

## PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOBRE HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Ana Beatriz da Silva Souza <sup>1</sup>  
Juliana Ferreira Gomes da Silva <sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho relata uma proposta de intervenção com objetivo de desenvolver habilidades socioemocionais em estudantes do ensino médio, especificamente ajudá-los a lidar com a ansiedade. A proposta surgiu durante uma experiência de estágio em psicologia escolar, no qual foi observado que os estudantes apresentavam dificuldade em conciliar demandas escolares com demandas pessoais. Além disso, a educação emocional é uma temática relevante, destacada na BNCC, que enfatiza a necessidade de vivenciar no ambiente escolar situações que aprimorem o estudante como pessoa humana, que conhece seus sentimentos, lida de modo funcional com suas emoções, podendo dessa maneira exercer o respeito a si e ao próximo. A intervenção se apoia no Programa de Alfabetização Emocional para Estudantes, conhecido como abordagem RULLER. A partir de quatro encontros serão abordados os seguintes aspectos: i. Percepção de mudanças fisiológicas em situações ansiogênicas; ii. Reconhecimento das associações feitas à ansiedade; iii. Compreensão da ansiedade como uma emoção fundamental para o desenvolvimento humano; e iv. Estratégias para lidar com a ansiedade quando em nível disfuncional. Metodologias variadas serão utilizadas em cada encontro, a saber: associação livre, construção de nuvens de palavras, questionamento socrático, entre outras. Como resultado, espera-se que os estudantes conheçam mais sobre si e sobre suas emoções, que aprendam estratégias que os auxiliarão com autorregulação, prevenindo níveis disfuncionais de ansiedade. Acredita-se que intervenções dessa natureza trazem implicações importantes para o desenvolvimento emocional do indivíduo, que podem repercutir em seu desenvolvimento cognitivo e escolar.

**Palavras-chave:** Educação Emocional, Psicologia, Ensino Médio, Ansiedade, Habilidades Socioemocionais.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, abtrizsouz@gmail.com;

<sup>2</sup> Professora orientadora: Doutora em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, juliana.gsilva@ufpe.br.



## INTRODUÇÃO

A presente proposta de intervenção em Habilidades Socioemocionais (HSE) é produto de um relatório final do estágio em psicologia escolar. O estágio supervisionado, possui como objetivo aproximar o discente/estagiário da prática profissional e propor ao campo de atuação, um projeto interventivo psicossocial em consonância com as demandas emergentes do local de estágio. Sendo assim, o estágio foi realizado em uma escola da rede pública do estado de Pernambuco com estudantes do ensino básico, especialmente do Ensino Médio. Para um melhor entendimento da proposta, faz-se necessário uma breve exposição de conceitos teóricos, que servirão de base para o planejamento da intervenção.

Atualmente, a psicologia escolar pode ser entendida como uma atuação profissional que visa contribuir para a otimização de processos educativos e institucionais, seja no âmbito pedagógico, subjetivo, relacional ou mesmo no organizacional (MARTINEZ, 2010). Antes restrita ao aluno e aos seus comportamentos na escola, hoje pode ser direcionada a todo o contexto escolar, formado por profissionais que atuam diretamente ou indiretamente para o objetivo primordial da escola, que é o desenvolvimento e a formação integral de crianças e adolescentes para atuar em sociedade. Desta forma, o psicólogo escolar utiliza-se de seus conhecimentos sobre o funcionamento psicológico humano para auxiliar nos processos, como exemplo a orientação de estudantes e familiares, a coordenação de disciplinas, os encaminhamentos de alunos com dificuldades escolares, a elaboração, aplicação e atualização do projeto político pedagógico da instituição (MARTINEZ, 2010).

Diante das mais diversas atuações do psicólogo escolar, essa proposta centra-se na construção de um projeto interventivo que responda às demandas observadas na escola. Uma intervenção psicossocial, advém do entrelace da pesquisa e da prática, desencadeada quando se observa que existe no grupo, organização ou instituição uma demanda pulsante, que ainda não tinha sido trabalhada (NEIVA, 2010). Ou seja, faz parte do papel do profissional interventor identificar a demanda, interpretá-la e propor uma intervenção. Outro ponto, é o caráter coletivo da intervenção, que se dá no alcance que poderá ter, sempre partindo da dinâmica do grupo para as mudanças intrapessoais, por exercer um efeito reparador e constitutivo na singularidade do indivíduo. Uma vez que o grupo ou instituição, pode tanto auxiliar na melhora da qualidade de vida do indivíduo quanto ser o motivo do seu adoecimento.

Assim, para o recorte na instituição escolar, mediante as vivências e observações do estágio, foi possível observar uma demanda psicossocial emergente do campo, a dificuldade



dos adolescentes em lidar com a ansiedade. Isto é, a emoção ansiedade é algo presente e frequente nas falas dos alunos, no ambiente formal e informal de ensino, o sentir-se ansioso e todas as implicações comportamentais dessa emoção e do desconhecimento científico e prático dela. Tal questão, está em consonância com o que Neiva (2010), aponta ser uma demanda psicossocial advinda do campo, além de ser uma demanda reconhecida pelos profissionais que estão atuando diretamente e indiretamente com os estudantes, no ambiente escolar.

Desse modo, observou-se nos estudantes do Ensino Médio, uma dificuldade crescente em conciliar demandas escolares com demandas pessoais, principalmente, por ser uma fase repleta de novidades e de grande tensão diante do que se deve esperar do futuro. Em conversas entre eles, professores e psicólogos da instituição, relatam apresentar um intenso sofrimento em relação ao futuro. A demanda psicossocial não é a ansiedade ser a ‘vilã’, mas a dificuldade em lidar com ela, sendo notado a ausência de uma orientação em identificar essa emoção e aprender a regulá-la. O DSMV-TR diz que os transtornos ansiosos se diferenciam do medo e da ansiedade adaptativa por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível do desenvolvimento (APA, 2023, p. 215). Além disso, se caracterizam por uma questão central: ter uma intensa preocupação com o futuro, de modo que afete diversas dimensões da vida (APA, 2023), isto é, que o sujeito não consiga mais lidar com as situações do cotidiano.

Por isso, a importância de ensinar habilidades socioemocionais aos adolescentes do Ensino Médio, e desenvolver a educação emocional como uma medida preventiva do possível adoecimento. Outro ponto, é que a preocupação central dos adolescentes é a corriqueira pergunta que se inicia quando estão na 1º série do ensino médio e intensifica-se até 3º série “o que serão profissionalmente?”, essa pressão interna e externa, também os impulsiona a viverem mais com o pensamento no futuro, do que no presente.

Em consonância, com a Base Nacional Curricular Comum (BNCC), pontua sobre as competências que devem ser desenvolvidas no ambiente escolar, como conhecimentos, habilidades, atitudes e valores (BRASIL, 2018, p. 8). Esta proposta de intervenção apresenta como objetivo geral aprimorar as habilidades socioemocionais dos estudantes do ensino médio, a fim de ajudá-los a lidar com a ansiedade. Possui dois objetivos específicos: i. Possibilitar aos estudantes conhecimento acerca da inteligência emocional; ii. Fomentar a realização de diálogos e reflexões sobre os desafios que o ano letivo apresentará.

## **METODOLOGIA**



A partir do que foi exposto anteriormente, a intervenção pode ser realizada com os estudantes do Ensino Médio no formato de oficina de grupo, nas quais são desenvolvidas atividades estruturadas em torno de uma demanda específica do grupo, inserido no contexto sócio-cultural (AFONSO, 2002). No caso dos estudantes, será educá-los emocionalmente para compreenderem a emoção foco - ansiedade - diante dos desafios previstos para o ano letivo.

Diante disso, será utilizado o Programa de Alfabetização Emocional para Estudantes, também conhecido como abordagem RULER, que é referência no desenvolvimento de habilidades socioemocionais baseado em Inteligência Emocional (IE) no ambiente educacional (BUENO; RICARTE, 2022, p. 78). Entre as estratégias que a abordagem RULER oferece, para este projeto de intervenção será realizado uma adaptação da estratégia do currículo das palavras emocionais. Ela consiste em escolher uma emoção-foco (por exemplo, alegria, tristeza, ciúme etc.) e desenvolvê-la em cinco passos propostos pela abordagem, que são: 1. conexão pessoal, 2. conexão com o mundo, 3. parceria escola-família, 4. conexão criativa, e 5. sessão de construção de estratégias (BUENO; RICARTE, 2022, p. 80). Isto é, nesta proposta de intervenção se realizará uma alfabetização emocional com a emoção-foco: ansiedade, diante dos desafios que os estudantes podem elencar que estarão presentes no ano letivo.

Serão conduzidos quatro encontros em ambiente de sala de aula, cada um com a duração de uma hora-aula. A seguir, serão descritos detalhadamente cada uma das quatro oficinas propostas nesta intervenção psicossocial, considerando que a estrutura será uniforme para ser aplicada nas turmas de estudantes.

### **Primeiro encontro**

Inicialmente, será proposto uma roda de conversa, no qual o(a) facilitador(a) sugerirá à turma que se organizem em um círculo ou semicírculo, por ser um formato de sala de aula que impulsiona a promoção do diálogo. Após isso, será discutido com os estudantes sobre o ano letivo e quais seriam os desafios que eles acreditam que irão enfrentar. No decorrer desse momento, o(a) facilitador(a) junto com a turma vai eleger quais são os desafios mais difíceis e em que a maioria dos estudantes vão vivenciar.

Tendo essa informação, o(a) facilitador(a) vai questionar os estudantes e perguntar qual a emoção predominante que surge quando se pensa nesses desafios. Tendo como objetivo ambientar a turma sobre qual será a emoção-foco, uma vez que o(a) facilitador(a) guiará o momento e apresentará a emoção-foco: ansiedade. Este encontro foi construído tendo como base o primeiro e segundo passo da abordagem RULER, respectivamente, tem haver com a



conexão pessoal dos estudantes e do(a) facilitador(a) com a palavra emocional, ansiedade, a partir do relato dos desafios e relacionar a palavra com os acontecimentos (BUENO; RICARTE, 2022, p. 80).

A seguir, será explicado como funcionarão as próximas três oficinas, e que será estudado a emoção foco no decorrer. Sendo proposto aos estudantes que anotem no caderno quais mudanças fisiológicas eles percebem em si quando estão ansiosos, e se eles conseguem identificar alguma característica que a turma apresenta quando está ansiosa. As respostas desta atividade serão discutidas no próximo encontro. E a ideia é que essa oficina dure aproximadamente 45min, uma vez que há necessidade de tempo para que os estudantes possam se organizar em sala.

### **Segundo encontro**

Para introduzir a formação do dia, será realizada uma “Nuvem de Palavras” pelo aplicativo *Mentimeter*. Através do código fornecido aos estudantes, eles terão acesso ao aplicativo e irão responder o seguinte questionamento: “o que vem a sua mente quando ouve a palavra emoção?” No intuito de reconhecer o que eles associam a emoção. Caso na instituição não seja possível o uso do celular, pode se realizar a “Nuvem de Palavras” utilizando cartolina ou o quadro, anotando as principais palavras ditas pelos estudantes a respeito do questionamento anterior. Com essas informações, o(a) facilitador(a) irá introduzir a formação sobre o que é emoção? e utilizando as respostas da atividade proposta no primeiro encontro para dialogar sobre a emoção ansiedade e seus aspectos fisiológicos, comportamentais e emocionais. A ideia é que esse momento dure aproximadamente 50min.

### **Terceiro encontro**

Neste encontro, vamos continuar a aprender sobre a emoção-foco e a entendê-la através da arte. A facilitadora vai mostrar um trecho do filme *Divertida Mente*, que fala do nascimento das emoções na personagem do filme. Logo após, vai pedir que os estudantes, da forma como quiserem, expressem a emoção: ansiedade, presente no cotidiano deles, seja num desenho, num poema ou numa música. No intuito de compreender que a emoção faz parte do fundamental do desenvolvimento humano. Nesse instante vai disponibilizar aos alunos papel ofício e materiais para desenhar e colorir. E depois, será incentivado que os estudantes possam falar como foi o processo de criação e o que conseguiram compreender da emoção-foco até o momento. Com o propósito do(a) facilitador(a) compreender o que eles conseguiram aprender dos encontros anteriores e se será necessário realizar alguma modificação para a próxima oficina.



Este encontro foi construído tendo como base o quarto passo da abordagem RULER, que fala sobre conexão criativa, a fim de conectar-se com a essência da palavra emocional por meio de uma representação metafórica e abstrata (BUENO; RICARTE, 2022, p. 81). E ao final, será proposto aos estudantes que façam uma lista de três atividades que gostam de fazer? e também respondam a pergunta “O que você faz hoje, por você?”. Essas atividades tem a finalidade de servir como ponto de reflexão para o próximo encontro. Esse momento deve durar aproximadamente 50min.

#### Quarto encontro

A partir do que os estudantes trouxeram da atividade proposta anteriormente, será realizado um momento de conversa sobre estratégias para lidar com a ansiedade. Isto é, a facilitadora propõe que a turma se organize em um círculo ou semicírculo para proporcionar a livre interação e circulação de fala. Após isso, a facilitadora vai iniciar o momento de construção de estratégias, baseado no IMPAR (iniciação, manutenção, prevenção, aumento ou redução da intensidade das emoções), que é o quinto passo da abordagem RULER, sobre adquirir um repertório de estratégias que auxiliem na regulação das emoções (BUENO; RICARTE, 2022, p. 81). Encerrando esse momento, a facilitadora realiza um fechamento do que foi construído durante essas quatro oficinas. E como produto, cada estudante, na sua singularidade, compreendeu a ansiedade, percebeu como ela se apresenta, entendeu sua importância e como pode-se buscar lidar com ela ou a quem pode recorrer, quando a emoção está numa intensidade elevada. Essa oficina deve durar aproximadamente 50min.

Para o momento de construção de estratégia, para auxiliar na condução em sala de aula, pode-se guiar por este modelo:

- Em qual momento percebo que a ansiedade tem **início**?
- O que faço que contribui para **manutenção** da ansiedade?
- De que forma posso **prevenir** a ansiedade?
- Quais ações ou situações observo que tendem a **intensificar** a ansiedade?
- Quais estratégias posso utilizar que auxiliam na **redução** da ansiedade?

Os recursos necessários para realização dessa proposta: i. O recurso humano de um profissional capacitado; ii. Recursos materiais como uma resma de papel ofício, materiais de colorir (canetas, giz de cera, lápis), um notebook e um projetor multimídia.

Importante salientar, que tal proposta parte do pressuposto de que o grupo de estudantes apresentem dificuldade em lidar com a ansiedade adaptativa. Caso o profissional identifique e



perceba que algum estudante apresente um indício de intenso sofrimento, mesmo após a intervenção psicossocial, se faz necessário direcioná-lo para o psicólogo da escola, para que este profissional realize uma avaliação do caso e se for necessário, realizar os devidos encaminhamentos.

## RESULTADOS

Esta proposta de intervenção não apresenta resultados, pois não foi aplicada. Ela é resultado de uma experiência de estágio em psicologia escolar. Desta forma, ao aplicar a proposta de intervenção, espera-se, como resultado, que os estudantes conheçam mais sobre si e sobre suas emoções, que aprendam e construam estratégias que os auxiliarão com autorregulação, prevenindo níveis elevados ansiedade.

Tabela das Oficinas

Oficinas	Atividades
1º Encontro	Roda de conversa e apresentação de como ocorrerá as oficinas.
2º Encontro	Formação sobre as emoções.
3º Encontro	Produção de materiais e avaliação das oficinas.
4º Encontro	Construção de estratégias e encerramento das oficinas.

## DISCUSSÃO

A intervenção psicossocial proposta busca aprimorar as Habilidades Socioemocionais (HSE) dos estudantes. Assim, HSE podem ser entendidas através de dois níveis, um mais geral e que traz uma definição e o outro nível é mais específico e relaciona-se aos construtos, pelos quais pode-se abordar as habilidades socioemocionais (BUENO; RICARTE, 2022, p. 16).

Atualmente, não existe um consenso universal sobre a definição de HSE, porém existem definições que são aceitas e constantemente apresentadas, e uma delas é da *Colaborative For Academic, Social and Emotional Learning (Casel)* que define habilidades socioemocionais como um conjunto de cinco competências inter-relacionadas: autoconsciência, autogestão, consciência social, habilidades relacionais e tomadas de decisão (BUENO; RICARTE, 2022, p. 16). Contudo, há diferentes formas de desenvolver essas competências, e a essas formas dá-se o nome de construtos, que são bases teóricas e de evidência psicológica que embasam a como atuar com HSE. Diante disso, as oficinas que foram propostas na metodologia, irão abordar as HSE pelo construto da Inteligência Emocional (IE), que segundo Primi (2003), pode ser



definida como a capacidade de identificar e perceber emoções, de usá-las para facilitar o pensamento, usar o conhecimento emocional e de regular as emoções em si e nos outros. Ou seja, utiliza-se a abordagem RULER como estratégia, no campo da educação emocional, para aprimorar as habilidades socioemocionais dos estudantes do ensino médio, baseado teoricamente no construto da inteligência emocional.

A Base Nacional Curricular Comum (BNCC) traz no tópico das competências gerais que precisam ser desenvolvidas na educação básica, ênfase em vivenciar no ambiente escolar situações que impulsionam o aprimoramento do estudante como pessoa humana, que conhece seus sentimentos, lida de modo funcional com suas emoções, podendo dessa maneira exercer o respeito a si e ao próximo (BRASIL, 2018, p. 8). Frente a isso, percebe-se a importância desta proposta de intervenção, como um recurso que visa auxiliar profissionais da educação e psicólogos escolares a trabalharem na escola a educação emocional. Visto que tal proposta está interessada em ofertar às estudantes estratégias que lhes dê mais confiança em assumir a autonomia diante dos novos desafios que irão se apresentar. Além de que, por estarem num ambiente seguro oferecido pelo colégio, podem contar com o auxílio dos profissionais nos momentos que considerarem necessário.

Outro ponto, são as implicações das funções cognitivas, conativas e executivas da proposta de intervenção na aprendizagem humana. As funções cognitivas compreendem os processos mentais responsáveis pelo como se aprende, as funções conativas dizem respeito às emoções, personalidade envolvidas no processo de aprendizagem e as funções executivas atua na coordenação e operacionalização do que foi aprendido e de demais funções (FONSECA, 2014.). Essas funções operam de forma interseccional, ou seja, uma função auxilia, complementa e possui efeito sobre a outra. Dito isso, compreende-se que a aprendizagem humana dificilmente ocorrerá num cenário de intenso sofrimento emocional, uma vez que as atividades desenvolvidas irão apresentar uma significação afetiva, positiva ou negativa (FONSECA, 2014.). Toda emoção provoca um comportamento e evoca um pensamento, e a depender da situação e da significação afetiva estabelecida, Fonseca (2014) relata que o comportamento poderá ser de confiança e de resiliência ou de desmotivação e de desorganização. Isto é, a educação emocional é um importante aliado nos processos educativos, não somente pelo viés do cuidado da saúde mental e da prevenção de níveis disfuncionais de ansiedade, mas também pelo da aprendizagem, visto que é importante conhecer a si mesmo para ter um bom desempenho nas atividades que precisam ser realizadas.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta proposta de intervenção foi um produto de uma experiência de estágio supervisionado em psicologia escolar. Neste estágio foi identificada a existência de uma demanda psicossocial emergente nos estudantes do ensino médio, devido esta ser uma etapa do desenvolvimento repleta de novidades em vários âmbitos da vida dos estudantes, além da expectativa diante da escolha da profissão que seguirá carreira após a conclusão da educação básica. Diante disso, essa proposta teve como objetivo principal aprimorar as habilidades socioemocionais dos estudantes do ensino médio, com o intuito de auxiliá-los a lidar com a ansiedade. Acredita-se que a aplicação das atividades propostas neste trabalho pode levar a compreensão acerca da importância da emoção da ansiedade no desenvolvimento humano e também de como ela se apresenta em cada indivíduo. Será aprendido através de uma adaptação do Programa de Alfabetização Emocional, como metodologia as oficinas que serão realizadas uma vez na semana com duração de uma hora aula, totalizando quatro momentos. Espera-se como resultado da aplicação desse programa que os jovens estudantes possuam conhecimento sobre si e sobre suas emoções, sabendo identificar situações e ações que possam iniciar, manter, intensificar ou reduzir a ansiedade, como desenvolver um repertório de estratégias de autorregulação para lidar com a ansiedade em níveis elevados.

Esta proposta de intervenção tem a limitação de não apresentar resultados, pois ainda não foi aplicada. Contudo, traz a contribuição relevante de propor intervenções exequíveis para o desenvolvimento da inteligência emocional de estudantes do ensino médio, especialmente diante da ansiedade. O desenvolvimento da educação emocional em adolescentes é um importante fator preventivo de adoecimento. Ademais, tal proposta está em consonância com a Base Nacional Curricular Comum, que traz como tópico o desenvolvimento dessas habilidades para o aprimoramento do estudante de forma integral, impulsionando a aprendizagem dos componentes curriculares formais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, Lúcia et al. *Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial*. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2002.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). *Manual diagnóstico e estatístico dos transtornos mentais*. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.



BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular: documento de caráter mandatório que orienta a formulação dos currículos escolares*. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 11 out. 2025.

BUENO, José Mauricio Haas; RICARTE, Mirela Dantas. O que são habilidades socioemocionais?. In: *HABILIDADES socioemocionais: abordagens e contextos*. [S. l.]: Hogrefe, 2022. cap. 1.

BUENO, José Mauricio Haas; RICARTE, Mirela Dantas. A inteligência emocional e a gestão das emoções no ambiente escolar. In: *HABILIDADES socioemocionais*. [S. l.]: Hogrefe, 2022. cap. 4.

FONSECA, Vitor da. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista psicopedagogia*, São Paulo, v. 31, n. 96, p. 236-253, 2014. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010384862014000300002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862014000300002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 08 abr. 2025.

MARTÍNEZ, Albertina Mitjáns. O que pode fazer o psicólogo na escola?. *Em Aberto*, Brasília, v. 23, n. 83, pp. 39-49, 2010.

NEIVA, Kathia Maria Costa. Intervenção psicossocial: aspectos teóricos, metodológicos e experiências práticas. In: NEIVA, Kathia Maria Costa. *O que é intervenção psicossocial?* São Paulo: Editora Vetor, 2010. Cap. 1. p. 13-24.

PRIMI, Ricardo. Inteligência: avanços nos modelos teóricos e nos instrumentos de medida. *Avaliação psicológica*, [s. l.], 2003.

