envolve várias habilidades essenciais, incluindo a identificação e compreensão das próprias emoções, a capacidade de responder a situações emocionais de maneira adaptativa e a habilidade de manter as emoções em um nível desejável, mesmo em situações desafiadoras.

De acordo com Macedo, Petersen e Koller (2017), estratégias de regulação



emocional, como a reavaliação cognitiva, estão positivamente correlacionadas com o bem-estar. Em contrapartida, a supressão emocional e a inibição do comportamento expressivo estão negativamente associadas a esse mesmo desfecho. A integração de práticas de *mindfulness* e compaixão no contexto da Terapia Cognitivo-Comportamental, não só visa minimizar o impacto das psicopatologias, mas também promover a resiliência e agregar sentido à vida dos adolescentes.

Macedo, Petersen e Koller (2017), destacam que essas estratégias ajudam os jovens a alcançarem uma maior consciência de seus processos cognitivos, emoções e sensações corporais, o que facilita a gestão de suas reações. Ajudam a desenvolver habilidades sociais através da empatia e o aprendizado de novos comportamentos e estratégias adaptativas, que influenciam diretamente na maneira como os adolescentes enfrentam desafios e oportunidades nas interações sociais.

2.3.3 Empatia e comunicação assertiva

A empatia pode ser definida como a capacidade de compreender uma pessoa a partir do seu quadro de referência, ou seja, de sua perspectiva, de modo a experimentar vicariamente seus sentimentos, percepções e pensamentos. Essa habilidade é composta por dois componentes: o emocional, ligado à capacidade de sentir o que o outro sente por meio da observação de expressões faciais e sinais emocionais; e o cognitivo, relacionado à habilidade de compreender o ponto de vista do outro, reconhecendo que ele possui pensamentos e emoções distintos dos seus (Rebessi; Neufeld, 2021).

A comunicação assertiva é a habilidade de expressar pensamentos, sentimentos, opiniões e necessidades de forma clara, direta, honesta e respeitosa, tanto consigo mesmo quanto com os outros. Essa forma de comunicação busca equilibrar a defesa dos próprios direitos e considerar os direitos e sentimentos das outras pessoas, sem recorrer à passividade (submissão) ou agressividade. Ao favorecer o estabelecimento de limites saudáveis, resolução de conflitos de maneira construtiva e o fortalecimento dos relacionamentos interpessoais, a comunicação assertiva promove o respeito mútuo e a cooperação (Del Prette; Del Prette, 2017).

De acordo com Macedo, Petersen e Koller (2017), baixos índices de habilidades sociais, como empatia e comunicação assertiva, podem prejudicar a qualidade dos relacionamentos interpessoais e estariam associados a indicadores de transtornos psicológicos, incluindo ansiedade e uso de substâncias.

2.4 Tabela: Resumo dos materiais referenciados com estratégias e técnicas para desenvolvimento de habilidades socioemocionais

A inserção da tabela "Materiais referenciados com estratégias e técnicas para desenvolvimento de habilidades socioemocionais", ao final deste trabalho, serve como um instrumento prático de apoio para profissionais da área – especialmente psicólogos e educadores – que desejam implementar essas estratégias no trabalho com adolescentes.

Tabela 01 – Materiais referenciados com estratégias e técnicas para desenvolvimento de habilidades socioemocionais

Livro	Autor (Es)	Ano	Habilidades socioemocionais
Técnicas em Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes: uma perspectiva de intervenções individuais e em grupos.	Manuela R. C. Lins e Carmem B. Neufeld	2021	Autoconhecimento e identidade pessoal, autoaceitação e autoestima, empatia, assertividade e comunicação eficaz. Manejo de emoções e



			sentimentos, regulação do estresse, resolução de problemas e tomada de decisões.
Bons pensamentos – bons sentimentos: guia de Terapia Cognitivo-Comportamental para adolescentes e jovens adultos	Paul Stallard	2021	Autoconhecimento, autoestima e manejo das dificuldades emocionais, entender e regular sentimentos.
Terapia Cognitivo-Comportamental para Adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental	Carmem B. Neufeld	2017	Autoconsciência emocional, autorregulação, reconhecer e responder as emoções, tomadas de decisão, expressão assertiva das emoções.
Manual de Habilidades em DBT para Adolescentes	Jill H. Rathus e Alec L. Miller	2022	<i>Mindfulness</i> . Tolerância ao mal-estar, Regulação emocional, Efetividade interpessoal e Resolução de conflitos.
Cérebro Adolescente	Daniel J. Siegel	2016	Autoconsciência, regulação emocional, empatia e relacionamentos.
Galáxia Habilidades Sociais	Vicente E. Caballo e Gloria B. Carrillo	2024	Empatia, comunicação assertiva e relacionamentos.
Comunicação Não Violenta	Marshall B. Rosenberg	2021	Aprimorar relacionamentos e solução de conflitos, empatia e comunicação assertiva.
Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático	Almir Del Prette e Zilda A. P. Del Prette	2017	Autoconhecimento, empatia e comunicação assertiva.
Aprendizagem Socioemocional com metodologias ativas	Carolina C. Cavalcanti	2023	Autoconhecimento, empatia e comunicação assertiva.

Fonte: Própria (2025).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, de natureza básica, tendo como finalidade a produção de novos conhecimentos, com abordagem qualitativa, considerando a existência de uma relação constante entre o ambiente e o indivíduo (Prodanov; Freitas, 2013). De análise exploratória, tendo como propósito oferecer uma compreensão mais aprofundada do problema, buscando torná-lo mais claro (Gil, 2002). Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa bibliográfica utilizou referências teóricas já analisadas e publicadas tanto nos meios eletrônicos (sites, cursos online, artigos, livros em PDF, etc.) e por meio de livros impressos sobre os assuntos mencionados.

O principal foco desta pesquisa foi o desenvolvimento de conteúdo voltado às habilidades e competências socioemocionais dos adolescentes, bem como às estratégias, atividades e técnicas da TCC direcionada à aprendizagem de tais habilidades. O objetivo foi elaborar um material que unisse conhecimento teórico e aplicabilidade prática para profissionais da Psicologia, tendo como base livros e artigos publicados sobre os temas a partir de 2013, pesquisados e analisados ao longo do ano de 2024.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível constatar que as habilidades socioemocionais, como autoconhecimento, autorregulação, empatia, comunicação assertiva, relacionamento interpessoal e tomada de decisões responsáveis, são essenciais para que os adolescentes enfrentem os desafios contemporâneos com maior equilíbrio, autonomia e capacidade de adaptação. A aprendizagem dessas habilidades durante a adolescência contribui significativamente para a formação de indivíduos mais conscientes de si, mais resilientes e socialmente engajados, promovendo não apenas o bem-estar subjetivo, mas também o desempenho acadêmico, a qualidade dos relacionamentos interpessoais e a prevenção de transtornos emocionais.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstrou ser uma abordagem altamente aplicável para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos adolescentes. Por meio do uso de recursos lúdicos e adaptados à linguagem juvenil, a TCC proporciona um espaço seguro de escuta, acolhimento, aprendizagem e transformação. Utilizando a psicoeducação e estratégias cognitivas e comportamentais – como a reestruturação cognitiva, a regulação emocional e o treinamento em habilidades sociais –, atua na modificação de padrões disfuncionais de pensamento, emoção e comportamento. Desta maneira, contribui de forma significativa na promoção do desenvolvimento global dos adolescentes, preparando-os para uma vida mais equilibrada, resiliente e saudável.

Conclui-se que a promoção da aprendizagem socioemocional por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental representa um caminho promissor e necessário. Mais do que acolher as dificuldades enfrentadas pelos adolescentes, a TCC favorece o fortalecimento de recursos internos, promovendo o crescimento pessoal e o amadurecimento emocional. Essa prática deve ser continuamente incentivada e incorporada às estratégias de cuidado psicológico, contribuindo não apenas para a formação integral dos adolescentes, mas também para a construção de uma sociedade mais empática, saudável e humanizada.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida, *et al.* A perspectiva adolescente na Teoria Cognitiva de Beck. In: NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental.** Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 29-41.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico]. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 398 p.

BRASIL. **Estatuto da criança e do adolescente.** Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2017. 115 p.

BUENO, José Maurício Haas; RICARTE, Mirela Dantas. O que são habilidades socioemocionais. In: BUENO, José Maurício Haas; RICARTE, Mirela Dantas (orgs.). **Habilidades socioemocionais: abordagens e contextos.** 2.ed. São Paulo: Hogrefe, 2022. p. 11-26.

CABALLO, Vicente E.; CARRILLO, Gloria B. **Galáxia (Ha)bilidades (So)ciais: programa**



de prevenção ao bullying. Tradução de Luciane Alves Schein. Revisão técnica de Bruno Luiz Avelino Cardoso. Porto Alegre: Artmed, 2024. VIII, 200 p. + 216 cartas.

CAVALCANTI, Carolina Costa. **Aprendizagem socioemocional com metodologias ativas**: um guia para educadores. São Paulo: SaraivaUni, 2023. 264 p.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

DIAS, Natália Martins; CARDOSO, Caroline de Oliveira. Intervenção em funções executivas para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais: interfaces entre áreas e evidências. In: BUENO, José Maurício Haas; RICARTE, Mirela Dantas (orgs.). **Habilidades socioemocionais**: Abordagens e contextos. 2.ed. São Paulo: Hogrefe, 2022. p. 101-116.

FERREIRA, Isabela Maria Freitas; MANSUR-ALVES, Marcela; NEUFELD, Carmem Beatriz. Autoconhecimento. In: LINS, Manuela Ramos Caldas; NEUFELD, Carmem Beatriz (orgs.). **Técnicas em terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes**: uma perspectiva de intervenções individuais e em grupos. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2021. p. 761-767.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002, 175p.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008, 220p.

HOFMANN, Stefan G. **Emoção em terapia**: da ciência à prática. Tradução: Pedro Augusto Machado Fernandes. Revisão técnica: Carmem Beatriz Neufeld. Porto Alegre: Artmed, 2024. xxi, 194 p.

HOUZEL, Suzana Herculano. **O cérebro Adolescente**: a neurociência da transformação da criança em adulto [recurso eletrônico]. 1. ed. 2013, 192 p.

LAWRENZ, Priscila; HABIGZANG, Luísa Franzen. Relacionamentos, sexualidade e autoestima. In: NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes**: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 325-338.

LOURENÇO, Estela Ramires; NAVASCONI, Paulo Vitor Palma; JUCÁ, Vlândia Jamile dos Santos. Adolescências e juventudes: dores e sofrimentos específicos [livro eletrônico]. In: TARSIA, Rita Maria Lino; MORAES, Sílvia Helena Mendonça; NASCIMENTO, Débora Dupas Gonçalves do (orgs.). **Aperfeiçoamento em saúde mental e atenção psicossocial de adolescentes e jovens**. Campo Grande, MS: Fiocruz Pantanal, 2023. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/46813>. Acessado em: 10 out. 2023.

MACEDO, Davi Manzini; PETERSEN, Circe Salcides; KOLLER, Silvia Helena. Desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico na adolescência e as terapias



cognitivas contemporâneas. *In*: NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes**: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 16-28.

MAFTUM, Franciele. Neurociência da Adolescência [recurso eletrônico]. *In*: **Programa Neurociência para Psicólogos**. Curitiba: Hotmart 2023. Disponível em: <https://neurocienciaparapsicologos20.club.hotmart.com/lesson/V73oD00Y73/aula-mensal-22-neurociencia-da-adolescencia>. Acessado em: 20 set. 2023.

MENDES, Ana Irene Fonseca, *et al.* Manejo de emoções e estresse. *In*: NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes**: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 215-240.

NAKANO, Tatiana de Cassia; OLIVEIRA, Allan Waki; OLIVEIRA, Karina da Silva. Competências socioemocionais e psicologia positiva: uma análise da interface entre as áreas. *In*: BUENO, José Maurício Haas; RICARTE, Mirela Dantas (orgs.). **Habilidades socioemocionais**: abordagens e contextos. 2.ed. São Paulo: Hogrefe, 2022. p. 141-160.

NEUFELD, Carmem Beatriz; *et al.* *In*: NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). Estratégias de manejo terapêutico com adolescentes. **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes**: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 116-132.

PAPALIA, Diane Elaine; FELDMAN, Rute Sondra Duskin. **Desenvolvimento humano** [recurso eletrônico]. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 800 p.

PAPALIA, Diane Elaine; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano** [recurso eletrônico]. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022. 2146 p.

PEREIRA, Aline Costa Silva; BARROSO, Simone Maria. Escola e redes sociais nas adolescências e juventudes [recurso eletrônico]. *In* TARSIA, Rita Maria Lino; MORAES, Sílvia Helena Mendonça de; NASCIMENTO, Débora Dupas Gonçalves do (orgs.). **Aperfeiçoamento em saúde mental e atenção psicossocial de adolescentes e jovens**. Campo Grande, MS: Fiocruz Pantanal, 2023. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/46813>. Acessado em: 10 out. 2023.

PRIMI, Ricardo; ALVES, Gisele; MARIANO, Regina. O modelo dos cinco grandes fatores e as capacidades pessoais socioemocionais. *In*: BUENO, José Maurício Haas; RICARTE, Mirela Dantas (orgs.). **Habilidades socioemocionais**: Abordagens e contextos. 2.ed. São Paulo: Hogrefe, 2022. p. 28-54.

PRODANOV, Carlos Cesar; FREITAS Ezilda Claudia. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013, 274 p.

PUREZA, Juliana da Rosa, *et al.* **Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes**. RBPsicoterapia, volume 16, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-847889>. Acessado em: 20 mar. 2024.



RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. **Manual de habilidades em DBT para adolescentes**. Tradução: Carolina Galo e Sandra Mallmann. Revisão técnica: Wilson Vieira Melo. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022. 632 p.

REBESSI, Isabele Pizzarro; NEUFELD, Carmem Beatriz. Técnicas para o desenvolvimento de empatia. In: LINS, Manuela Ramos Caldas; NEUFELD, Carmem Beatriz (orgs.). **Técnicas em terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes**: uma perspectiva de intervenções individuais e em grupos. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2021. p. 690-695.

REIS, Aline Henriques; MATIASSI, Andréa Chicri Torga; FREIRE, Silvia Segovia Araujo. Cuidados psicossociais nas adolescências e juventudes [recurso eletrônico]. In: TARSIA, Rita Maria Lino; MORAES, Sílvia Helena Mendonça de; NASCIMENTO, Débora Dupas Gonçalves do (orgs.). **Aperfeiçoamento em saúde mental e atenção psicossocial de adolescentes e jovens**. Campo Grande, MS: Fiocruz Pantanal, 2023. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/cursos/curso/46813>. Acessado em: 10 out. 2023.

ROSENBERG, Marshall Bertram. **Comunicação não violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Tradução: Mário Vilela. 5. ed. São Paulo: Ágora, 2021. 280 p.

SIEGEL, Daniel J. **Cérebro Adolescente**: o grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos. 1. ed. São Paulo: Versos, 2016. 286 p.

STALLARD, Paul. **Bons pensamentos – bons sentimentos**: guia de terapia cognitivo-comportamental para adolescentes e jovens adultos. Tradução: Daniel Bueno. Revisão técnica: Renato Caminha. Porto Alegre: Artmed, 2021.