

EDITAL DE INSCRIÇÃO (RESUMO EXPANDIDO) - PSICOLOGIA

**REGULAÇÃO EMOCIONAL E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Fabiana Correa Mateus (fabiana.mateus@uol.com.br)

Valquiria Aparecida Rossi (valquiria.rossi@metodista.br)

A regulação emocional constitui aspecto central do desenvolvimento humano, especialmente na adolescência, fase marcada por intensas transformações biológicas, sociais, cognitivas e emocionais. Nessa etapa, a capacidade de manejar adequadamente as próprias emoções emerge como fator decisivo para o bem-estar psicológico e prevenção de agravos relacionados à saúde mental. O presente estudo, baseado em revisão integrativa da literatura e seguindo as diretrizes PRISMA, analisou sete pesquisas publicadas nos últimos quinze anos, contemplando diferentes metodologias e contextos culturais, a fim de compreender a relação entre estratégias de regulação emocional e o bem-estar de adolescentes.

As evidências convergem para a importância das estratégias adaptativas, com destaque para a reavaliação cognitiva, associada a maiores níveis de satisfação com a vida, autoestima, resiliência e equilíbrio emocional. Esta técnica, que consiste em reinterpretar situações potencialmente estressoras de forma mais funcional, mostrou eficácia tanto na promoção do bem-estar subjetivo quanto na redução da intensidade de emoções negativas. Freire e Tavares (2011) identificaram que adolescentes adeptos a essa prática

apresentam melhor saúde mental, além de vínculos familiares e escolares mais satisfatórios.

Por outro lado, estratégias mal-adaptativas como a supressão emocional, a ruminação, a autculpa e a catastrofização foram recorrente e consistentemente vinculadas a maior vulnerabilidade emocional, sintomas de ansiedade e depressão e a menor percepção de bem-estar. Balzarotti et al. (2016) evidenciaram que a supressão, caracterizada pela inibição da expressão das emoções, acarreta sentimentos de alienação, dificuldades na formação de vínculos e recorrência de ansiedade. A literatura aponta que padrões crônicos de supressão ou ruminação na adolescência podem atuar como preditores de transtornos psicopatológicos em fases posteriores da vida.

O papel do contexto familiar na modelagem das estratégias de regulação mostra-se igualmente relevante. Práticas parentais de controle psicológico — desde a superproteção até a manipulação afetiva — restringem a autonomia do jovem e reduzem sua capacidade de autorregulação. Contudo, os efeitos dessas práticas não se manifestam de forma homogênea, variando conforme o contexto sociocultural. Deng et al. (2024), ao pesquisarem adolescentes chineses, observaram que o impacto do controle parental é modulável por valores culturais e pela presença ou ausência de suporte emocional. Estudos conduzidos no Brasil corroboram tais achados, revelando que a falta de apoio familiar adequado fragiliza o uso de estratégias adaptativas e amplia a adoção de condutas disfuncionais.

Outro fator de destaque refere-se às experiências adversas na infância. Menezes e Faro (2023) demonstraram correlação significativa entre vivências traumáticas, negligência ou abusos e o incremento de comportamentos autolesivos, impulsividade e isolamento social em adolescentes. Esses elementos reforçam a urgência de estratégias precoces e efetivas em saúde pública e escolar, para mitigar riscos e fortalecer redes de proteção. Tais intervenções assumem caráter preventivo, ao mesmo tempo em que se orientam para a promoção de recursos internos de resiliência e autocuidado.

A literatura revisada entrelaça ainda a dimensão cultural e socioeconômica da adolescência como determinante na efetividade de estratégias de regulação e intervenções. Ferramentas de avaliação e programas de apoio devem ser validados conforme os contextos locais, respeitando valores, crenças e práticas. Chamizo-Nieto et al. (2020), ao estudarem a adaptação de instrumentos psicológicos na Espanha e em outros países, destacam que a

consistência psicométrica deve vir acompanhada de flexibilidade cultural, assegurando sensibilidade às realidades juvenis.

Outro espaço privilegiado de atuação é a escola. Pesquisas revisadas apontam o potencial transformador da educação socioemocional, de oficinas de autoconhecimento, da formação docente voltada à escuta e do incentivo ao protagonismo juvenil. Tais iniciativas, fundamentadas no diálogo, empatia, resolução de conflitos e no cultivo de práticas de autocuidado, ampliam a autonomia do adolescente e favorecem o engajamento social. Ademais, programas intersetoriais integrando educação, saúde e políticas sociais revelam-se fundamentais para prevenir agravos e promover saúde mental positiva.

Do ponto de vista metodológico, a literatura evidencia o avanço das abordagens híbridas — quantitativas e qualitativas — que permitem integrar resultados mensuráveis e o conteúdo subjetivo das experiências adolescentes. Questionários, entrevistas abertas, grupos focais e relatos pessoais têm enriquecido o campo, fornecendo uma visão mais panorâmica das práticas de regulação, seus determinantes e consequências. Para além das análises pontuais, ressalta-se a necessidade de estudos longitudinais, multicêntricos e multiníveis, que explorem variáveis moderadoras como gênero, etnia, classe social, contexto educacional e rede de apoio. Somente a partir dessa perspectiva sistêmica é possível compreender as trajetórias emocionais juvenis, identificar riscos antes de sua cristalização e propor intervenções eficazes.

Diante desse panorama, o presente estudo reafirma a centralidade da regulação emocional no desenvolvimento saudável de adolescentes, destacando o caráter protetivo de estratégias adaptativas em face das demandas sociais e emocionais contemporâneas. Argumenta-se que a escuta ativa das narrativas juvenis é imprescindível para a construção de políticas e práticas que reforcem autoestima, autoconfiança, pertencimento e cooperação. Mais que prevenir riscos, trata-se de fomentar ambientes que estimulem autonomia e respeito, promovendo o florescimento integral dos adolescentes. Assim, a integração de esforços entre família, escola, saúde e comunidade deve ser priorizada como estratégia para o fortalecimento da saúde mental adolescente e para a construção de uma sociedade mais inclusiva.

Referências

Freire, T., & Tavares, D. (2011). Estratégias de regulação emocional e bem-estar subjetivo em adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(3), 510-517. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000300011>

Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Pellitteri, J. (2020). The role of emotional intelligence and self-esteem in adolescents' perceived stress. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2016–2025. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01744-w>

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villamira, M. R., & John, O. P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for emotion and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>

Menezes, B. F., & Faro, A. (2023). Trauma na infância, regulação emocional e autorregulação comportamental em adolescentes. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 40, e210259. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210259>

Deng, X., He, F., Han, X., Liu, Y., & Wang, Y. (2024). The effect of parental psychological control on adolescents' mental health: A multi-country study. *Child Psychiatry & Human Development*, 55, 419–434. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01577-8>

Palavras-chave: regulação emocional; adolescência; saúde mental; bem-estar psicológico; desenvolvimento emocional.