

**INTERVENÇÃO NA AUTOGESTÃO EMOCIONAL EM ESTUDANTES DO**  
**ENSINO SECUNDÁRIO:**  
**UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE PORTUGAL E BRASIL**

**Isilda Ribeiro<sup>1</sup>**, Regina Pires<sup>2</sup>, José Carlos Carvalho<sup>3</sup>, Cláudia Mara Tavares<sup>4</sup>, Júlia Marques<sup>5</sup>, Palmira Oliveira<sup>6</sup>, Cristina Barroso<sup>7</sup>, Ana Isabel Vilar<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,7</sup>CINTESIS@RISE and Nursing School of Porto (ESEP), Porto, Portugal, Professor Coordenador; <sup>5,6,8</sup>CINTESIS@RISE and Nursing School of Porto (ESEP), Porto, Portugal, Professor Adjunto; <sup>4</sup>Professora Titular da Universidade Federal Fluminense

[Isilda.ribeiro@esenf.pt](mailto:Isilda.ribeiro@esenf.pt); [regina@esenf.pt](mailto:regina@esenf.pt); [zecarlos@esenf.pt](mailto:zecarlos@esenf.pt); [claudiatavares@id.uff.br](mailto:claudiatavares@id.uff.br);  
[julia@esenf.pt](mailto:julia@esenf.pt); [palmiraoliveira@esenf.pt](mailto:palmiraoliveira@esenf.pt); [cmpinto@esnf.pt](mailto:cmpinto@esnf.pt); [avilar@esenf.pt](mailto:avilar@esenf.pt)

**Introdução:** Uma intervenção piloto na área da autogestão emocional, pretende habilitar estudantes do Ensino Secundário na gestão das emoções resultantes de novos desafios, promovendo o bem-estar físico, psicológico e/ou espiritual.

**Objetivo:** Avaliar os resultados de uma intervenção piloto, na área da autogestão emocional nos estudantes do Ensino Secundário.

**Metodologia:** Estudo piloto, quasi-experimental, comparativo entre Portugal e Brasil, reportando-se à fase I do projeto “autogestão emocional em estudantes do ensino secundário: uma intervenção piloto”. A recolha de dados, ocorreu em seis turmas, uma de cada ano, entre janeiro e abril de 2024, numa Escola Secundária da Região Norte de Portugal e do Estado Rio de Janeiro no Brasil. Os participantes foram estudantes do 10.º, 11.º e 12.º ano uma turma de cada ano de Portugal e do Brasil, o que perfaz um total de seis turmas. A amostra foi constituída por estudantes com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos, que de forma voluntária, aceitaram participar após assinaram o consentimento informado. No estudantes de menor idade o consentimento informado foi dado pelo encarregado de educação.

Para a recolha de informação utilizaram-se entrevistas individuais, grupo-pesquisador, técnicas de teatralização com a realização de oficinas realizadas quinzenalmente com uma duração aproximada de 40/50 minutos. Realizaram-se 24 sessões no total.

Participaram no estudo um total de 135 estudantes: 75 estudantes portugueses e 60 estudantes brasileiros. As oficinas implementadas foram de trabalho em grupo. No entanto houve dois estudantes portugueses e um estudante brasileiro que realizaram a oficina individualmente.

Na análise de dados, recorreu-se às narrativas obtidas nas entrevistas individuais e em grupo, e à análise temática de conteúdo (Bardin, 2016), com recurso ao software N-VIVO. Cumpridos todos os pressupostos éticos de um trabalho de investigação.

### **Resultados:**

As oficinas permitiram aos estudantes, por vezes de forma divertida, abordar temas que no diagnóstico de situação foram percecionados como “tabus” para serem abordados com os pais, professores ou outros adultos de referência.

Nestas oficinas foram abordadas temáticas como: autoconhecimento, autogestão emocional, autoestima, autoimagem, autocontrolo, ansiedade, estilos de vida saudáveis, comportamentos de risco como: a sexualidade, doenças sexualmente transmissíveis e consumos de substâncias ilícitas e lícitas como o consumo do álcool. Para a sua concretização foram utilizadas diferentes estratégias como a utilização do corpo para a expressão emocional, a mímica, o desenho, a escrita, a poesia o que permitiu trabalhar a autogestão emocional, as questões do toque, a sua sexualidade, o lidar com diferentes ideologias nomeadamente das pessoas mais velhas, a autoafirmação, grupo de pares, comportamentos de risco. A música e o relaxamento possibilitaram capacitá-los para a utilização de estratégias de autocontrolo de ansiedade. As diferentes oficinas permitiram habilitá-los para o autoconhecimento E autogestão emocional.

Os estudantes foram assíduos, participativos, demonstraram interesse e envolvimento nas atividades e espírito de interajuda.

Na avaliação contínua, os estudantes partilharam a aquisição de *skills*/competências para a autogestão emocional, redução de comportamentos de risco, autoconhecimento, diminuição de ansiedade e desenvolvimento de estratégias de autocontrolo de ansiedade.

### **Considerações finais:**

Escuta, comunicação, disponibilidade, presença, são intervenções eficazes na autogestão emocional, promovendo a autoconfiança, a diminuição da ansiedade, a aquisição de competências na autogestão emocional a diminuição de comportamentos de risco.

**Palavras-chave:** Autogestão Emocional; Estudantes Ensino Secundário; Intervenção.