

**PESQUISA E AÇÕES EM**  
*Saúde Pública*  
**EDIÇÃO XXI**

**Capítulo 1**

**PROMOÇÃO DE SAÚDE COM  
ADOLESCENTES NO AMBIENTE  
ESCOLAR: UM RELATO DE  
EXPERIÊNCIA**

KAMILLY SOUSA SANTOS<sup>1</sup>  
DÁLITA EMANUELLY CARDOSO<sup>1</sup>  
RHANNA KEVYLA UCHÔA VIEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Naussa.

<sup>2</sup>Discente - Psicologia do Centro Universitário Maurício de Naussa.

**Palavras-Chave:** Adolescentes; Escola; Saúde Mental.

**DOI**

10.59290/978-65-6029-218-5.1

**P** EDITORA  
**PASTEUR**

## INTRODUÇÃO

O projeto apresentado é referente a disciplina de Prática Integrativa II da graduação em Psicologia realizada no sétimo período ou quarto ano que tem como objetivo educacional familiarizar os alunos com a parte prática do curso, qualificando a formação desses. A disciplina trabalha a área da Psicologia Comunitária, a qual é uma vertente da psicologia social, e tem como objetivo solucionar problemas sociais pertencentes a uma comunidade tendo como preocupação a forma que os indivíduos se relacionam com a sociedade (ELEVEN, 2022).

As atividades realizadas no conteúdo programático para a disciplina foram realizadas em dois campos, o qual um é a Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC), uma organização da sociedade civil, cuja finalidade é recuperar o preso, sem fins lucrativos. O outro campo são instituições de ensino educacional - escolas que sejam reconhecidas pelo Ministério da Educação (MEC). Sendo o objetivo principal em ambos os campos identificar a prevalência de ansiedade e transtornos mentais leves em alunos e detentos.

O presente projeto se constitui nas atividades realizadas numa instituição de ensino público da Secretaria Municipal do Município de Teresina (SEMEC) de Ensino Fundamental de nível I e II (5ª ano ao 9ª ano) e Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Os objetivos deste estudo foram avaliar a possível existência de transtornos mentais comuns em alunos do Ensino Fundamental II, levantar dados com base nos resultados das escalas que mostrassem o possível estado mental da turma escolhida de alunos do fundamental, determinar um ponto geral de estado mental desses alunos e formular métodos psicoeducativos e sócio-emocionais que auxiliem em uma possível melhoria dos sintomas e explicar os me-

lhores meios de acolhimento psicológico aos alunos que necessitarem do auxílio de um profissional.

## MÉTODO

A pesquisa fora realizada com adolescentes do 9º ano do Ensino Fundamental II com idades de 14 à 16 anos que aceitaram participar das atividades do projeto e que os pais concordaram com a participação dos mesmos, considerando que a escola informou aos pais sobre as atividades realizadas com a turma aos responsáveis e os convidaram a participar de uma reunião após o fim das intervenções para repassar os resultados dessa pesquisa, com isso as intervenções foram divididas em três etapas.

O cronograma de execução usado nesta pesquisa ocorreu da seguinte forma como apresentasse na imagem abaixo, **Figura 1.1**.

**Figura 1.1** A imagem da tabela de dias e horários em que fora organizado a aplicação e definição das etapas da pesquisa

Data	Temática	Horários
20/03/2023	Apresentação do projeto.	14h às 15h
27/03/2023	Fortalecimento de vínculo.	14h às 15h
03/04/2023	Avaliação psicológica e psicoeducação	14h às 15h
10/04/2023	Devolutiva da avaliação e psicoeducação.	14h às 15h
17/04/2023	Conhecendo e entendendo a inteligência emocional.	15h20 às 16h20
24/04/2023	Inteligência Emocional no ambiente escolar: Descontrole emocional e Bullying.	14h às 15h
08/05/2023	Encerramento das atividades com os alunos.	14h às 15h
15/05/2023	Psicoeducação e devolutiva de avaliação para pais, responsáveis e a escola.	14h às 15h

**Legenda** Cronograma da pesquisa.

A futura acima tratasse do cronograma de execução da pesquisa o qual foi usado para definir e organizar as etapas usadas para realização das atividades e intervenções com os adolescentes, contado com um total de oito encontros, sendo a primeira etapa composta por dois encontros, a segunda composta por três encontros,

a terceira e última etapa composta por também três encontros, totalizando oito.

A primeira etapa tinha o objetivo de criar vínculo com os alunos e apresentar o projeto a turma, fora realizada na primeira semana do projeto utilizando uma dinâmica de grupo denominada "Dinâmica da árvore", o qual colocando os participantes em roda e os convidando para realizar uma dinâmica, começando pedindo-os para escreverem num papel coisas que eles gostam e os fazem felizes ou os deixam tranquilo, e, em seguida eles colaram os papéis na parede/quadro. Depois os participantes foram questionados os motivos daquilo os fazem bem e ao final, foi falado sobre a importância de pensar-se que há coisas que os fazem bem, que isso ajuda-os a lembrar dos fatos ou momentos ruins de forma mais racional e menos exageradas, essas coisas ou atividades contribuem para compreender que a vida não se resume a esses acontecimentos 'ruins', assim como fazer essas coisas trazer outro significado para esses momentos e com isso descarregar as frustrações e sentimentos de formas mais "funcionais"/assertivas.

Durante a segunda etapa da pesquisa houve a aplicação da Escala Beck de Ansiedade (BECK-A) e o questionário Self Report Questionnaire (SRQ-20) e o repasse das coletas de dados para os alunos de forma geral e com apresentação de psicoeducação relacionado ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e onde podem buscar ajuda de profissionais capacitados com a companhia de um adulto responsável.

A terceira etapa foi a última da pesquisa em que ocorreu a intervenção, a qual teve enfoque trabalhar a Inteligência Emocional (I.E), Houve uma breve explicação acerca do que se trata a I.E durante a explicação os personagens do filme "Divertidamente" (DISNEY, 2015) para uma melhor compreensão e participação do alu-

nos. Após, a explicação teve uma atividade para observar a compreensão dos alunos com uma dinâmica construída pelo grupo de pesquisadores chamado Jogo da Inteligência Emocional P-OP (JIEPop) que funciona da seguinte forma: dois personagens bem conhecidos e características da cultura pop vão ser levados para os alunos debaterem se eles acham que eles são ou não inteligente emocionais e o porquê. Os personagens levados foram o Tony Stark (homem de ferro do Universo Marvel, da franquia Os Vingadores) e O Incrível Hulk (personagem do Universo Marvel da franquia Os Vingadores), Dentro dessa etapa também ocorreu uma psicoeducação sobre Bullying e Cyberbullying, levando dois casos do mesmo, um dos casos foi o "Caso Lucas Santos" (2018) e um caso norte-americano que resultou no Massacre de Columbine (COLUMBINE, 1999) que foram bases introdutórias para iniciar a apresentação sobre I.E na escola, trazendo como principal foco o bullying e o cyberbullying correlacionando-os.

Essa etapa da pesquisa contou com uma reunião de repasse aos pais sobre os dados obtidos com a aplicação da Beck-A e do SRQ-20, ocorreu com os pais uma apresentação sobre TAG e locais para buscarem atendimento psicológico aos adolescentes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades trabalhadas com o grupo dentro da intervenção foram atividades de psicoeducacionais. Psicoeducação é um tipo de intervenção psicológica feita de forma sistemática e estruturada que busca promover uma ampliação do conhecimento do paciente e das pessoas próximas a ele a respeito de sua condição de saúde mental (INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ) que foram desenvolvidas a partir dos resultados obtidos pela observação dos pesquisadores e dos resultados da Escala Beck de Ansiedade (BAI) e o questionário Self Report

Questionnaire (SRQ 20). O grupo era composto por 30 alunos, em sua maioria indivíduos do sexo masculinos e idade medias são de 13,8 anos.

A **Tabela 1.1** mostra o número de alunos de cada sexo que participou da pesquisa, sendo sua maioria do sexo masculino (18) e uma minoria do sexo feminino (12), esse número foi obtido de acordo com os dados das folhas de frequência que eram usadas para ter o controle de alunos e de algumas escalas, considerando que alguns esqueceram de identificar o sexo e a idade em algumas escalas. Ao finalizar as atividades psicoeducativas propostas com o grupo na dinâmica de encerramento, foram coletadas as pró-

prias percepções dos integrantes sobre as atividades, pedindo que escrevessem em papéis e entregassem, sem necessidade obrigatória da participação de todos, e, identificação de quem se tratava os papéis para compreensão do entendimento deles a respeito do que foi trabalhado. Sendo notório como a psicoeducação é uma atividade educativa muito importante para ser feita, principalmente no ambiente escolar com os relatos que os estudantes fizeram, e como é importante um trabalho voltado para acolhimento e respeito das individualidades de cada integrante do grupo.

**Tabela 1.1** Quadro demonstrativo dos participantes da pesquisa: sexo e número de indivíduos correspondente a cada gênero

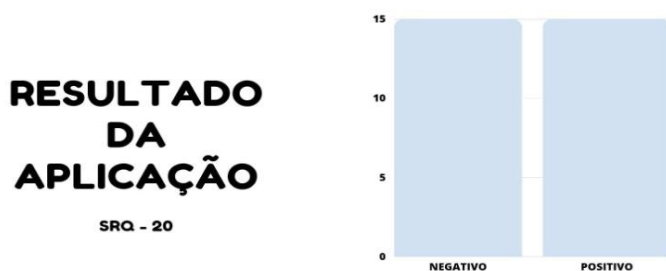
SEXO:	Feminino	Masculino
QUANTIDADE:	12	18

### Dados do Self Report Questionnaire (SRQ)

Com base no gráfico da **Figura 1.2**, podemos ver que há uma dualidade de 50% (15) em cada coluna. A escala tem como objetivo avaliar a possível existência de transtornos mentais comuns. Podemos então observar que existe a chance de 50% de haver a existência de algum transtorno, assim como 50% de chances de

uma não existência de transtornos mentais comuns. O transtorno mental é uma disfunção da atividade cerebral que pode gerar prejuízos emocionais e físicos de forma bastante significativa. Tais distúrbios podem afetar o humor, o comportamento, o raciocínio e também influenciar na concentração e memória. Tais problemas surgem por causas multifatoriais e afetam pessoas de diferentes faixas etárias (MÔNICA, 2018).

**Figura 1.2** Resultados da aplicação



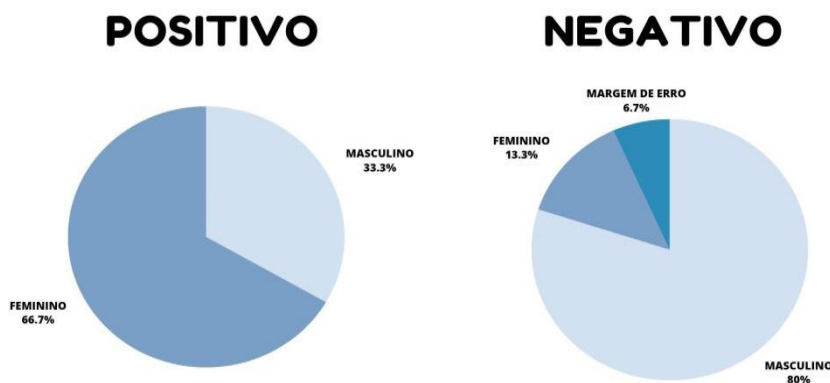
**Legenda:** Dados obtidos Self Report Questionnaire.

Conforme vemos no gráfico de setores da **Figura 1.3**, 66,7% dos resultados positivos foram do sexo feminino e apenas 33,3% são do sexo masculino, o que indica que dos resultados mostrados pela figura 2, dos 50% (15) dos resultados positivos 66,7% (10,005) são meninas e 33,7% (4,995) são meninos. Quando falamos dos resultados negativos, temos um total de 13,3% feminino e 80% masculinos, com uma margem de erro de 6,7% que não identificaram o seu sexo, comparando os resultados negativos com o gráfico da figura 1 vemos que dos 50% (15) apenas 13,3% (1,995) são meninas e 80% (12) são meninos, já a margem de erro 6,7% (1,005) não possuem identificação quanto aos sexo na sua escala aplicada.

As diferenças entre os sexos masculino e feminino são proeminentes na sintomatologia e

no curso dos transtornos mentais. A ciência avança por caminhos em que o sexo masculino está deixando de estar super-representado nas pesquisas clínicas e, aos poucos, incorporará informação sobre fase do ciclo menstrual ou se a mulher estava na pré ou pós-menopausa. Há também mudanças sociais, como as que afastaram o transtorno por uso de substâncias de ser um diagnóstico principalmente masculino, e perguntas novas, como se os programas de tratamento de dependência química podem ou não ser mistos. Outras questões, como a inclusão do transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM) na 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, sigla do inglês, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ainda são assunto de debate (TABAKMAN, 2020).

**Figura 1.3** Resultados da aplicação



**Legenda:** Dados obtidos Self Report Questionnaire.

Na escala SQR-20 podendo identificar alguns sintomas que são categorizados em grupos A, B,C e D. Como pode-se observar na **Figura 1.4**, o grupo C (decréscimo de energia vital) está mais destacado somando 81,3% dos resultados obtidos, já o grupo B (sintomas somáticos) representam 18,8% dos resultados, grupos A (humor depressivo-ansioso) e D (pensamentos depressivos), estão com um total de 0%, não representando nenhum dos estudantes dos quais

foram aplicados esta escala. Quando fala-se dos grupos B e C, alguns dos sintomas comuns são: insônia, dores de cabeça, desconforto estomacal, dificuldade de pensar, sofrimento com atividades da escola. Ao observar tais resultados, pode-se ver que o decréscimo de energia vital prevalece, sendo assim mínima a possibilidade da existência de transtornos mentais comuns nesses 30 alunos, com base na escala SQR-20.

**Figura 1.4** Categorização dos grupos A, B e C



**Legenda:** Dados obtidos Self Report Questionnaire.

**Dados da Escala Beck de Ansiedade (BAI)**

Aplicada a escala de Beck, onde fora medido os níveis de ansiedade dos alunos, podendo se observar na **Figura 1.5** que 46,7% (14) dos participantes possuem um grau mínimo de ansiedade, 16,7% (5) grau leve, 13,3% (4) um ansiedade mais moderada e 23,3% (7) demonstraram um nível mais grave de ansiedade. Mostrando que a grande maioria (46,7%) da turma escolhida para a aplicação das escalas, encontra-se bem e sem o risco da existência de possíveis transtornos mentais relacionados a ansiedade, pegando também como ponto de partida os 16,7% que resultaram em um grau leve, ou seja, 63,4% (19) desses alunos, estão em níveis considerados normais e saudáveis.

A ansiedade é considerada normal quando tem uma causa aparente, dura pouco tempo e não exige um esforço intenso para que seja capaz de controlá-la e superá-la. Em contrapartida, quando se repete constantemente e é gerada por um turbilhão de pensamentos intrusivos e negativos (chamamos isto de catastrofização), o seu corpo entende que você deve ficar em estado de alerta para se proteger daquilo que está por vir. Todo o estresse gerado pelo excesso de ansiedade concebe uma série de manifestações físicas. Note que sempre que tem uma ansiedade forte é comum ter suor excessivo, tremores, palpitações, sensação de falta de ar, batimentos do coração acelerados, euforia e irritabilidade (CRIAP).

**Figura 1.5** Resultados da aplicação



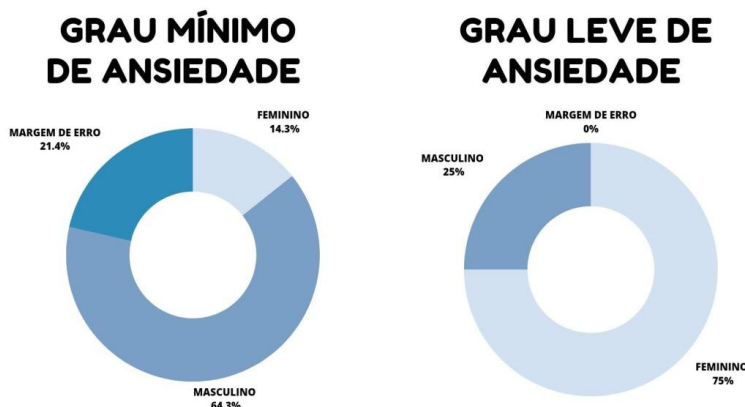
**Legenda:** Dados obtidos da Escala Beck de Ansiedade (BAI).

Como comentado anteriormente na **Figura 1.5**, o gráfico mostrado mais a baixo (**Figura 1.6**) nos traz com mais clareza os resultados destacados dos graus mínimo e leve de ansiedade, agora falando em como isso dá na relação das diferenças de manifestação desses níveis com relação ao sexo dos participantes. Grau mínimo 64,3% (9) do sexo masculino, 14,3% (2) feminino, ainda vemos aquela margem de erro de 21,4% (3) sendo esses aqueles que não identificaram sua sexualidade. Já no grau leve o sexo feminino teve uma prevalência com um total de 75% (3) e 25% (1) do sexo masculino sem nenhuma margem de erro.

Num sentido popular, a ansiedade é o sentimento que uma pessoa experimenta quando está passando por um período em que se acha sob

pressão ou muito apreensiva a respeito de algo ruim que pode lhe acontecer. É normal também sentir alguma ansiedade frente a situações difíceis ou uma expectativa negativa, como antes de uma prova importante ou do resultado de um exame médico, por exemplo: Ela é uma característica biológica tanto do ser humano quanto de outros animais, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, aceleração dos batimentos cardíacos, medo intenso e indefinido, aperto no tórax, transpiração e outras alterações associadas à disfunção do sistema nervoso autônomo (“ANSIEDADE NORMAL E PATOLÓGICA – PSICOLOGIA E PSIQUIATRIA >”, 2018).

**Figura 1.6** Resultados da aplicação referentes aos graus mínimo e leve de ansiedade



**Legenda:** Dados obtidos da Escala Beck de Ansiedade (BAI)

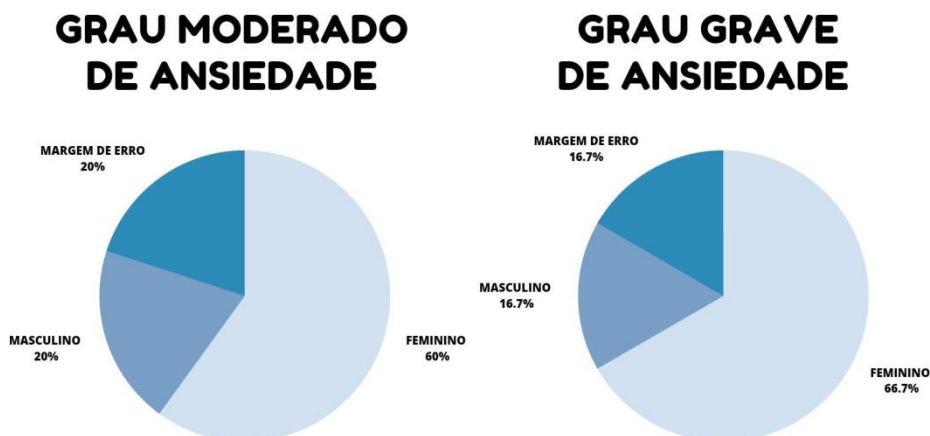
Ao observar a prevalência desses níveis de ansiedade, com referências ao sexo desses alunos, vemos claramente na **Figura 1.7** que o sexo feminino se sobrepõe, no nível moderado temos um total de 60% (3) e no grave 66,7% (4), ou seja, da nossa amostra de 30 alunos, 23,33% (7), sendo do sexo feminino, apresentaram um nível mais elevado de ansiedade, podendo haver a existência de algum transtorno que pode trazer algum prejuízo na saúde mental dessas alunas. Já no sexo masculino a no grau moderado temos 20% (1) e no grave 16,7%(1), uma amostra mínima em comparação com o sexo feminino, mas que também deve ser levado em consideração, não excludente, a margem de erro ou aqueles que não identificaram seu sexo, no grau moderado temos 20% (1) e no grave 16,7% (1).

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem (ALVES). Ao

falarmos de prevalência desses níveis de ansiedade, com referências ao sexo desses alunos, vemos claramente que o feminino se sobrepõe, no nível moderado temos um total de 60% (3) e no grave 66,7% (4), ou seja, a amostra de 30 alunos, 23,33% (7), sendo do sexo feminino, apresentaram um nível mais elevado de ansiedade, podendo haver a existência de algum transtorno que pode trazer algum prejuízo na saúde mental dessas alunas. Já no sexo masculino a no grau moderado temos 20% (1) e no grave 16,7%(1), uma amostra mínima em comparação com o sexo feminino, mas que também deve ser levado em consideração, não excludente, a margem de erro ou aqueles que não identificaram seu sexo, no grau moderado temos 20% (1) e no grave 16,7% (1).

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem (ALVES).

**Figura 1.7** Resultados da aplicação referentes aos graus moderado e grave



**Legenda:** Dados obtidos da Escala Beck de Ansiedade (BAI)

### A importância da Psicoeducação

Dentro das dinâmicas trabalhadas com o grupo a principal foi a ansiedade e a Inteligência Emocional (IE) de forma informativa e didática para que eles pudessem compreender melhor suas emoções, sentimentos, assim como as atividades envolvidas no processo de IE, como o que são emoções e como comunicar essas emoções de forma mais assertiva. A maioria deles trouxeram como foi importante para eles aprender mais sobre saúde mental e alguns sobre compreensão das emoções, ansiedade, transtorno de ansiedade, sintomas, como identificar uma crise e atividades cotidianas que podem auxiliar no alívio da ansiedade e dos sintomas.

*“Aprendi muito sobre a ansiedade, Sobre OS sintomas da ansiedade e como lidar com a ansiedade.”*

Participante 1

*“Foi muito bom os encontros que tivemos, me ajudaram a entender algumas emoções que sinto”*

Participante 2

*“Foi Uma Experiência Boa aprendermos muitas coisas sobre ansiedade inteligência Emocional interagimos bastante e também sobre saúde mental.”*

Participante 3

“Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), entre 10% e 20% dos adolescentes têm problemas de saúde mental, mas são diagnosticados e tratados erroneamente. Por isso, é fundamental conhecer os sinais de transtornos mentais para identificar sintomas e aliviar o sofrimento dos mais jovens por meio do tratamento adequado” (PIMENTA, 2021).

Muitos jovens não sabem nomear seus sentimentos e emoções, o que dificulta o processo de diagnóstico e consequentemente de tratamento, por isso esses educar principalmente crianças e adolescentes sobre suas emoções e sentimentos, guiar o processo de autoconhecimento é essencial para saúde mental deles e também para buscar ajuda de profissionais por facilitar o diagnóstico correto, as possibilidades de tratamento e formas de agir perante uma situação de crise.

### CONCLUSÃO

Dessa forma práticas que promovam prevenção e promoção de saúde com adolescentes no ambiente escolar direcionado a psicoeducação é essencial para redução dos índices de ado-

ecimento psíquico e a contribuição para compreensão dos transtornos mentais, como afetam o cotidiano das pessoas e a forma como podem ser tratados.

A participação ativa da família nos assuntos relacionados às atividades escolares dos estudantes são necessárias para o êxito e a diminuição da evasão escolar e compreensão das dificuldades sociais que esses jovens podem estar enfrentando devido às mudanças de ensino geradas pela Pandemia do COVID-19 (2019) que influenciou o processo de socialização desses adolescentes. A importância da participação ativa familiar nos assuntos relacionados às ativi-

dades escolares dos estudantes são necessárias para o êxito, diminuição da evasão escolar e compreensão das dificuldades que esses jovens podem estar enfrentando nesse ambiente.

Com isso, finaliza-se considerando a participação da família, corpo docente e discente em assuntos voltados para saúde mental dentro da instituição escolar de grande impacto e necessidade, principalmente voltados para prática do psicólogo num trabalho ativo e participativo de toda a comunidade escolar para uma mudança significativa na saúde psíquica desses adolescentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTILLO, A. R. G. *et al.* *Transtornos de ansiedade*. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 22, n. suppl 2, p. 20–23, dez. 2000. Acesso em: 03 maio 2023

COSTA, C. O. DA *et al.* *Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos*. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, n. 2, p. 92–100, jun. 2019. Acesso em: 3 maio. 2023.

ELALI, G. A. *O ambiente da escola - o ambiente na escola: uma discussão sobre a relação escola-natureza em educação infantil*. Estudos de Psicologia (Natal), v. 8, n. 2, p. 309–319, ago. 2003. Acesso em: 3 maio. 2023. SIEGFRIED, N. & PARRY, C. Do alcohol control policies work? An umbrella review and quality assessment of systematic reviews of alcohol control interventions (2006–2017). PLoS One, v. 14, e.0214865, 2019.

JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O. *Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas*. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 56, n. 3, p. 171–179, 2007. Acesso em: 03 maio 2023 BONATO, V.L. Gestão de qualidade em saúde: melhorando assistência ao cliente. O Mundo da Saúde, v. 35, p. 319, 2011.

LIMA, A. M.; VIEIRA, L. S.; ENETÉRIO, N. G. DA P. A PSICOEDUCAÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR COMO FORMA DE PREVENÇÃO À GRAVIDEZ PRECOCE. repositorio.aee.edu.br, n. 1, 2020. Acesso em: 4 maio. 2023.

LOPES, Claudia S. *et al.* ERICA: *prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros*. Revista de Saúde Pública, v. 50, p. 1s-9s, 2016 Tradução. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rsp/v50s1/pt\\_0034-8910-rsp-S01518-87872016050006690.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rsp/v50s1/pt_0034-8910-rsp-S01518-87872016050006690.pdf). Acesso em: 03 maio 2023.

VIEIRA-SANTOS, J. *et al.* *Inteligência emocional: revisão internacional da literatura*. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, v. 9, n. 2, p. 78–99, 2018. Acesso em: 4 maio. 2023.

AFONSO, K. Quando devo procurar um psicólogo? Disponível em: <https://blog.psicologiviva.com.br/procurar-um-psicologo/>. Acesso em: 5 maio. 2023. OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Depressão. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 23 mar. 2021.

ALVES, B. / O. /. Ansiedade. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/ansiedade/>. Acesso em: 10 jun. 2023 ONU. Organização das Nações Unidas. World Population Prospects 2019: highlights. Nova York: United Nations, 2019. Disponível em: <https://bitly.com/LN769>. Acesso em: 04 fev. 2021.

Ansiedade normal e patológica - Psicologia e Psiquiatria > . ABC Med , 15 jan. 2018. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/psicologia-e-psiQUIATRIA/1311323/ansiedade-normal-e-patologica.htm>>. Acesso em: 10 jun. 2023

BOTTURA, D. H. *Transtornos de ansiedade: o que são e como tratá-los?* Disponível em: <<https://psiquiatriapaulista.com.br/transtornos-de-ansiedade-o-que-sao-e-como-trata-los/>>. Acesso em: 03 maio 2023.

BOTTURA, D. H. Quando procurar ajuda psicológica? Descubra se você precisa! Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/quando-procurar-ajuda-psicologica/>. Acesso em: 5 maio. 2023

BRUNA, Stefany. O desenvolvimento na Adolescência. 23 nov. 2015. Disponível em: <http://www.minutopsicologia.com.br/postagens/2015/11/23/o-desenvolvimento-na-adolescencia/>. Acesso em: 4 maio 2023.

Centro de valorização da vida: todos os direitos reservados. cvv, 2023. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/>. Acesso em: 06 maio 2023.

CRIAP, I. Ansiedade Patológica e Ansiedade Normal – Como. Disponível em: <https://www.institutocriap.com/blog/psicologia/ansiedade-patologica-ansiedade-normal-como-diferenciar>. Acesso em: 10 jun. 2023.

ELEVEN, Aro. Psicologia comunitária: saiba o que é e sua importância. 8 ago. 2022. Disponível em: <https://blog.unicep.edu.br/psicologia-comunitaria-o-que-e-e-sua-importancia/>. Acesso em: 4 maio 2023.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. Psicoeducação: o que é? Como é feita? - Instituto de Psiquiatria do Paraná. Disponível em: <https://institutedepsiquiatriapr.com.br/blog/psicoeducacao-o-que-e-como-e-feita/>. Acesso em: 11 jun. 2023.

LANGARO, F. Ajuda psicológica: por que muitas pessoas não buscam? Disponível em: <https://conscienciapsicologia.com.br/ajuda-psicologica/>. Acesso em: 4 maio. 2023.

MÔNICA, H. S. Tudo o que você precisa saber sobre transtorno mental. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/>. Acesso em: 9 jun. 2023.  
O que é a apac. Ajude uma APAC. Disponível em: <https://fbac.org.br/contribua/sobre-apac/>. Acesso em: 4 maio 2023.  
OMS: 129 milhões de pessoas no mundo desenvolveram depressão ou ansiedade em um ano. r7, 2022. Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/oms-129-milhoes-de-pessoas-no-mundo-desenvolveram-depressao-ou-ansiedade-em-um-ano-17062022>. Acesso em: 06 maio 2023.

OS Reflexos da Ansiedade no Ambiente Escolar. Colégio Êxito, 2023. Disponível em: <https://exitocolegio.com.br/os-reflexos-da-ansiedade-no-ambiente-escolar/>. Acesso em: 06 maio 2023.

PIMENTA, Tatiana. Ansiedade na adolescência: quais os sinais e como ajudar? | Vittude. 5 jun. 2021. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/ansiedade-na-adolescencia-sinais-como-ajudar/>. Acesso em: 11 jun. 2023.

PSICOLOGIA da adolescência: algumas características. Psicanálise clínica. Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/psicologia-da-adolescencia/>. Acesso em: 3 maio. 2023.

RABELO, Emanuelle. Saúde mental de adolescentes. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>. Acesso em: 4 maio 2023.

REBELO, Alícia Raquel *et al.* Os adolescentes e as redes sociais. *Adolescência & Saúde*, v. 17, n. 2, p. 84-90, 2020. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v17n2a11.pdf#:~:text=Os%20adolescentes%20e%20as%20redes%20sociais%20Teenagers%20and,utilização%20responsável%20e%20a%20prevenção%20de%20efeitos%20n%20efastos>. Acesso em: 4 maio 2023.

RODRIGUES DE 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, n. 0, 17 dez. 2018. Acesso em: 4 maio. 2023.

SALOVEY, P.; MAYER, J. D. *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, v. 9, n. 3, p. 185–211, mar. 1990. Acesso em: 4 maio. 2023.

SILVA, J. AFINAL, QUANDO PROCURAR UM PSICÓLOGO? – Artigos. Disponível em: <https://centralpsicologia.com.br/artigo/afinal-quando-procurar-um-psicologo>. Acesso em: 5 maio. 2023.

TABAKMAN, R. Saúde mental: as diferenças entre os sexos. Disponível em: <https://portugues.medscape.com/verartigo/6504729>. Acesso em: 9 jun. 2023.