Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.03, 2024

ISSN 2178-6925

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE HABILIDADES SOCIAS E SENTIDO DA VIDA: ESTUDO DE VIABILIDADE

SOCIAL SKILLS AND MEANING IN LIFE PROMOTION PROGRAM: VIABILITY STUDY

Deliani Caetano Trompieri Silveira

Mestranda em Psicologia, Universidade de São Paulo (USP), Brasil

E-mail: delianitrompieri@usp.br

Luciana Carla dos Santos Elias

Doutora em Psicologia, Universidade de São Paulo (USP), Brasil

E-mail: lucaelias@ffclrp.usp.br

Ana Luiza Mendonça dos Santos

Mestre em Psicologia, Universidade Cidade de São Paulo (UNICID), Brasil

E-mail: ani8@alumni.usp.br

Resumo

A adolescência é uma fase de transformações e da busca por uma identidade, sendo importante oferecer recursos que favoreçam a saúde mental do adolescente. Nesse cenário, a promoção de habilidades sociais, sentido e busca de sentido da vida pode atuar como recursos que atuam como mecanismos de proteção ao indivíduo. O presente estudo objetivou verificar a viabilidade de um programa de promoção de habilidades sociais, sentido e busca de sentido da vida em adolescentes. Participaram 11 alunos dos anos finais do ensino fundamental de escolas de uma cidade do interior paulista. Os instrumentos utilizados foram Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes, Questionário de Sentido da Vida, Questionário Critério Brasil, Diário de Campo, Programa Zoe. Tratou-se de um estudo de viabilidade (descritivo e de medidas repetidas). O programa foi aplicado de maneira online, durante 12 semanas, com duração de uma hora e meia cada um. Os resultados apontaram adequação nos itens de viabilidade avaliados dentre os quais ganhos dos participantes nas variáveis avaliadas por medidas repetidas. Conclui-se que o programa pode contribuir com recursos importantes aos adolescentes, podendo ser aplicado com parceria com instituições escolares.

Palavras-chave: adolescentes; habilidades sociais; sentido e busca de sentido da vida; promoção da saúde escolar; estudo de viabilidade.

ISSN 2178-6925

Abstract

Adolescence is a period of transformations and the search for an identity, and it's important to offer resources that support the mental health of adolescents. In this context, promoting social skills, meaning, and the search for meaning in life can act as resources that serve as protective mechanisms for the individual. The present study aimed to verify the feasibility of a program to promote social skills, meaning, and the search for meaning in life in adolescents. Eleven students from the final years of elementary school in a town in the interior of São Paulo participated. The instruments used were the Social Skills Inventory for Adolescents, the Meaning in Life Questionnaire, the Brazil Criterion Questionnaire, a Field Diary, and the Zoe Program. This was a feasibility study (descriptive and with repeated measures). The program was applied online, over 12 weeks, with each session lasting one and a half hours. The results indicated adequacy in the items of feasibility evaluated among which were gains for the participants in the variables evaluated by repeated measures. It is concluded that the program can contribute important resources to adolescents and can be applied in partnership with educational institutions.

Keywords: teenagers; social skills; meaning and search for meaning in life; school health promotion; viability study.

1. Introdução

A adolescência é uma fase de transformações e da busca por uma identidade, em que se explora novas tendências e estilos pessoais; essa busca, por vezes, deixa de repetir um perfil padronizado, o que não faz do adolescente um transgressor dos valores assumidos pela própria família (Papalia; Feldman, 2013; Santrock, 2013). Seus valores pessoais e tomadas de decisões ainda são embasados na família quando este sente-se amparado, acolhido e em sintonia com os pais; dessa forma, configura-se a adolescência como a fase, de maior independência, ainda precisando do apoio e da segurança daqueles que são responsáveis por ele nos diferentes contextos em que vive (Papalia; Feldman, 2013; Santrock, 2013). É na adolescência que a pessoa se torna capaz de compreender sua função social, passando a identificar os próprios princípios, amadurecendo o processo psicossocial e aprimorando a consciência, que forma bases sólidas, para as fases seguintes (Scorsolini-Comin *et al.*, 2011).

Considerando as características própria dessa faixa etária, soma-se algumas preocupações que tem assolado nos últimos anos: um alto índice de suicídio que vem se agravando no mundo todo, sendo entre os adolescentes de 15 a 19 anos, a segunda causa de morte, o aumento do uso das mídias digitais com acesso a informações de risco, o abuso de álcool e de outras drogas, gravidez precoce, medo de fracassar e entrar em crise frente as escolhas que lhe são solicitadas socialmente, assim como distúrbios psiquiátricos como a depressão e a ansiedade (Martins *et al.*, 2023).

ISSN 2178-6925

Diante da situação, é importante oferecer recursos que favoreçam e fortaleçam a saúde mental do adolescente, diminuindo seu sofrimento e implicações na fase adulta, sendo a adolescência considerada como idade ideal para a aplicabilidade de intervenções por ser o momento do desenvolvimento neuronal e de contato com situações de risco (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023). A Organização Pan-Americana da Saúde (2023) recomenda e considera a escola como um local propício à realização de intervenções pela facilidade de implementação e por não rotular os adolescentes em triagens feitas em outros contextos, podendo ser de caráter universal. Ações promotoras são abrangentes e têm por objetivo ajudar o indivíduo a melhorar suas habilidades e a capacidade de controlar aspectos da saúde, impactando diretamente na sua vida (Abreu; Barletta; Murta, 2015).

Intervenções no contexto escolar de promoção de habilidades sociais podem desenvolver recursos de enfrentamento ao alunado, habilidades como assertividade e de resoluções de problemas interpessoais, auxiliam na autoestima e a saúde mental de adolescentes (Golshiri; Mostofi; Rouzbahani, 2023). Considerando que a pessoa é um ser relacional e tem a necessidade primordial de interações favoráveis para que consiga se desenvolver de forma plena e saudável, programas de intervenções escolares em habilidades sociais tem grande potencial de favorecer os adolescentes (Penna-de-Carvalho *et al.*, 2023).

Del Prette e Del Prette (2023, p. 851) definem habilidades sociais como “desempenhos interpessoais entre duas ou mais pessoas que apresentam determinadas características em termos de conteúdo e objetivos (função)”, ou seja, quando a pessoa apresenta comportamentos que sejam valorizados e aprovados em um determinado contexto social, resultando em interações favoráveis para os envolvidos e, podendo levar à competência social. Considera-se uma pessoa competente socialmente quando o desempenho avaliativo do seu comportamento, em diferentes situações, é satisfatório, com coerência entre o que se pensa e como se age, permeado principalmente de empatia entre envolvidos (Del Prette; Del Prette, 2023). Uma pessoa habilidosa socialmente consegue ter relacionamentos mais duradouros e menos conflituosos, bom rendimento acadêmico, melhor estado de saúde física e mental, melhor desempenho profissional, melhor qualidade de vida, bom desenvolvimento socioemocional e diminuição das chances de envolvimento com drogadição em álcool e outras substâncias (Watanabe; Colere; Martins, 2020). Para isso, é necessário exercer a automonitoria; saber expressar

ISSN 2178-6925

sentimentos de forma positiva; ser empático; ser assertivo; saber comunica-se, ter civilidade entre outras subclasses de habilidades consideradas importantes para que uma pessoa consiga ser ela mesma, posicionando-se perante os outros (Del Prette; Del Prette, 2023).

Baumel e Constantino (2020) ressaltam a colaboração que a logoterapia pode gerar, considerando seus fundamentos, que geram transcendência do eu no fortalecimento das relações, protegendo contra a depressão em adolescentes. Outra questão a ser considerada é o "fenômeno especificamente humano", a necessidade da pessoa de encontrar um para quê viver, destacado pela Logoterapia (Frankl, 2019). O autor propõe uma visão antropológica de homem considerando todas as suas dimensões: física, psicológica e noética, sendo a última propriamente humana e, permitindo ao homem, através do órgão do sentido denominado consciência, perceber além de si mesmo, os valores, a verdade, dando um sentido e se apercebendo do valor único e incondicional de sua própria vida. A vontade por um sentido é inerente ao homem, sendo satisfeita ao realizar um sentido na vida ou no encontro com um *tu* ao qual pode dedicar seu afeto. Segundo o autor, até mesmo a autorrealização "é conseguida na medida em que o sentido é realizado", apenas frente a tais realizações é que o homem consegue alcançar a felicidade e obter prazer (Frankl, 2019, p.23).

Ao responder por um sentido, o homem se faz responsável, encontrando como consequência a realização existencial de sua vida e não caindo no vazio existencial (Frankl, 2019). A realização de um propósito, faz com que o homem ofereça uma resposta à própria vida, não esteja encerrado em si mesmo (sendo autotranscendente) e, vá no oposto a perspectiva de que o homem espera algo da vida, que o torna pouco proativo e responsável com suas ações. Um levantamento realizado por Şanlı e Ersanli (2021) ressaltam que ter significado na vida, na fase adulta emergente, aumenta as emoções positivas (esperança, bem-estar subjetivo, otimismo e motivação), o desempenho acadêmico, a satisfação com a vida, assim como sua diminuição aumenta o risco de suicídio, depressão, ansiedade e estresse.

Diante da importância de um repertório de habilidades socais e um propósito ao qual se viver, descritas na literatura, considera-se que as habilidades sociais favorecem o desenvolvimento da pessoa e auxilia para a percepção do sentido da vida, ambos componentes importantes para relações menos conflituosa,

ISSN 2178-6925

além de fortalecer características pessoais para se posicionar no mundo de forma satisfatória e com sentido.

Dentro desse contexto programas de promoção de habilidades sociais e de sentido da vida podem contribuir para tornar o adolescente mais hábil para relacionar-se com as pessoas, criar vínculos, resolver problemas, solicitar ajuda quando necessário e buscar por um sentido ao qual viver. Fogaça *et al.* (2019) apresenta estudo relacionando intervenções para a promoção de repertórios de habilidades sociais como ações favoráveis ao desenvolvimento comportamental de adolescentes, sendo, portanto, uma intervenção efetiva, pois facilitam as relações sociais. A literatura aponta que o desenvolvimento de habilidades sociais, atreladas a valores universais, auxiliam em desfechos positivos no desenvolvimento, sendo que adolescentes com repertório de habilidades sociais que respondam ao seu contexto, mantêm maior probabilidade para conseguir uma vida mais saudável e gratificante (Kasler; White; Elias, 2013).

Acredita-se por sua vez que tais habilidades auxiliam no aguçar da consciência e da percepção do próprio sentido da vida, ou seja, para despertar a vontade sentido e perceber que independente das condições a vida possui uma missão particular e única, um fator terapêutico (Frankl, 2019). Há relações do sentido da vida com emoções e enfrentamento positivo (para o que se faz necessário um repertório comportamental de habilidades sociais), trazendo como indicativo a satisfação com a vida, felicidade e otimismo, tornando-se um preventivo ao uso de álcool, drogas e problemas psicológicos (Kasler; White; Elias, 2013). Bem-estar subjetivo, satisfação com a vida, aumento das habilidades, bom desempenho acadêmico e um bom comportamento foram positivamente relacionados (Dell´agli *et al.*, 2021). Habilidades sociais e sentido da vida são dois dentre os chamados por Fusar-Poli *et al.* (2020) de “domínios empíricos centrais” para que uma pessoa tenha uma boa saúde mental.

Neste sentido, intervenções dentro deste escopo são importantes para cuidados de promoção, nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo verificar a viabilidade de um programa de promoção de habilidades sociais, sentido e busca de sentido da vida em adolescentes. Esse estudo é recorte de um estudo maior vinculado a dissertação de mestrado da primeira autora.

ISSN 2178-6925

2. Metodologia

2.1 Participantes

Participaram do programa 11 alunos (8 meninas e 3 meninos), com idades entre 13 à 15 anos, matriculados no 8º e 9º ano do Ensino Fundamental de escolas privada e pública da uma escola do interior paulista. Quanto as características socioeconômicas dos participantes observada pelo *Questionário Critério Brasil* que referente a característica socioeconômica 63,63% pertenciam à classe A (renda média mensal de R$22.749,24), 18,18% à classe B1 (renda média mensal de R$10.788,56) e 18,18% a B2 (renda média mensal de R$ 5.721,72). No que tange aos critérios de inclusão ao programa foi considerada a série escolar e a ausência de limitações intelectuais e de transtornos do neurodesenvolvimento (informado pelo próprio participante); caso esse possuísse participaria dos encontros, mas não entraria nas análises, o que não ocorreu.

2.2 Instrumentos

Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes- (IHSA- Del Prette; Del Prette, 2009) - instrumento de autorrelato para adolescentes: permite avaliar o repertório de habilidades sociais de adolescentes em um conjunto de situações interpessoais cotidianas, em dois indicadores: a frequência e a dificuldade com que reagem às diferentes demandas de interação social. O instrumento é composto por 38 itens, sendo as respostas assinaladas em escala tipo Likert, produzindo um escore geral de habilidades sociais. Além disso, o instrumento produz escores em seis subclasses de habilidades: empatia, autocontrole, civilidade, assertividade, abordagem afetiva e desenvoltura social. Os resultados apresentados tanto na escala geral de habilidade social quanto nas subclasses analisadas que estiverem no percentil 35 ou acima já são considerados, de acordo com os parâmetros de referência do instrumento, como repertórios comportamentais satisfatórios. Os índices da consistência interna dos fatores, com base no coeficiente Alfa de Cronbach foram: escala global - frequência 0,896; empatia – frequência 0,820; autocontrole – frequência 0,728; civilidade – frequência 0,751; assertividade – frequência 0,679; abordagem afetiva- frequência 0,698; desenvoltura social – frequência 0,615).

ISSN 2178-6925

Meaning in Life Questionnaire (Steger *et al.,* 2006) / *Questionário de Sentido da Vida* (QSV) (Damásio e Koller, 2015) - instrumento de autorrelato que avalia a percepção do sentido da vida, formado por dez itens, avaliados por meio de uma escala Likert de sete pontos, sendo discriminados em busca de sentido (diz respeito a tentativa de compreender ou aumentar o propósito da própria vida) e presença de sentido (refere ao envolvimento da pessoa com um sentido durante sua vida). O estudo de validação do instrumento sinalizou medidas significativas por meio de análises fatoriais exploratórias, confirmatórias, convergentes e divergentes, considerando três amostras, os alfas para subescala de presença estiveram entre 0,82 e 0,86 e; para subescala de sentido entre pesquisa 0,86 e 0,87.

*Questionário Critério Brasil***-** que permite verificar o poder aquisitivo do participante conforme os critérios da Associação Brasileira de Anunciantes (ABA) e da Associação Nacional das Empresas de Pesquisa de Mercado (ANEP).

Diário de Campo – estratégias de registro da intervenção realizada, que decorreram das observações do comportamento durante as falas, manifestações dos interlocutores quanto aos vários pontos investigados e ainda suas impressões pessoais, que poderiam se modificar com o decorrer do tempo.

"Programa Zoe": Programa de Promoção em Habilidades Sociais e Sentido da Vida - elaborado com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento e/ou aprimoramento de habilidades sociais, e para aguçar a busca e a realização do sentido da vida, composta por 12 encontros de 1h30m cada, divididos em 3 módulos. Cada encontro possuía uma temática diferente, como demonstrado na tabela. Além de terem sido realizadas questões abertas no 3o e no último encontro do programa, sendo elas: "Você percebe um sentido para sua vida? O que dá sentido à sua vida?" Ou em resposta negativa: "Você busca por um sentido?"

Tabela 1: Descrição do número de encontros, temas e objetivos do *Programa Zoe*, distribuídos em seus respectivos módulos.

MÓDULO I – Identidade: Busca de Sentido da Vida e Habilidades Sociais		
N. de Encontro	**Temas**	**Objetivos**
1º Encontro	Apresentação e Integração do grupo e do trabalho.	Apresentação dos integrantes do grupo, das regras, escolha do nome do grupo, assinalar diferenças e semelhanças de pensamentos e sentimentos.
2º Encontro	Percepção e Valorização de si mesmo.	Que o adolescente pense em si mesmo como sendo uma pessoa em potencial, com habilidades e talentos e pratique a

		autorregulação.
3º Encontro	Reconhecimento da unicidade e irrepetibilidade da pessoa humana.	Trabalhar a percepção de ser uma pessoa humana única e irrepetível, segundo Frankl, buscando assim ampliar a visão e valorização que o adolescente tem de si mesmo, assim como a empatia.
4º Encontro	Liberdade da Vontade: Pensando minhas escolhas.	Discutir e analisar as escolhas que vêm sendo realizadas pelos adolescentes, o tanto quanto estas, assim com sua visão de mundo e de si influenciam sua vida. Conceituar liberdade e responsabilidade, segundo Frankl, para escolhas mais conscientes e responsáveis. Trabalhar solução de problemas e empatia.
5º Encontro	Vontade de Sentido: vislumbrando o futuro.	Fomentar nos adolescentes os sonhos, os desejos para sua vida, a descoberta do que a vida espera deles, a diferença que podem fazer no mundo e a assertividade.
6º Encontro	Sentido da vida: atributos para a busca de sentido - confiança, persistência e assertividade.	Dialogar sobre o sentido de realização do momento inerente em cada situação da vida; fomentar no adolescente a confiança em si mesmo e a persistência perante as situações que deseja assumir; solução de problemas e assertividade.
7º Encontro	Buscando o que faz bem para mim, para o outro e para o mundo.	Fomentar a capacidade de ter autocontrole, escutar a consciência e praticar a autorregulação.
8º Encontro	Cuidando de mim, dos outros e do mundo: aprendendo a escolher.	Fomentar os adolescentes a perceberem a importância do autocuidado em todas as dimensões humanas, autocontrole, solução de problemas e empatia.
MÓDULO II – Interpessoalidade: Busca de Sentido da Vida e Habilidades Sociais		
9º Encontro	Fazendo escolhas e respondendo à vida.	Mostrar ao adolescente que sempre se tem possibilidades para escolher perante o chamado da vida; automonitoria e soluções de problemas.
10º Encontro	Autotranscendência: saindo de mim.	Possibilitar que o adolescente pense além de si mesmo; empatia.
MÓDULO III – Projeto de vida: Busca de Sentido da Vida e Habilidades Sociais		
11º Encontro	Minha marca: o que posso oferecer de bom?	Fomentar a ação saudável do adolescente no mundo, autocontrole, solução de problemas, empatia e assertividade.
12º Encontro	Pensando no futuro.	Fomentar no adolescente a perspectiva de futuro; autocontrole, solução de problemas, empatia e assertividade.

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

2.3 Procedimentos de coleta de dados

Após a aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), CAAE: XXXXXXXXXX, foram realizados convites a diferentes escolas e apenas duas aderiram (uma pública e uma provada). O convite aos alunos foi realizado, por texto e vídeo, disponibilizados nas mídias sociais de cada. Aos adolescentes que

ISSN 2178-6925
se interessaram foram enviados os Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento Livre Esclarecido via secretaria das escolas (tal procedimento fora adotado pois o programa ocorreu durante a pandemia). Quando eram devolvidos os termos assinados, os participantes recebiam kits com os materiais que seriam utilizados ao longo do programa de promoção. Então de forma online e síncrona (plataforma Google Meet) foram realizadas as avaliações pré-intervenção individualmente, intervenção em grupo e avaliação pós-intervenção individualmente. Antes do início de todo o processo era acordado com os participantes procedimentos de proteção de informações caso ocorresse alguma falha na comunicação ou invasão da sala de grupo (assim era enviado semanalmente um novo link momentos antes de início do grupo). A aplicadora do programa foi a primeira autora que se trata de professora, pedagoga e especialista em logoterapia; nas avaliações um dos instrumentos foi aplicado por uma psicóloga (segunda autora).

As intervenções ocorreram nos anos de 2021 e 2022, foram realizados 12 encontros de uma hora e meia cada, seguindo o programa com temas específicos e sequenciais para cada encontro, embasadas no desenvolvimento das HS e do aguçar da consciência através de dinâmicas, diálogos e reflexões. Os encontros tiveram uma estrutura básica que se repetia com assuntos e conteúdos diferentes; com exceção do primeiro encontro, em que foi um momento para conhecer e integrar o grupo e do último que foi feita a finalização, todos os outros se iniciavam com a partilha da tarefa que precisavam realizar durante a semana. As tarefas designadas para serem realizadas fora dos encontros tinham a função de reforçar o aprendizado discutido, assim como trazer um contexto de habituar-se a pensar em situações do dia a dia, podendo então ser discutido no encontro seguinte com o grupo, reorientando as ideias quando necessário. Em alguns casos, quando a tarefa não era realizada durante a semana por esquecimento ou dificuldade com o tempo, acabavam refletindo e expondo o assunto no momento de realização dela (o que acontecia espontaneamente). Após a partilha da tarefa era feita a dinâmica do dia, seguida pela reflexão e o encontro era finalizado com a leitura e explicação da tarefa para a semana seguinte. Cada encontro foi registrado no diário de campo que seguiam um roteiro com tópicos como impressões do grupo e indivíduos segundo a literatura da área (Durgante; Dell´Aglio, 2018).

2.4 Procedimento de análise de dados

Tratou-se de um estudo de análise viabilidade (descritivo e de medidas repetidas) de um programa de promoção de habilidades sociais, sentido e busca de sentido da vida, para adolescentes, denominado *Programa Zoe.* Para analisar a viabilidade os resultados foram utilizados os parâmetros propostos por Durgante e Dell´Aglio (2018) que seguem os critérios: processo, demanda, recursos, gestão/implementação, planejamento da intervenção, aceitabilidade e testes iniciais de eficácia (comparação de medidas repetidas). As análises do Diário de Campo para além das questões procedimentais foi analisado sob a luz da Logoterapia (em que é possível o aprimoramento da consciência do homem para tomadas de decisões responsáveis frente sua vida) e do Campo Teórico e Prático das Habilidades Sociais.

As análises quantitativas de medidas repetidas (um dos critérios para verificar a eficácia da viabilidade) foram realizadas com auxílio de *software Jasp,* tendo as variáveis avaliadas distribuição não normal e, portanto, fora utilizado teste não paramétrico, considerando como significativo um $p< 0,05.$

4. Resultados

Os resultados estão dispostos a seguir considerando os critérios propostos na análise de viabilidade.

Processo: observou-se que a intervenção foi satisfatória quanto ao engajamento e adesão dos alunos. Os participantes foram se envolvendo durante o processo, no início alguns apresentaram timidez que foi diminuindo com os encontros. Os que se mostravam tímidos passaram a falar mais nos encontros, sinalizando estarem mais confortáveis com os outros membros do grupo, conseguindo se posicionar nas situações, pois perceberam o respeito às opiniões ainda que controvérsias. Por se tratar de uma intervenção dialógica, os participantes a todo momento eram convidados a falar e usavam bem o espaço, sendo mediados pela aplicadora. Um ponto importante no engajamento refere-se a compreensão do conteúdo e vocabulário usado (em que as definições foram trabalhadas antes da atividade prática em questão), que foi sendo praticado e

ISSN 2178-6925

reforçado durante o programa pelos alunos, não foram observadas dificuldades, mas sim um estranhamento inicial em pensar sobre questões antes não observadas e dialogadas, como a capacidade de perceber a si mesmo, de pensar no futuro e de autotranscender (pensar além de si); aos poucos esse estranhamento foi dissipado. A adesão nos encontros foi satisfatória, sendo que três fizeram todos os encontros, seis participaram entorno de 91% dos encontros (1 de 91%, 1 de 83%, 2 de 75%, 2 de 66%) e dois de 50% dos encontros; as faltas eram justificadas em função de outras demandas domésticas que ocorriam por estarem na pandemia com toda a família junta na residência. Como exemplo, houve a situação em que um participante abandou a reunião para atender a porta, pois uma parente que havia chagado na casa e a mãe estava ajudando o pai, que naquela ocasião estava doente, a tomar banho.

Demanda: notou-se escassez na literatura quanto a aplicação de programas com a abordagem em constructos como habilidades sociais, sentido e busca de sentido na vida, destinado a alunos e vinculado como prevenção no contexto escolar, no entanto, as necessidades dos adolescentes da atualidade demonstram a necessidade de trabalhar ambos os constructos de forma a atuarem como recursos de proteção à saúde mental e alcancem a adultez com melhores ferramentas de enfrentamento da vida. Neste sentido, o *Programa Zoe* que envolve ambos os constructos, mostrou responder a uma lacuna na literatura e ir ao encontro de demandas trazidas pelos participantes. Através de algumas falas, pode-se perceber que demonstraram compreensão com relação ao seu comportamento em determinados momentos, o que ajudava a perceber e regular as emoções e atitudes; aprenderam a ouvir a consciência, percebendo situações favoráveis e desfavoráveis, o que ajudava na escolha pessoal; aprenderam a perceber o que possuíam e a serem gratos com o que possuem, sem que pudessem se acomodar para buscar algo melhor; relataram com maior clareza o que dava sentido para suas vidas, com destaque para família e amigos; assim como reconheceram a necessidade de solicitar ajuda quando necessitam. Esses foram aspectos percebidos pelos participantes após as discussões e reflexões do Programa.

Recursos: os materiais utilizados na intervenção são de baixo custo como: caixa de lápis de cor, tintas, entre outros materiais de papelaria. Contudo, como aplicado de forma online, faz-se necessário que a aplicadora e os participantes tenham um equipamento (PC, notebook ou celular) que comporte as chamadas de

ISSN 2178-6925

vídeo, baixe imagens, vídeos e músicas utilizados nos encontros, além de uma boa conexão de internet e local reservado na residência. Os materiais utilizados foram entregues em kits aos participantes, todos custeados pela aplicadora. Destaca-se que os participantes também puderam utilizar materiais que tinham em casa para realização das atividades propostas, o que permitia liberdade de criação. Informa-se que algumas dificuldades foram enfrentadas devido a dificuldades na conexão e limitações de espaço dado que fora aplicado durante a pandemia da Covid-19 quando a família estava em casa.

Gestão/implementação: a partir das anotações realizadas, avalia-se que a gestão dos encontros quanto ao objetivo de verificar a viabilidade de um programa de promoção de habilidades sociais, sentido e busca de sentido da vida em adolescentes, foi satisfatória. A execução do programa por meio virtual facilitou compartilhar música, vídeos e imagens. Algumas atividades forma feitas em arquivo que eles respondiam e devolviam ao finalizarem, o que facilitou a troca e compartilhamento de informações; as dificuldades foram sendo superadas conforme as necessidades, como por exemplo, no compartilhamento de imagem que eles ampliavam a foto, caso estivessem no celular, ficavam em locais que a internet pudesse ser melhor, não sendo necessariamente um local mais propício para a realização das atividades, faltavam em razão do celular ter quebrado e não terem como acessar as reuniões. No entanto, trabalho realizado com origami foi mais difícil para auxiliar sua execução a distância. O meio remoto de intervenção foi bem aceito pelos alunos e verificou-se que é uma ferramenta possível para aplicação desse tipo de intervenção, em especial diante da dificuldade de espaço físico na escola. Ressalta-se que mesmo com a dificuldade de espaço adequado na residência dos alunos, eles conseguiram se adequar, como por exemplo, usando fones de ouvido e o chat para se comunicar e manter a privacidade.

Planejamento da intervenção: todo o programa foi elaborado com base na literatura da área quer de habilidades sociais (Del Prette; Del Prette, 2023), quer do sentido da vida (Frankl, 2019) e da criação e testagem de programas de prevenção (Abreu; Barletta; Murta, 2015). Assim uma primeira análise diz respeito ao número de encontros realizados, que se mostrou adequado; o programa trouxe várias atividades para cada encontro facilitando sua adaptação ao tempo da intervenção e oferecendo algumas possibilidades frente a necessidade da demanda do grupo. Quanto ao formato online também se mostrou viável frente a limitação de espaço físico, apesar das intercorrências encontradas dadas as limitações postas pela

ISSN 2178-6925

pandemia. O tempo de cada encontro foi de uma hora e meia semanal. A sequência das atividades foi realizada com os 12 encontros, com temáticas variadas em cada encontro, tendo como módulos: Identidade: Busca de Sentido da Vida e Habilidades Sociais (com oito encontros); Interpessoalidade: Busca de Sentido da Vida e Habilidades Sociais (com dois encontros) e Projeto de vida: Busca de Sentido da Vida e Habilidades Sociais (com dois encontros).

Aceitabilidade: a participação e envolvimento dos adolescentes no processo como um todo foi positiva. O feedback solicitado aos participantes ao final sinaliza claramente a aceitabilidade traduzida em respostas que apontaram: que um maior tempo de intervenção poderia ser bom, ganhos com as atividades de escrita que fez reter mais os conteúdos, análises individuais dos pequenos passos suscitaram reflexões e uma melhor percepção de si.

Testes iniciais de eficácia: foram realizadas análises de comparação pré e pós-intervenção, a partir dos instrumentos respondidos pelos próprios participantes (medidas repetidas) nos instrumentos *Inventário de habilidades Sociais para adolescentes- IHSA*, apresentou resultados relativos ao total de habilidades sociais e em subclasses, avaliados em relação a frequência de comportamentos e dificuldades de emissão dos comportamentos e; no *Questionário de Sentido da Vida-* QSV. Os resultados encontram-se descritos nas tabelas 2, 3 e 4.

ISSN 2178-6925

Tabela 2- Comparação de medidas repetidas pré e pós-intervenção no IHSA, na categoria frequência.

	PRÉ	**PÓS**			
	Média (DP)	***Média (DP)***	***W***	***p***	***Correlação bisserial***
Total HS	101,55 (15,51)	116,27 (12,31)	5,000	0,010	-0,848
Empatia	30,91 (5,13)	34,18 (4,19)	5,000	0,025	-0,818
Autocontrole	14,55 (7,43)	19,73 (5,20)	8,000	0,029	-0,758
Civilidade	19,64 (2,84)	20,73 (2,41)	9,000	0,121	-0,600
Assertividade	23,18 (3,25)	23,55 (2,25)	23,000	0,679	-0,164
Abordagem afetiva	11,64 (3,17)	15,09 (4,59)	3,000	0,014	-0,891
Desenvoltura social	13,09 (3,99)	15,82 (2,68)	5,000	0,013	-0,848

Nota: *DP*= desvio padrão; *W*= teste de Wilcoxon e *p*= probabilidade de significância. Elaborado pelos autores (2024).

A Tabela 2 sinaliza que na categoria frequência os participantes apontaram ganhos significativos no total de habilidades sociais e nas subclasses: empatia, autocontrole, abordagem afetiva e desenvoltura social; tendo o tamanho de efeito grande.

ISSN 2178-6925

Tabela 3- Comparação de medidas repetidas pré e pós-intervenção do IHSA, na categoria dificuldade.

	PRÉ	**PÓS**			
	Média (DP)	***Média (DP)***	***W***	***P***	***Correlação bisserial***
Total HS	51,00 (10,01)	38,73 (9,85)	65,000	0,005	0,970
Empatia	9,00 (3,80)	6,36 (2,66)	63,000	0,008	0,909
Autocontrole	16,82 (4,33)	14,45 (4,46)	47,000	0,051	0,709
Civilidade	3,18 (2,44)	2,55 (2,21)	26,500	0,675	0,178
Assertividade	7,18 (3,71)	5,18 (2,82)	39,000	0,056	0,733
Abordagem afetiva	11,73 (3,07)	8,82 (4,21)	43,500	0,015	0,933
Desenvoltura social	6,09 (2,98)	4,27 (2,20)	42,000	0,024	0,867

Nota: *DP*= desvio padrão; *W*= teste de Wilcoxon e *p*= probabilidade de significância. Elaborado pelos autores (2024).

Observa-se na Tabela 3 que na categoria dificuldade de emissão de comportamentos os participantes apresentaram ganhos significativos (redução de dificuldades na emissão) no total das habilidades sociais e nas subclasses: empatia, autocontrole, assertividade, abordagem afetiva e desenvoltura social; também com tamanho de efeito grande.

ISSN 2178-6925

Tabela 4- Comparação de medidas repetidas pré e pós-intervenção no QSV.

	PRÉ	**PÓS**			
	Média (DP)	***Média (DP)***	***W***	***P***	***Correlação bisserial***
Presença de Sentido	21,18 (6,76)	23,27 (3,35)	20,000	0,265	-0,394
Busca de Sentido	28,09 (4,64)	28,45 (4,37)	14,000	0,622	-0,222

Nota: *DP*= desvio padrão; *W*= teste de Wilcoxon e *p*= probabilidade de significância. Elaborado pelos autores (2024).

A Tabela 4 sinaliza que as análises estatísticas para a presença e busca de sentido não apresentaram melhora estatística significativa.

Foi realizada também uma análise descritiva a partir do *Diário de Campo* no que se refere aos constructos presença e busca de sentido da vida. No início do processo de intervenção, assim como no final foram realizadas as seguintes perguntas avaliativas: Você percebe um sentido para sua vida? O que dá sentido a sua vida? Quando a resposta era negativa seguia outra pergunta: Você busca por um sentido?

As análises apontaram que nenhum participante respondeu de forma negativa na pré e na pós-intervenção quanto ao sentido e busca de sentido. Contudo, pode-se perceber que a pandemia influenciou nesse questionamento, pois foi um momento em que o isolamento se estendeu muito mais do que o esperado e havia muitas incertezas, dois participantes discorreram que começaram a pensar muito sobre o sentido da própria vida, referindo-se à situação da pandemia. Ainda com relação a pandemia observou-se que na avaliação pré-intervenção cinco deles tinham respondido que sua vida tinham um sentido e pontuaram o que dava sentido, no entanto, na avaliação pós-intervenção indicaram que sabiam que a vida tinha um sentido, mas que ainda estavam procurando pelo sentido de suas vidas, mostrando-se mobilizados pela pandemia. Entre as respostas do que dava sentido à vida, tanto na avaliação pré como na pós-intervenção, os participantes indicaram em sua maioria objetivos como estudo, trabalho, dinheiro e relações afetivas (parceiros, amigos e família).

5. Discussão

O artigo teve como objetivo verificar a viabilidade de um programa de promoção de habilidades sociais, sentido e busca de sentido da vida em adolescentes, com alunos dos anos finais do ensino fundamental de uma cidade de grande porte do interior paulista.

Inicialmente tem-se descrito na literatura que um programa de promoção deve considerar vários aspectos como o contexto, a cultura, o tamanho do grupo, a quantidade e o tempo das intervenções, os reforçadores que podem ser dados, assim como as relações envolvidas no cotidiano do adolescente (Pearson *et al.*, 2015; Senna; Dessen, 2012). Del Prette e Del Prette (2005) reforçam que para uma intervenção ser efetiva e eficaz é necessário traçar objetivos que possam estar alinhados com as necessidades levantadas dos participantes, buscando obter consequências que favoreçam o público elegido. O *Programa Zoe* foi desenvolvido considerando esses aspectos com atividades pertinentes ao período do desenvolvimento e questões culturais da região que vivem; sequenciação e duração dos encontros realizados de forma a otimizar o tempo; atividades que buscavam desenvolver/ aprimorar a consciência de si, do outro e das possibilidades de realização, focando suas habilidades sociais e reforçadores ambientais; estruturação de atividades variadas que pudessem despertar o interesse, a curiosidade e a participação de forma a refletir e transcender os recursos trabalhados em outros ambientes, além do manejo de reforçadores e feedbacks no decorrer dos encontros.

Tem-se que a adolescência é o momento de questionamentos e de inserção na sociedade, o *Programa Zoe* demonstrou ser um suporte para pensar escolhas, uma vez que as atividades levaram os adolescentes a perceberem melhor a si mesmos e as possibilidades em suas vidas. Na pandemia, houve uma demanda emergente em que muitas escolas tiveram que realizar adaptações e enfrentar desafios e, apesar das dificuldades, pode-se ter a adesão de algumas dessas instituições e a participação dos alunos através da flexibilidade na aplicação da intervenção de maneira online. A intervenção demonstrou ser viável considerando o convite a partir do contexto escolar, em formato online, respondendo ao que é definido pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

ISSN 2178-6925

(Brasil, 2018), envolvendo aspectos formativos de caráter físico e emocional no currículo escolar.

Considerando os critérios de análise da viabilidade segundo a literatura (Durgante; Dell´Aglio, 2018), observou-se que no que tange ao *Processo* tanto o engajamento como a adesão foram adequadas para um estudo inicial, realizado em um período histórico de extrema sensibilidade, frente a pandemia da Covid-19. De forma geral, os participantes ao programa tiveram boa assiduidade nos encontros, com três participantes sem nenhuma falta e a maioria tendo boa presença. A participação foi ativa, dialógica e reflexiva em todas as atividades; com o compartilhamento dos resultados das dinâmicas realizadas entre o grupo.

Quanto a *Demanda* por este tipo de programa de promoção tem-se respaldo na lacuna da literatura e nas necessidades postas pela atualidade ao adolescente e potencializadas pela pandemia, que tem sido apontado em estudos sobre a saúde mental dessa população (Oliveira, 2020).

No que tange a *Gestão/implementação*, o formato utilizado para realizar os encontros foi viável, tanto o formato online, quanto os conteúdos formam adequados e possíveis de serem desenvolvidos com o público, que puderam utilizar o tempo e a internet de forma benéfica, o que corroborou com estudo realizado por Pereira; Donato-Oliva e Peluso (2021) indicando bons resultados na melhora da saúde mental com intervenções online de adolescentes. O kit enviado aos alunos para realizarem a intervenção foi adequado somando-se a liberdade para utilizar outros materiais e recursos que tinham em casa para fazer as atividades solicitadas. Ressalta-se o baixo custo do material utilizado e o e fácil acesso para elaboração das atividades, facilitando para o profissional atuante e participantes. A aplicação remota do programa mostrou-se viável, mesmo com todos os senões da situação pandêmica (qualidade da internet do participante, o aparelho utilizado, ambiente com privacidade, dentre outros).

O *Planejamento da intervenção* seguiu pressupostos teóricos do campo teórico e prático das Habilidades Sociais (Del Prette; Del Prette, 2023) e da Logoterapia (Frankl, 2019), buscando atividades sequenciais quanto a sua densidade, motivadoras e que dessem protagonismo ao participante. Os resultados apontaram que a quantidade de sessões conseguiu abordar os objetivos propostos, embora tivesse havido solicitação dos participantes para dar continuidade no processo, dados esses que também foram encontrados por Pereira, Donato-Oliva e Peluso (2021), indicando intervenções que ocorreram no máximo em 12 encontros.

ISSN 2178-6925

Em relação a *Aceitabilidade,* as análises e os feedbacks dos participantes em cada encontro foram positivos. Destaca-se que além do roteiro prévio do programa, esse traz o diálogo como ferramenta central, assim os adolescentes traziam questões que vivenciavam ou percebiam no dia a dia de forma crítica, como os cancelamentos às pessoas nas mídias sociais, analisando seu impacto a partir dos conteúdos trabalhados nos encontros. O diálogo base do programa permitiu o exercício de várias habilidades sociais como empatia, assertividade e resolução de problemas; sendo esses comportamentos nomeados e trabalhados de forma reflexiva. Segundo a literatura, as habilidades sociais colaboram para uma vivência mais harmoniosa, para mudança de comportamento, mudança de opinião, de se colocar no lugar do outro e pensar suas atitudes (Del Prette; Del Prette, 2023). Obviamente esses comportamentos eram somados as questões de sentido e busca de sentido da vida, pois perceberam a importância de buscar um sentido para suas vidas. Frankl (2019, p. 70-71) relata a necessidade de o homem buscar por um sentido; ressalta que a sociedade industrial possibilita ter “do que viver”, não “para que” viver, sendo assim, se o homem não atribui um sentido para sua vida cai no vazio existencial. O homem necessita de tarefas significativas a serem realizadas, de pessoas a quem precisa voltar sua atenção, dessa forma, busca por tensões sadias, ou seja, por uma vontade de sentido. Com a frustração dessa vontade, sem o aprimoramento da consciência, o indivíduo terá mais dificuldade de perceber o mundo a sua volta e o sentido a ser realizado naquele momento e ficará mais suscetível a se envolver com situações as quais não o favoreçam como a violência, o uso de substâncias químicas, a promiscuidade, o suicídio, entre outras situações que se tornam um risco ao desenvolvimento do adolescente.

Finalmente quanto a *Eficácia*, no que tange ao repertório de habilidades sociais trabalhado no programa de promoção pode-se perceber ganhos significativos tanto no aumento da frequência de emissão desses comportamentos (no total e subclasses), quanto na diminuição das dificuldades de emissão de comportamentos (no total e subclasses). A literatura aponta que as habilidades sociais constituem um repertório de comportamento, que por serem aprendidas, podem ser ensinadas intencionalmente e mensuradas diretamente por meio de autorrelato e/ou observações (Del Prette; Del Prette, 2009); elas oferecem embasamento para a percepção de si, do outro e do mundo, favorecendo o indivíduo na sua busca por um sentido na vida, o que justifica a intersecção dos temas trabalhados. O fato de serem realizadas partilhas, frente as questões que

ISSN 2178-6925

exijam respostas, do que tem valor e de como agem frente as situações do dia a dia, auxiliou no processo da autopercepção que favoreceu o comportamento perante as situações e pessoas, o que pareceu nos resultados estatísticos significantes e nos relatos durante os encontros (observados no diário de campo).

Ressalta-se que os participantes apresentaram bom repertório de habilidades sociais já na avaliação pré-intervenção, na classificação total e nas subclasses. Contudo, a presença desses resultados não impediu que ganhos pudessem ter sido observados na pós-intervenção tanto na frequência, quanto na diminuição da dificuldade na emissão do total e nas subclasses. Intervenções que auxiliem no repertório de habilidades sociais são postos como contribuindo para o desenvolvimento de recursos que atuam a favor da competência social, mostrando-se recurso de proteção ao desenvolvimento (Fogaça *et al*., 2019). Del Prette e Del Prette (2023) apontam que essas habilidades podem ser ensinadas e aprimoradas durante a vida, uma vez que possibilitam lidar melhor com situações do cotidiano, com críticas, a apresentarem um raciocínio lógico para resolução de problemas, conseguirem expressar mais assertivamente, serem mais empáticas, apresentando relacionamentos melhores, mais duradouros, criando uma rede de apoio e apresentando melhores resultados acadêmicos; consequentemente, a pessoa apresentará uma melhor qualidade de vida; sendo, portanto, favorável a saúde.

Com relação ao instrumento que avaliou o sentido e a busca do sentido da vida- QSV, não foram observados ganhos estatísticos significativos, embora, as análises descritivas do diário de campo apontassem para mudanças traduzidas nas falas dos participantes. Uma hipótese levantada para a ausência de ganhos estatísticos foi que esse instrumento não foi desenvolvido propriamente para adolescentes, deixando de considerar aspectos importantes que ainda estão em processo na adolescência, como a descoberta de uma profissão e a dificuldade de se projetar para o futuro; o instrumento foi escolhido por ter sido o mais adequado no momento da pesquisa, visto a carência de instrumentos com adolescentes e sentido da vida.

Tanto o sentido, quanto sua busca são fenômenos essencialmente humanos e, a realização do sentido estão diretamente relacionados a liberdade e a responsabilidade, pois ao escolher ser responsável ele torna as possibilidades reais em sua vida (Frankl, 2019). Şanlı e Ersanli (2021) relatam a importância de se buscar um sentido para o desenvolvimento da identidade. E, é na adolescência que se toma uma maior percepção si mesmo, do entorno, dos próprios valores, da ética

ISSN 2178-6925

a ser vivida, de seu papel e influência na sociedade, ou seja, passam a perceber o mundo de forma mais elaborada, com maior consciência, além de que aspectos como relações saudáveis, dirigir o curso da própria vida, exercendo a capacidade de escolha são aspectos que irão favorecer a busca por um sentido na vida e, em consequência alcançar a realização, sendo estes, favorecedores para a pessoa, diminuindo as chances de problemas na saúde mental (Baumel; Constantino, 2020).

Esses aspectos foram encontrados nas falas dos participantes que evidenciaram a importância das relações significativas em suas vidas e da preocupação com a inserção na sociedade. A busca por um sentido na vida é essencial em todas as fases da vida, no entanto, não se pode deixar de considerar que na adolescência questionamentos sobre a vida ficam intensificados e sua busca relaciona-se em especial com a realização profissional (o que foi sinalizado nas análises pelo diário de campo). O sentido da vida e sua busca são atributos subjetivos da pessoa; o encontro com um propósito para a própria vida deve ser realizado apenas pelo indivíduo, ninguém pode ser capaz de dar sentido a alguém (FRANKL, 2019); no entanto, pode-se auxiliar no processo do aguçar a consciência, para que esta aponte para o sentido.

Conclui-se que o presente estudo, aponta positivamente para a viabilidade do programa testado, mostrando-se um recurso de baixo custo e viável na parceria instituições de ensino.

6. Conclusão

As habilidades sociais, a realização de um sentido na vida ou a sua busca são fatores importantes para o ser humano, sendo conceitos que se integram e protegem o desenvolvimento do adolescente, pois são capazes de oferecer recursos que os afastem de situações de risco ao aguçar a consciência para que a pessoa faça escolhas que tenham mais sentido de serem realizadas e, assim, evitar situações que possam prejudicar sua vida.

Os resultados obtidos e analisados por meio da aplicação do *Programa Zoe*, apesar das dificuldades encontradas para a execução do estudo (momento da Pandemia Covid-19), apontaram ganhos sinalizando o potencial do desenho da intervenção de promoção em habilidades sociais e à apelação da vontade de sentido e da sua busca, contudo, maiores estudos são necessários. Sugere-se um

aumento da amostra, uma metodologia mista com delineamento com quase-experimental e análises qualitativas de entrevistas mais densas com participantes e outros avaliadores além dos próprios participantes e aplicadora.

Referências

ABREU, S.; BARLETTA, J. B.; MURTA, S. G. Prevenção e promoção em saúde mental: pressupostos teóricos e marcos conceituais. In MURTA, S. G.; LEANDRO-FRANÇA, C.; SANTOS, K. B. dos; POLEJACK, L. (org). **Prevenção e Promoção em Saúde Mental**: fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015, pp. 54-74.

BAUMEL, W. T.; CONSTANTINO, J. N. Implementing Logotherapy in Its Second Half-Century: Incorporating Existential Considerations Into Personalized Treatment of Adolescent Depression. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry***,* v. 59*,* n. 9, p. 1012-1015, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.06.006. Acesso em: 24 out 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018.

DELL' AGLI, B. A. V.; OLIVEIRA, R, de C.; VIEIRA, K. E.; YAEGASHI, S. F. R.; CAETANO, L. M. Indicadores de bem-estar subjetivo e a relação com o desempenho escolar e comportamental em adolescentes. **Notandum**, v. 58, p. 97-117, dez 2021. Disponível em: https://doi.org/10.4025/notandum.vi58.58473. Acesso em: 10 jan 2022.

DAMÁSIO, B. F.; KOLLER, S. H. Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v.47*,* n. 3, p. 185–195, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004. Acesso em: 04 ago 2019.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. A importância das tarefas de casa como procedimento para a generalização e validação do treinamento de habilidades sociais. In: Guilhardi, H. J.; Aguirre, N. C. (org.). **Primeiros passos em análise do comportamento e cognição**. 1. Ed. Santo André: ESETec Editores Associados, 2005, p. 56-74.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Inventário de habilidades sociais para adolescentes (IHSA-Del-Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A. Base conceitual, valores e compromissos no campo das habilidades sociais e relações interpessoais: conceptual basis, values and comprimises in the field of social skills and interpersonal relashionships. **Revista Brasileira de Gestão e Desenvolvimento Regional**, v. 19, n. 2., 2023. Disponível em: https://doi.org/10.54399/rbgdr.v19i2.6997. Acesso em: 3

set 2019.

DURGANTE, H.; DELL´AGLIO, D. D. Critérios metodológicos para a avaliação de programas de intervenção em psicologia. **Avaliação Psicológica**, v. 17, n. 1, p. 155-162, 2018. Disponível em: http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1701.15.13986. Acesso em: 20 jul 2023.

FRANKL, V. E. **O sofrimento humano: fundamentos antropológicos da psicoterapia.** Tradução: R. Bittencourt e K. Bocarro. São Paulo: É Realizações, 2019.

FOGAÇA, F. F. S.; TATMATSU, D.; COMODO, C. N.; DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. O desenvolvimento de habilidades sociais na adolescência como ápice comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 21, n. 2, p. 217–231, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.31505/rbtcc.v21i2.1162. Acesso em: 10 jan 2024.

GOLSHIRI, P.; MOSTOFI, A.; ROUZBAHANI, S. The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. **BMC Psychol**, v. 11, n. 1, p. 106, 9 apr 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x. Acesso em: 10 jan 2024.

FUSAR-POLI, P.; PABLO, G. S. DE; MICHELI, A. DE; NIEMAN, D. H.; CORRELL, C. U.; KESSING, L. V.; PFENNIG, A.; BECHDOLF, A.; BORGWARDT, S.; ARANGO, C; VAN AMELSVOORT, T. What is good mental health? A scoping review. **European Neuropsychopharmacology**, v. 31, p. 33-46, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105. Acesso em: 20 mar 2022.

PENNA-DE-CARVALHO, A.; COIMBRA, S.; GATO, J.; LEME, V. Social skills, family support and school climate among sixth grade students. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, v. 10, n. 1, p. 76–94, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.1.9538. Acesso em: 20 mar 2022.

KASLER, J.; WHITE, G. W.; ELIAS, M. J. Evaluation of the meaning of life program in Israel. **Peabody Journal of Education**, v. 88, n. 2, p. 243–260, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1080/0161956X.2013.775880. Acesso em: 16 out 2021.

OLIVEIRA, W. A. de; SILVA, J. L. da; ANDRADE, A. L. M.; MICHELI, D. D.; CARLOS, D. M.; SILVA, M. A. I. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. **Cadernos de Saúde Pública** [online], v. 36, n. 8, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0102-311X00150020. Acesso em: 29 fev 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Diretrizes sobre intervenções de promoção e prevenção em saúde mental para adolescentes**.Brasília, D.F.: OPAS; 2023. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57453/9789275727133_por.pdf?sequence=1&isAllowe

d=y. Acesso em: 29 fev 2024.

PAPALIA, D.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano.** 12ª ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEREIRA, L. B.; DONATO-OLIVA, A.; PELUSO, M. L. Intervenções em TCC baseada na internet com adolescentes: uma revisão sistemática. **Rev. bras. ter. cogn.**, v. 17, n. 2, p. 87-95, dez 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v17n2/v17n2a03.pdf. Acesso em: 29 fev 2024.

ŞANLI, E.; ERSANLI, K. The effects of psycho-education program based on logotherapy for the development of a healthy sense of identity in emerging adulthoods. **Curr Psychol,** v. 40, p .4173–4188, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12144-020-01009-3. Acesso em: 29 fev 2024.

SANTROCK, J. W. **Adolescência.** Tradução: S. M. da Rosa, 14. ed. AMGH, 2013.

SCORSOLINI-COMIN, F.; MANZI-OLIVEIRA, A. B.; CASARINI, K. A.; JACQUEMIN, R. C.; SANTOS, M. A. dos. Avaliação de programas de intervenção com adolescentes: limites, avanços e perspectivas. **Journal of Human Growth and Development**, v. 21, n. 3, p. 883-893, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbcdh/v21n3/15.pdf. Acesso em: 28 abr 2023.

MARTINS, P. B.; AZEVEDO, J. T. B.; RIEGEL, F.; LOURENÇÃO, L. G.; SILVA, T. F. DA; NODARI, P. R. G.; SILVA, L. S. da; LEMES, A. G.; TERÇAS-TRETTEL, A. C. P.; NASCIMENTO, V. F. do. Predição de suicídio entre adolescentes a partir da última década pré-pandêmica em Mato Grosso. **Arq. ciências saúde UNIPAR**, v. 27, n. 2, 2023. Disponível em: https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9366. Acesso em: 28 jan 2024.

PEARSON, M.; CHILTON, R.; WYATT, K.; ABRAHAM, C.; FORD, T.; WOODS, H. B.; ANDERSON, R. Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom. **Implementation Science**, v. 10, n. 1, p. 149., 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s13012-015-0338-6. Acesso em: 16 out 2021.

SENNA, S. R.; DESSEN, M. A. Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 28, n.1, p. 101–108, 2012. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722012000100013. Acesso em: 16 out 2021.

WATANABE, A. L. A.; COLERE, J.; MARTINS, P. S. O desenvolvimento de habilidades sociais como recursos de promoção à saúde e qualidade de vida. **Revista Gestão e Saúde**, v. 22, n. 2, p. 96-110, 2020. Disponível em: https://www.herrero.com.br/files/revista/filedd95beae2286c800ec3f8320b88f098a.pdf. Acesso em: 28 jan 2024.