

ADOLESCENTES E O LIDAR COM AS EMOÇÕES, NUMA PERSPECTIVA HISTÓRICO-CULTURAL

Joyce Cordeiro Heindyk Garcia

Tania Stoltz

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo compreender os processos utilizados por adolescentes para lidar com emoções que surgem de situações-problema negativas. Partiu da necessidade de entender a temática das emoções nos adolescentes, devido às estatísticas alarmantes de saúde mental nesta faixa etária. Foi utilizada uma pesquisa qualitativa, do tipo exploratória, com adolescentes de 14 a 17 anos, de 3 turmas de 9º ano do Ensino Fundamental de um colégio estadual de Curitiba. Para a coleta de dados foi utilizado carta anônima, na qual cada adolescente descreveu as situações negativas que já enfrentaram e como lidou com elas. Para a análise de dados, utilizou-se os núcleos de significação de Aguiar e Ozella. Foi identificado dois núcleos de significação na análise das cartas, são eles: 1- Vivências emocionais e experiências negativas enfrentadas por adolescentes; 2- Heterogeneidade na maneira de lidar com as emoções. Entender a maneira que os adolescentes lidam com as emoções é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes que promovam a saúde emocional e mental dessa faixa etária.

Palavras-chave: Adolescentes; Emoções; Autorregulação emocional; Vivências.

1 INTRODUÇÃO

As emoções são um tema complexo e ao mesmo tempo relevante e emergente, pois, vê-se a necessidade de aprofundamento dos estudos científicos, principalmente na adolescência, na qual adolescentes experimentam uma ampla gama de emoções que podem influenciar sua capacidade de regular seu comportamento.

De acordo com o secretário-geral da ONU, António Guterres, em 10 de outubro de 2023, uma em cada oito pessoas em todo o mundo tem questões de saúde mental, sendo as mulheres e os jovens os mais impactados. Três quartos dos afetados recebem tratamento inadequado ou não têm quaisquer cuidados (ONU, 2023).

Uma pesquisa conduzida em maio de 2022 pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) e pela organização da sociedade civil Viração Educomunicação, envolvendo mais de 7,7 mil adolescentes e jovens de diversas regiões do Brasil, evidencia a necessidade urgente de investimentos em saúde mental, especialmente em decorrência dos efeitos da pandemia da Covid-19. Ao serem questionados sobre os sentimentos que melhor refletiam suas experiências nos dias recentes, 35% dos participantes relataram sentir-se "ansiosos". Além disso, 14% se identificaram como "felizes"; 11% expressaram

estar "preocupados consigo mesmos"; 9% se consideram "indiferentes"; e 8% se descreveram como "deprimidos" (Unicef, 2022).

Em uma revisão de literatura, Silva *et al.* (2022), mostrou que o distanciamento social ocasionou um alargamento do número de transtornos mentais vividos pelos adolescentes, destacando assim a importância de abordar estudos nessa temática.

Em relação à situação dos adolescentes no contexto brasileiro, um mapeamento realizado pelo Instituto Ayrton Senna (2022) em parceria com a Secretaria de Estado de São Paulo revela que 70% dos estudantes de São Paulo reportam sintomas de depressão e ansiedade. Essa pesquisa abrangeu 642 mil alunos, desde o 5º até o 9º ano do Ensino Fundamental e o 3º ano do Ensino Médio, no contexto do Sistema de Avaliação de Rendimento Escolar do Estado.

A avaliação evidencia os danos severos à educação ocasionados pela pandemia e enfatiza o desenvolvimento socioemocional como um fator crucial para a aprendizagem e para outras conquistas ao longo da vida. A análise dos dados demonstra a relevância das competências socioemocionais não apenas para o aprendizado, mas também em relação a outros aspectos que impactam indiretamente a aprendizagem, como saúde mental, violência e estratégias de aprendizagem, conforme será abordado a seguir (Instituto Ayrton Senna, 2022).

Além disso, a pesquisa revelou que 5,7% dos estudantes relatam ter presenciado violência psicológica com frequência significativa, enquanto 3,8% afirmaram que a violência ocorre em seus lares, especialmente entre os alunos do 5º ano do Ensino Fundamental. Também foi constatado que cerca de 67% dos estudantes se consideram pouco ou nada capazes de exercer a competência de Tolerância à Frustração (Instituto Ayrton Senna, 2022). Diante desse cenário, pesquisar emoções, principalmente no cenário entre adolescentes e jovens, se faz necessário e pode trazer impactos positivos ao contexto atual.

Deste modo, questiona-se: de que forma os adolescentes lidam com as emoções que surgem de situações-problema negativas?

A partir da problemática apresentada, este estudo tem como objetivo compreender os processos utilizados por adolescentes para lidar com emoções que surgem de situações-problema negativas.

Para responder a este objetivo, realizou-se uma pesquisa exploratória com adolescentes de 14 a 16 anos, em uma escola estadual de Curitiba.

2 MÉTODO E INSTRUMENTO

A pesquisa tem uma abordagem qualitativa (Flick, 2004) do tipo exploratória (Sampieri; Collado; Lucio, 2006), foi desenvolvida em um colégio estadual de Curitiba. Os participantes da pesquisa são 75 adolescentes, de 14 a 17 anos, que estudaram nas três turmas do nono ano do Ensino Fundamental, durante o ano de 2023.

A pesquisa faz parte de um dos objetivos específicos da tese de doutorado da pesquisadora e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UFPR, sob o número CAAE nº 70602523.4.0000.0214 e aprovada com o Parecer número 6.245.266 emitido em 17/08/202.

Como instrumento utilizado para a coleta de dados, foi realizada a escrita de uma carta anônima, na qual os adolescentes descreveram situações problemas negativos que já enfrentaram e de que forma lidaram com essas situações. A pesquisadora entrou em cada turma e entregou papéis sulfite, solicitando que escrevessem individualmente as situações vivenciadas. Ao final, cada aluno dobrou a carta e colocou em uma caixa, de modo a manter o anonimato.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidas 75 cartas, que foram lidas e transcritas para um arquivo de texto no computador, de modo que permitisse melhor manejo para as análises, pois possibilitou que as pesquisadoras imprimissem, destacassem e selecionassem os dados. Utilizou-se como metodologia de análise os Núcleos de Significação de Aguiar e Ozella (2006; 2013).

A operacionalização da análise ocorreu em respeito aos critérios apontados pelos autores, a saber: a) estabelecimento de pré-indicadores, b) aglutinação desse conteúdo em indicadores (por similaridade, complementaridade ou contraposição); c) elaboração dos núcleos de significação, pelo processo de articulação dos indicadores e seus assuntos organizados e nomeados de acordo com a essência dos conteúdos expressos pelo sujeito (Aguiar & Ozella, 2006).

Os pré-indicadores englobam uma leitura flutuante e a organização do material, considerando que a palavra com significado é a primeira unidade que se destaca na pesquisa empírica. A partir das palavras inseridas no contexto que lhe atribui significado, procura-se o movimento de abstração, “a partir do que foi dito pelo sujeito, entender aquilo que não foi dito: apreender a fala interior...” (Aguiar; Ozella, 2013, p. 308). Após diversas

leituras do material transcrito, destacamos conteúdos que foram reiterativos, que demonstraram maior carga emocional ou ambivalências.

Vigotsky (2009, p.7) destaca que a palavra representa uma “unidade viva de som e significado e que, como célula viva, contém na forma mais simples todas as propriedades básicas do conjunto do pensamento discursivo”.

Com os pré-indicadores definidos, seguimos o processo de análise, que foi o movimento empreendido de aglutinação dos pré-indicadores, seja pela similaridade, complementaridade ou pela contraposição, que nos levaram a uma menor diversidade, chamados aqui de indicadores, conforme mostra o quadro 1.

A partir da releitura do material, considerando a aglutinação resultante, iniciou-se o processo de articulação, organizando os núcleos de significação através de sua nomeação. “Os núcleos devem ser construídos de modo a sintetizar as mediações constitutivas do sujeito; mediações essas que constituem o sujeito no seu modo de pensar, sentir e agir” (Aguiar; Ozella, 2013, p. 310). Um dos critérios foi a articulação de conteúdos semelhantes, complementares e/ou contraditórios, assim, é possível verificar as transformações e contradições que ocorrem no processo de construção dos sentidos e dos significados, para ir além do aparente e considerar tanto as condições subjetivas quanto as contextuais e históricas.

QUADRO 1 - ORGANIZAÇÃO DOS INDICADORES E PRÉ-INDICADORES

PRÉ-INDICADORES		INDICADORES
1- Ansiedade. 2- Tristeza. 3- Medo. 4- Frustração. 5- Insegurança. 6- Desconforto. 7- Choro. 8- Desespero. 9- Timidez. 10- Angústia. 11- Insuficiência. 12- Stress. 13- Apego. 14- Raiva. 15- Ódio. 16- Choque.	17- Trauma. 18- Saudades. 19- Arrependimento. 20- Culpa. 21- Desprezo. 22- Amor. 23- Alegria. 24- Depressão. 25- Abalado. 26- Decepção. 27- Sofrimento. 28- Abandono. 29- Mágoa. 30- Assustado. 31- Preocupação.	1 - Emoções, sentimentos e vivências dos adolescentes
32- Pai levou um tiro. 33- Mãe passou fome. 34- Ataque cardíaco. 35- Acidente de trânsito. 36- Brigas com pai, mãe, irmãos.	41- Pai preso. 42- Ameaças. 43- Ausência familiar. 44- Acidentes, enfermidades e internamentos com os	2- Tragédias, enfermidades e violências enfrentadas pelos adolescentes.

37- Alcoolismo. 38- Agressões físicas. 39- Agressões psicológicas. 40- Xingamentos.	próprios adolescentes. 45- Doença na família. 46- Pai esfaqueado. 47- Castigo.	
48- Morte dos primos. 49- O jeito que a família lidou com o luto. 50- Morte dos tios. 51- Morte do cachorro. 52- Morte do gato. 53- Morte dos avós. 54- Morte do pai. 55- Morte da mãe. 56- Morte dos irmãos. 57- Morte dos amigos. 58- Morte do sobrinho.		3- Vivência do luto.
59- Molestada quando criança. 60- Abuso do irmão. 61- Assédio do padrasto.		4- Violência sexual.
62- Situações de bullying por causa da aparência física. 63- Situações de bullying por causa de deficiência física.		5- Situações de bullying na escola.
64- Rejeição do pai. 65- Não ter amor de mãe. 66- Falta de atenção. 67- Falta da mãe. 68- Se perdeu da família. 69- Rejeição da mãe na gravidez. 70- Separação dos pais		6- Situações de rejeição, abandono e falta de atenção entre os pais.
71- Morar em abrigos. 72- Os irmãos separados no abrigo.		7- A vivência sem uma família.
73- Opção sexual. 74- Preconceito. 75- Abuso psicológico. 76- Gravidez na adolescência.		8- Situações referentes a preconceito e sexualidade.
77- Religião deixa magoado.		9- Interferência da religião.
78- Notas baixas. 79- Baixa frequência escolar. 80- Perfeccionismo. 81- Sistema escolar cansativo.		10- Desempenho escolar.
82- Relacionamentos tóxicos. 83- Sofrimento no amor. 84- Discussão.		11- Relacionamentos amorosos conflituosos.
85- Vai ao psicólogo. 86- Busca ajuda médica. 87- Escreve no caderno. 88- Busca ajuda com outras pessoas (namorado, amigos). 89- Conversa com a família.	93- Procura por boas lembranças. 94- Uso de medicamento. 95- Brincar com a filha. 96- Chorar. 97- Vontade de gritar. 98- Deixa o tempo curar. 99- Não pensar no	12 - Maneiras como os adolescentes lidam e reagem com as situações negativas.

90- Respira fundo. 91- Busca ajuda espiritual. 92- Busca pensamentos positivos.	problema. 100- Perdoar.	
101- Não consegue desabafar com o psicólogo. 102- Resolve sozinho. 103- Guarda os sentimentos para si. 104- Se tranca no banheiro ou no quarto. 105- Fica calado e se isola. 106- Sente raiva de si. 107- Se xinga. 108- Se compara com outros. 109- Se odeia. 110 - Se bate ou se automutila. 111- Não consegue se controlar. 112- Não entende o que sente, sentimentos confusos. 113- Crise de ansiedade.	114- Conversa com mortos. 115- Entra em pânico. 116- Se culpa. 117- Fica paralisado ou desaba. 118- Apresenta traumas. 119- Não consegue superar. 120- Foge de casa. 121- Pensamentos suicidas. 122- Parte para agressão física. 121- Não quer mexer no passado. 122- Não consegue chorar. 123- Não sabe como pedir ajuda. 124 - Não reconhece os sentimentos. 125- Disfarça com um sorriso (mentira).	13- Maneiras que podem ser nocivas ao lidar com os sentimentos.

FONTE: As pesquisadoras (2024).

A partir dos indicadores apresentados no Quadro 1, foram construídos dois núcleos de significação, de acordo com seus respectivos conteúdos, que se encontram dispostos no Quadro 2.

QUADRO 2 - COMPOSIÇÃO DOS NÚCLEOS DE SIGNIFICAÇÃO

NÚCLEOS DE SIGNIFICAÇÃO	INDICADORES QUE O COMPÕEM
1- Vivências emocionais e experiências negativas enfrentadas por adolescentes.	Indicador 1 - Emoções, sentimentos e vivências dos adolescentes. Indicador 2 - Tragédias, enfermidades e violências enfrentadas pelos adolescentes. Indicador 3 - Vivência do luto. Indicador 4 - Violência sexual. Indicador 5 - Situações de bullying na escola. Indicador 6 - Situações de rejeição, abandono e falta de atenção entre os pais. Indicador 7 - A vivência sem uma família. Indicador 8 - Situações referentes a preconceito e sexualidade. Indicador 9 - Interferência da religião. Indicador 10 - Desempenho escolar. Indicador 11 - Relacionamentos amorosos conflituosos.

2- Heterogeneidade na maneira de lidar com as emoções.	Indicador 12 - Maneiras como os adolescentes lidam e reagem com as situações negativas. Indicador 13 - Maneiras que podem ser nocivas ao lidar com os sentimentos.
--	---

FONTE: As pesquisadoras (2024).

3.1 VIVÊNCIAS EMOCIONAIS E EXPERIÊNCIAS NEGATIVAS ENFRENTADAS POR ADOLESCENTES

Nos discursos apresentados nas cartas, pudemos observar trinta e uma emoções nomeadas pelos adolescentes, são elas: ansiedade, tristeza, medo, frustração, insegurança, desconforto, choro, desespero, timidez, angústia, insuficiência, stress, apego, raiva, ódio, choque, trauma, saudades, arrependimento, culpa, desprezo, amor, alegria, depressão, abalo, decepção, sofrimento, abandono, mágoa, susto e preocupação.

Para Toassa (2011, p. 17), “palavras/expressões significantes de emoções integram a formação cultural humana, como influência em nosso modo de ser, pensar e agir”. Desta forma, os sentimentos e emoções são expressões culturais, culturalmente interpretadas e covivenciadas (Fleer; Rey; Veresov, 2017).

Pela quantidade de palavras e expressões utilizadas nas cartas, observa-se o pensamento dos adolescentes, que já conseguem alcançar uma amplitude maior de palavras para expressar as emoções, do que as crianças, pois já pensam por conceitos. Para Vigotsky (2009, p. 170), “o conceito é impossível sem palavras, o pensamento em conceitos é impossível fora do pensamento verbal”. E é na idade de transição, que o adolescente assimila pela primeira vez o processo de formação de conceitos, uma forma nova e superior de atividade intelectual (Vygotsky, 2012).

Vigotsky (2009, p. 237) diz que: “a formação dos conceitos surge sempre no processo de solução de algum problema que se coloca para o pensamento do adolescente. Só como resultado da solução desse problema surge o conceito”. Logo, as situações-problema faz com que os adolescentes desenvolvam seu pensamento, estimulando a tomada de consciência e a regulação emocional, pois, “a experiência determina a consciência” (Vygotsky, 2004, p. 80)

Nos relatos das cartas, nota-se que os adolescentes já passaram por vivências de tragédias, enfermidades no contexto familiar e várias situações de violências emocionais e físicas, entre elas podemos destacar: Situações de enfermidades - ataque cardíaco, doenças na família como câncer, internamento do próprio adolescente. Tragédias como “passar fome” e acidente de trânsito. E situações de violências como: o pai levar um tiro, o pai ser esfaqueado, castigos, brigas com pai, mãe e irmãos, alcoolismo, xingamentos,

agressões físicas e psicológicas, ameaças e ausência familiar. Embora ainda adolescentes, são muitas as experiências já vivenciadas nesta faixa etária.

Para Souza e Silva (2018), a mente e corpo são partes indissociáveis das relações que os indivíduos estabelecem com os elementos do meio e no processo de desenvolvimento do pensamento em conceitos, característica peculiar da adolescência, não pode ser negligenciado quando se propõe a compreender a constituição do psiquismo. Logo, todos os fatores relatados nas cartas, que envolvem agressões físicas, castigos, dentre outros, afetam também a mente e devem ser levados em consideração.

Um dos fatores que a maioria dos adolescentes relataram como situação negativa, foi a vivência do luto. Apareceram relatos como a morte dos primos, dos tios, do pai, da mãe, de irmãos, de amigos, sobrinho e muitos deles relataram com emoção a morte de *pets* como cachorro e gato. Também foi marcante para eles o jeito que a família lidou com o luto. Outros fatores que impactaram negativamente as vivências dos adolescentes, tiveram haver com: violências sexuais, situações de bullying, rejeição, abandono familiar, falta de atenção dos pais, preconceitos em relação a religião e sexualidade, decepções amorosas e baixo desempenho escolar.

Vygotsky (2004, p. 81), diz que “é na linguagem que se encontra precisamente a fonte do comportamento social e da consciência”. Espinosa citado por Vygotsky (2004), dizia que o pensamento está a serviço das emoções e o indivíduo que tem inteligência é dono das emoções. Desta maneira, o processo de escrita das vivências, possibilitou que cada adolescente refletisse sobre suas emoções e reações. Vygotsky (2004) também fala sobre o mecanismo da consciência e seu papel regulador em relação ao comportamento. Quando se pede que um adolescente ou adulto escreva sobre suas emoções, estamos possibilitando trazer à consciência sua vivência, de modo a contribuir para um papel regulador, pois a reflexão possibilita a retomada e interpretação das ações.

3.2 HETEROGENEIDADE NA MANEIRA DE LIDAR COM AS EMOÇÕES

Dentre as diversas formas de lidar com as emoções que surgem de situações negativas, foi destacado pelos adolescentes: buscar ajuda médica, escrever as situações em um caderno, buscar ajuda com outras pessoas (namorado, amigos), conversar com a família, respirar fundo, buscar ajuda espiritual, buscar pensamentos positivos, procurar por boas lembranças, uso de medicamento, brincar com a filha, chorar, ter vontade de gritar, deixar o tempo curar, não pensar no problema e perdoar.

Para Gross e Thompson (2007), regular as emoções com sucesso é central e

importante para o funcionamento psicossocial e está relacionado a benefícios para a saúde mental. Vygotski (2017), critica as teorias que separam as emoções da consciência e veem sua origem na atividade dos órgãos internos. O autor considera as emoções como função psicológica superior e como tal, determinada pelos elementos da cultura, da história e das relações sociais. As emoções, embora funções psicológicas culturais, têm íntimas relações com partes mais antigas e primárias do cérebro, pois nela envolve impulsos, instintos e ações que são de ordem biológica, mas, ao mesmo tempo, Vygotsky trata as emoções como funções da personalidade, ele diz que as emoções entram em conexão com as normas gerais relativas à autoconsciência da personalidade e à consciência da realidade. Desta forma, como função superior, pode ser desenvolvida através das mediações culturais.

Também foi evidenciado nas cartas, maneiras que podem ser nocivas ao lidar com os problemas, como: não conseguir desabafar com o psicólogo, resolver sozinho, guardar os sentimentos para si, se trancar no banheiro ou no quarto, ficar calado e se isolar, sentir raiva de si, se xingar, se comparar com outros, se odiar, se bater ou se automutilar, não conseguir se controlar, não entender o que sente, sentimentos confusos, crise de ansiedade, conversar com mortos, entrar em pânico, se culpar, ficar paralisado ou desabar, apresentar traumas, não conseguir superar, fugir de casa, pensamentos suicidas, partir para agressão física, não querer mexer no passado, não conseguir chorar, não saber como pedir ajuda, não reconhecer os sentimentos e disfarçar com um sorriso o sentimento negativo (mentira).

Vygotski (2001) afirmava que não é possível estudar as emoções de forma isolada. Ele utilizou o exemplo da água para ilustrar sua argumentação: assim como a água não pode ser compreendida adequadamente apenas analisando seus elementos constituintes, o hidrogênio e o oxigênio, que por si só contribuem para a combustão, a emoção não pode ser entendida isoladamente, sem considerar os diversos fatores biológicos e sociais envolvidos em seu processo. Assim, a separação da molécula H_2O compromete a compreensão da água e sua função. Da mesma forma, o estudo das emoções deve integrar a análise dos múltiplos fatores que as influenciam.

Para Vigotski (2021), as ações, motivos e impulsos estão relacionados a esferas menos conscientes e se tornam acessíveis à consciência apenas na idade de transição. “Somente o adolescente consegue responder por que ele faz isso ou aquilo” (Vigotski, 2021, p. 215). Já Toassa (2011, p. 98), diz que: “A etapa da vontade ou do domínio da própria conduta é possível apenas com a conquista dos meios culturais: ferramentas (mediadoras da relação entre homem e natureza) e signos (mediadores da relação dos homens com

outros homens e consigo mesmo).

Ratner (2000), coloca as emoções no âmbito da análise racional e da transformação, pois acredita que as emoções inadequadas, antissociais ou debilitantes, podem ser alteradas na mudança de conceitos e atividades culturais; mudanças nas práticas de socialização. Daí a importância de entender como os adolescentes lidam com as emoções e através disso, propor práticas e atividades culturais para o desenvolvimento das mesmas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste artigo foi compreender os processos utilizados por adolescentes para lidar com emoções que surgem de situações-problema negativas. Foi identificado dois núcleos de significação na análise das cartas, são eles: 1- Vivências emocionais e experiências negativas enfrentadas por adolescentes; 2- Heterogeneidade na maneira de lidar com as emoções.

Os adolescentes conseguiram identificar e nomear suas emoções, apareceram 31 palavras que expressaram-nas. Também, as principais vivências emocionais enfrentadas, foram a respeito de enfermidades, violências físicas e emocionais, tragédias, luto, violências sexuais, situações de bullying, rejeição, abandono familiar, falta de atenção dos pais, preconceitos em relação a religião e sexualidade, decepções amorosas e baixo desempenho escolar.

Os resultados mostram que a maneira que os adolescentes lidam com as emoções são bem heterogêneas, com fatores que podem ser considerados positivos e negativos. Como respostas que podem ser positivas, apareceram: buscar ajuda médica, escrever as situações em um caderno, buscar ajuda com outras pessoas (namorado, amigos), conversar com a família, respirar fundo, buscar ajuda espiritual, buscar pensamentos positivos, procurar por boas lembranças, uso de medicamento, brincar com a filha, chorar, ter vontade de gritar, deixar o tempo curar, não pensar no problema e perdoar.

Como respostas que podem ser nocivas ao lidar com os problemas, apareceram: não conseguir desabafar com o psicólogo, resolver sozinho, guardar os sentimentos para si, se trancar no banheiro ou no quarto, ficar calado e se isolar, sentir raiva de si, se xingar, se comparar com outros, se odiar, se bater ou se automutilar, não conseguir se controlar, não entender o que sente, sentimentos confusos, crise de ansiedade, conversar com mortos, entrar em pânico, se culpar, ficar paralisado ou desabar, apresentar traumas, não

conseguir superar, fugir de casa, pensamentos suicidas, partir para agressão física, não querer mexer no passado, não conseguir chorar, não saber como pedir ajuda, não reconhecer os sentimentos e disfarçar com um sorriso o sentimento negativo (mentira).

Entender a maneira que os adolescentes lidam com as emoções é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes que promovam a saúde emocional e mental dessa faixa etária. Estudos científicos indicam que a capacidade de regular as emoções está intimamente relacionada ao bem-estar geral, à formação da identidade e ao desempenho acadêmico e social (Gross, 2002; Nolen-Hoeksema, 2012).

Desta forma, o artigo tem como principal contribuição mostrar quais são as vivências negativas enfrentadas pelos adolescentes e de que maneira eles lidam com elas. No que tange às limitações, a amostragem foi de apenas três turmas, não contemplando o todo, também, não há como saber se todos os adolescentes relataram suas vivências mais íntimas, pois alguns, podem querer guardar as emoções e não expor no papel.

Para pesquisas futuras, sugere-se aplicar a abordagem em outros contextos e locais, para que se possa fazer uma comparação de vivências de outros adolescentes, que habitam outras regiões.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Wanda Maria Junqueira; OZELLA, Sergio. Núcleos de significação como instrumentos para a apreensão da constituição dos sentidos. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 26, n. 02, p. 222-245, 2006.

AGUIAR, Wanda Maria Junqueira; OZELLA, Sergio. Apreensão dos sentidos: aprimorando a proposta dos núcleos de significação. **Estudos RBEP**, Brasília, v. 94, n. 236, p. 299-322, jan./abr. 2013.

FLEER, Marilyn; REY, Fernando González; VERESOV, Nikolai **Perezhivanie, emotions and subjectivity: advancing Vygotsky's legacy**. Singapore: Springer, 2017.

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2004.

Gross, James J.. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, v. 39, n. 3, p. 281-291, 2002.

GROSS, James J.; THOMPSON, Ross A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: GROSS, James J. (Ed.). **Handbook of emotion regulation**. p. 3–24, New York, NY: Guilford Press, 2007.

INSTITUTO AYRTON SENNA. **Mapeamento aponta que 70% dos estudantes de SP relatam sintomas de depressão e ansiedade**, 2022. Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/conteudos/mapeamento-aponta-que-70-por-cento-dos-estudantes-de-SP-relatam-sintomas-de-depressao.html>. Acesso em: 21 de ago. 2022.

NOLEN-HOEKSEMA, S. Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 8, n. 1, p. 161-187, 2012.

ONU. Organização das Nações Unidas. **ONU News**: Perspectiva Global Reportagens Humanas, 2023. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2023/10/1821572>. Acesso em: 18 out. 2024.

RATNER, Carl. A Cultural-Psychological Analysis of Emotions. **Cultura & Psicologia**, v. 6, n.1, p. 5-39, 2000.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, Pilar Baptista. **Metodología de la investigación**. 4. ed. México: McGraw - Hill, 2006.

SOUZA, Candida de; SILVA, Daniele Nunes Henrique. Adolescência em debate: contribuições teóricas à luz da perspectiva Histórico-Cultural. **Psicologia em Estudo**, v. 23, n. 1, p. 1-1, 2018.

TOASSA, Gisele. **Emoções e vivências em Vigotski**. Campinas, SP: Papirus, 2011.

UNICEF. Metade dos adolescentes e jovens sentiu necessidade de pedir ajuda em relação à saúde mental recentemente, mostra enquête do UNICEF com a Viração. **UNICEF Brasil**. 2022 Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-impressao/metade-dos-adolescentes-e-jovens-sentiu-necessidade-de-pedir-ajuda-em-relacao-a-saude-mental-recentemente>. Acesso em: 18 jul. 2022.

VIGOTSKI, Lev Semionovitch. **Psicologia, educação e desenvolvimento**: escritos de L. S. Vigotski. Tradução de Zoia Prestes e Elizabeth Tunes. São Paulo: Expressão Popular, 2021.

VIGOTSKY, Lev Semenovich. **A construção do pensamento e da linguagem**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

VYGOTSKI, Lev Semiónovich. **Obras escogidas**. Tomo IV. Madrid: Machado Grupo de Distribución, 2012.

VYGOTSKI, Lev Semiónovich. **Obras escogidas**. Tomo II: Pensamiento y Lenguaje-Conferencias sobre Psicología. Madrid: Machado Libros, 2001.

VYGOTSKY, Lev Semenovitch. **Teoria e método em psicologia**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.