
HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE – HCPA
MESTRADO PROFISSIONAL EM PREVENÇÃO E ASSISTÊNCIA EM SAÚDE
MENTAL E TRANSTORNO ADITIVOS

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Desenvolvimento de material psicoeducativo sobre a regulação emocional na
adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas

Rosmari Schardosim Schwanck Fara
Orientadora: Prof^a Dr^a Lísia Diemen
Coorientadora: Prof^a Dr^a Carla Dalbosco

Porto Alegre, janeiro de 2021.

ROSMARI SCHARDOSIM SCHWANCK FARA

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Desenvolvimento de material psicoeducativo sobre a regulação emocional
na adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas**

Dissertação apresentada como requisito
parcial para a obtenção do título de Mestre em
Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos

Orientadora: Prof^a Dr^a Lísia Diemen
Coorientadora: Prof^a Dr^a Carla Dalbosco

Porto Alegre, janeiro de 2021.

CIP - Catalogação na Publicação

SCHARDOSIM SCHWANCK FARA, ROSMARI

Desenvolvimento de material psicoeducativo sobre a regulação emocional na adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas / ROSMARI SCHARDOSIM SCHWANCK FARA. -- 2021.

87 f.

Orientador: Lísia Diemen.

Coorientador: Carla Dalbosco.

Dissertação (Mestrado Profissional) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos, Porto Alegre, BR-RS, 2021.

1. Adolescência; . 2. Regulação emocional; . 3. Substâncias Psicoativas.. I. Diemen, Lísia, orient. II. Dalbosco, Carla, coorient. III. Título.

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre – HCPA, sob orientação da Prof^a Dr^a Lísia Diemen e da coorientadora Prof^a Dr^a Carla Dalbosco.

Aprovada por:

Lisia Von Diemen– MPTA/HCPA
Presidente

Anne Orgler Sordi – (MPTA/HCPA)
Membro

Silvia Chwartzmann Halpern – (MPTA/HCPA)
Membro

Regina Maria Fernandes Lopes – NúcleoMP -PUCRs
Membro Externo

AGRADECIMENTOS

Meu primeiro agradecimento será para Deus, que possibilita, em várias situações, a existência de perseverança e força para alcançar meus objetivos.

Aos diretores, coordenadores e administração do CPAD, por terem proporcionado com dedicação um ambiente propício a aprendizagem.

Aos professores, que com muita paciência e dedicação, ensinaram-me não somente o conteúdo programado, mas também o sentido da amizade e do respeito.

Às minhas orientadoras, Dra Lísia Diemen e Carla Dalbosco pela orientação realizada de forma competente e afetiva. Obrigada ainda por sempre me incentivarem a crescer e aproveitar as oportunidades existentes enquanto aluna do mestrado. Da mesma forma, agradeço a minha família pelo carinho, paciência, nos momentos em que precisei estar mais distante.

Aos meus colegas por todos os momentos compartilhados, pelas discussões, pelo aprendizado e por todo carinho dispensado nos momentos de convívio.

A todos os amigos que, direta ou indiretamente participaram da minha formação, o meu eterno agradecimento.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURA	8
LISTA DE TABELAS	9
LISTA DE ABREVIATURAS	10
RESUMO	11
1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	16
2.1 Objetivo Geral	16
2.2 Objetivos específicos	16
3 REFERENCIAL TEÓRICO	17
3.1 Emoções	17
3.2 Aspectos Emocionais da Adolescência	18
3.2.1 Aspectos Neurobiológicos da Regulação das Emoções	19
3.3 Papel da Família na Saúde Emocional do Adolescente	20
3.4 Regulação das Emoções	21
3.5 Uso das Mídias como Ferramenta de Apoio na Educação	23
4 METODOLOGIA	25
5 RESULTADOS	30
6 AVALIANDO OS RESULTADOS E A SÍNTESE DO CONHECIMENTO A PARTIR DA REVISÃO INTEGRATIVA	42
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
APÊNDICE I	71
APÊNDICE II	74
APÊNDICE III	75
APÊNDICE IV	76
APÊNDICE V	78

APÊNDICE VI

80

APÊNDICE VII

81

LISTA DE FIGURA

Figura 1 - Base de dados	30
Figura 2 - Pergunta “A” dos Objetivos	45
Figura 3 - Pergunta “B” dos Objetivos.....	45
Figura 4 - Pergunta “C” dos Objetivos.....	46
Figura 5 - Pergunta “D” dos Objetivos	46
Figura 6 - Pergunta “E” dos Objetivos.....	47
Figura 7 - Pergunta “F” dos Objetivos	47
Figura 8 - Pergunta “A” da Apresentação	48
Figura 9 - Pergunta “B” da Apresentação	49
Figura 10 - Pergunta “C” da Apresentação	49
Figura 11 - Pergunta “D” da Apresentação	50
Figura 12 - Pergunta “E” da Apresentação	50
Figura 13 - Perguntas Questionário.....	53
Figura 14 - Perguntas Questionário.....	54
Figura 15 - Perguntas Questionário.....	55
Figura 16: Cenas do Vídeo – Conceitualização de Adolescência	58
Figura 17: Cenas do Vídeo - Diálogo com Pais	58
Figura 18: Cenas do Vídeo - Aspectos Teóricos.....	59
Figura 19: Cenas do Vídeo - Questões Reflexivas.....	59
Figura 20: Cenas do Vídeo – Estratégias de Regulação.....	60
Figura 21: Folder Frente	61
Figura 22: Folder Verso.....	62

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Bases de Dados.....	31
Tabela 2: Artigos Qualitativos.....	32
Tabela 3: Artigos Quantitativos.....	34
Tabela 4 - Referente aos objetivos	44
Tabela 5 - Referente à Apresentação	48
Tabela 6: Resposta dos Participantes.....	56

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS – Organização Mundial da saúde

SPAs – Substâncias Psicoativas

RESUMO

Introdução: A adolescência é um período de transição para a vida adulta acompanhado por conflitos emocionais e comportamentais. É neste momento que os filhos se desprendem dos pais aderindo a outros grupos, gerando preocupação principalmente entre familiares, pois podem iniciar o uso de substâncias psicoativas (SPAs). **Objetivo:** o objetivo deste trabalho foi desenvolver um material psicoeducativo para orientação de pais, abordando a importância da regulação emocional como fator protetivo ao uso de substâncias em adolescentes. **Método:** foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa da literatura teórica e científica acerca dos principais aspectos relacionados ao tema da regulação de emoções, entre eles: Conceito de Emoções; Aspectos emocionais da Adolescência; Papel da família na saúde emocional do Adolescente; Regulação das Emoções e uso de SPAs. Na sequência, com base nos resultados obtidos, foi desenvolvida uma ferramenta psicoeducativa no formato de um vídeo educacional, com foco em informações que possam ser úteis para pais de adolescentes. Para a construção do vídeo, a primeira etapa foi o desenvolvimento de um roteiro baseado nos principais resultados da revisão realizada, o qual foi encaminhado para análise de 4 profissionais da área da saúde, convidados a participar na condição de juízes-especialistas. Na etapa seguinte, o roteiro finalizado foi analisado em um grupo focal composto por pais de adolescentes, para verificar a adequação do conteúdo proposto e alinhamento final da linguagem. Após a conclusão destas etapas, procedeu-se à gravação do vídeo. **Resultado:** Foram selecionados 21 artigos para a revisão, sendo 04 teóricos e 17 pesquisas de campo. A análise realizada mostrou que, de modo geral, a regulação emocional em adolescentes contribui de forma positiva na resolução dos seus conflitos e, como consequência, implica em uma menor probabilidade ao uso de substâncias psicoativas através de comportamentos mais adaptativos. A família possui um papel fundamental no ensino da regulação emocional, porém, vivencia situações de angústia por carecer de instrumentos para uma prática mais efetiva. A partir dos resultados, como produto final foi construído um vídeo educativo. Espera-se, assim, contribuir para que pais e responsáveis possam estar instrumentalizados para gerir com maior tranquilidade a fase da adolescência.

Palavras chaves: Adolescência; Regulação emocional; Substâncias Psicoativas.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a transition period to adulthood accompanied by emotional and behavioral conflicts. It is at this point that children become detached from their parents and start to join other groups, which generates concerns mainly among family members, as they may start to use psychoactive substances (PASs). **Objective:** the objective of the present work was to develop a material for parental guidance, addressing the importance of emotion regulation as a protective factor against substance use among adolescents. **Methodology:** an integrative literature review of the theoretical and scientific literature was carried out on the main aspects related to emotion regulation, including: Concept of Emotions; Emotional aspects of Adolescence; The role of the Family in the adolescent's emotional health; Emotion regulation and use of PASs. Subsequently, based on the results obtained, a psychoeducational tool was designed as an educational video, focusing on information that may be useful for parents of adolescents. The first step for the development of the video was the writing of a script based on the main results of the previously carried review, which was sent to the analysis of four health professionals, invited to participate as expert judges. Afterwards, a focus group composed of parents of adolescents analyzed the final version of the script, aiming to certify the adequacy of the proposed content and final alignment of the language. After completing these steps, the video was recorded. **Results:** twenty-one articles were selected for the literature review, being four theoretical and seventeen field research articles. The results of the analysis showed that, in general, emotion regulation in adolescents contributes positively to their conflict resolutions and, as a consequence, implies a lower probability of using psychoactive substances through more adaptive behaviors. The role of the family towards teaching emotion regulation is fundamental; however, they experience situations of distress due to the lack of more effective instruments to the practice. Based on the results, an educational video was built as the final product. It is hoped, therefore, to contribute so that parents and guardians can be equipped to manage the adolescence stage with greater tranquility.

Key-words: Adolescence; Emotion regulation; Psychoactive Substances.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição para a vida adulta que envolve transformações contínuas e significativas que impactam em aspectos biológicos, sociais e psicológicos da trajetória do indivíduo (CAVALCANTE; ALVES; BARROSO, 2008). Pode ser caracterizada como uma etapa de dificuldades, conflitos emocionais, comportamentais, como também por extensa exploração, descoberta de múltiplas oportunidades e consolidação de padrões comportamentais e de personalidade (SENNA; DESSEN, 2012). Em alguns contextos, a exposição a vulnerabilidades e a instabilidade emocional levam o adolescente a adotar comportamentos de risco que podem vir a afetar sua saúde física, psicológica e social.

Uma das grandes preocupações, principalmente entre familiares, é o uso experimental de substâncias psicoativas (SPAs) neste período, o qual pode gerar prejuízos significativos ao longo do tempo. Fatores como relações familiares estáveis, existência de um adulto de referência, grupo de amigos sem consumo, poderão interagir de forma protetiva, auxiliando o adolescente nessa fase de transição (CAMBUÍ; CALOBRIZI, 2016).

A regulação emocional na adolescência tem sido apontada também como um fator importante na interação do adolescente com o uso de substâncias. Marque e Cruz (2000), afirmam que uma boa regulação emocional atua como uma estratégia de proteção ao uso de substâncias na adolescência, uma vez que minimiza os efeitos impulsivos das emoções, negativas ou positivas, no momento de tomada de decisão. Também se identifica a importância de que os pais estejam preparados para lidar com as inúmeras mudanças que a fase da adolescência impõe. Segundo Macedo *et al.* (2017), os pais têm papel fundamental neste processo e, instrumentalizá-los para melhorar a qualidade da comunicação no âmbito das interações familiares, pode ser uma ação estratégica interessante no desenvolvimento da autorregulação dos filhos. Assim, intervenções de cunho educativo destacam-se como uma importante ferramenta para a família enfrentar os desafios impostos por esta fase do desenvolvimento (MARQUES; CRUZ, 2000), o que motiva a realização deste trabalho no contexto de um mestrado profissional.

A psicoeducação é um método que correlaciona as ferramentas pedagógicas com os instrumentos psicológicos. E no contexto da autorregulação, possui o intuito de ensinar tanto os cuidadores como os pacientes sobre as alterações psíquicas e/ou químicas, assim como acerca de seu tratamento (LEMES; NETO, 2017).

Desde sempre nos interessamos por sons e imagens e somos apresentados a diferentes métodos de comunicação como rádios, revistas, televisão e cinema. Esses veículos modificam e estimulam nosso cérebro. Os vídeos, por exemplo, geram opiniões, promovendo uma troca de ideias que podem proporcionar mudanças no comportamento dos espectadores (VIEIRA, 2019). Assim, dentre os diferentes instrumentos disponíveis para ações de psicoeducação, o recurso do vídeo, quando utilizado corretamente e com objetivo de aprendizagem, desperta curiosidade e interesse (MODERNO; 1992). A utilização do uso de vídeo tem se mostrado como uma valiosa ferramenta, sendo muito usada na psicoterapia com crianças e adolescentes com problemas de condutas, bem como com comportamentos opositivo/desafiador (MOURA; SILVARES, 2008).

Segundo Carvalho (1993), fazer uma associação das linguagens visuais e de áudios permite que se obtenha uma maior retenção mnemônica, facilitando assim, a aprendizagem. Ainda, o recurso audiovisual permite uma relação ensino-aprendizado direta, que desperta a curiosidade em relação à temática abordada. A cultura da habilidade visual e a capacidade de processar informações são constantemente exercitadas pelas pessoas através da tecnologia.

O vídeo educativo é caracterizado como um produto audiovisual que é desenvolvido com o objetivo de atingir as metas educacionais, no qual envolve dois grandes grupos: o da educação e do audiovisual. Como consequência, o vídeo educacional vai discutir acerca de aprendizagem e de ensino, o que o diferencia dos outros tipos de ferramentas audiovisuais (VIVIAN, 2012). Assim, o vídeo educativo torna-se uma ferramenta estratégica preventiva fundamental para pais, auxiliando nas dificuldades de lidarem com essa nova etapa de vida de seus filhos (MODERNO; 1992).

O presente trabalho justifica-se pela importância de desenvolver um material psicoeducativo para prevenção do uso de drogas referente à regulação das emoções na fase da adolescência, sendo esta um momento em que as emoções se encontram em conflitos. O estudo feito por Almeida (2006) diz que as expressões e avaliações emocionais sofrem influência da sociedade e da cultura vigente, chamando a atenção para a posição marcante que os pais exercem no ensino da expressão e da regulação emocional. Contudo, uma busca preliminar realizada em bases de dados, aponta a necessidade de consolidar conhecimento específico sobre o tema da regulação das emoções e a prevenção do uso de substâncias.

Neste sentido, a utilização de ferramentas de cunho educacional, com a finalidade de auxiliar os pais no apoio à regulação emocional dos seus filhos, poderá contribuir de forma protetiva ao uso de SPAs na fase da adolescência. O tipo de resposta mais apropriado passa pelo apoio dos prestadores de cuidados na conservação de uma emoção positiva e na

tolerância no surgimento de emoções negativas, ajudando os filhos a lidar de forma satisfatória com o vasto leque de emoções, no sentido de promover um desenvolvimento emocional adequado e harmonioso (ASHIABI, 2000).

O vídeo educativo, por ser de fácil acesso, torna-se uma ferramenta que possibilita aquisição do conhecimento de forma interativa, contribuindo para a propagação do conhecimento e possibilitando uma melhor aprendizagem sobre o tema abordado. Muitas vezes, as famílias têm pouco acesso à literatura científica e a estudos baseados em evidências, o que reforça, ainda mais, a fundamental importância de desenvolver conteúdo que colabore com a disseminação do conhecimento em uma linguagem acessível.

Diante desse contexto, espera-se com essa dissertação instrumentalizar os pais para uma melhor continência das questões relativas à adolescência de seus filhos, fortalecendo o olhar das potencialidades que esta fase proporciona, promovendo o bem-estar da família e a satisfação de vida de todos pertencentes a esta.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Desenvolver um material psicoeducativo para orientação de pais abordando a importância da regulação emocional como fator protetivo ao uso de substâncias em adolescentes.

2.2 Objetivos específicos

- Realizar uma revisão integrativa da literatura teórica e científica acerca dos principais aspectos relacionados ao tema da regulação de emoções, entre eles: Conceito de Emoções; Aspectos emocionais da Adolescência; Papel da família na saúde emocional do Adolescente; Regulação das Emoções e uso de SPAs.
- Com base na melhor evidência científica, construir um vídeo de orientação com foco psicoeducativo sobre o tema, voltado para pais de adolescentes.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Emoções

De acordo com Silva (2009), a emoção é o resultado de um conjunto de reações de ordem neural e química, formada por objetos sociais/contextuais além dos componentes naturais, ou seja, são reações automáticas que nos acompanham desde o nascimento. Como exemplo, podemos citar a tristeza, a alegria, o nojo, a surpresa e o medo.

A emoção é definida como um estado mental de prontidão que se manifesta a partir de avaliações cognitivas de pensamentos ou de eventos, portanto, auxiliada pelos processos psicológicos (BAGOZZI, GOPINATH E NYER, 1999). Além disso, os autores afirmam que a forma de expressão pode ser física através de gestos, expressões faciais, postura, entre outros, consequência do significado da emoção para a pessoa que a experimenta. De acordo com Sroufe (1995), as emoções possuem um lugar central na vida das pessoas, interagindo de forma crítica com o ambiente e, segundo Campos, Frankel e Camras (2004), registram a interpretação percebida no momento de um acontecimento mental ou físico, construindo assim, seu significado.

A emoção é conceituada sob vários aspectos. Refere-se a comportamentos involuntários e impulsivos; a emergência de crenças e tenacidade; mudanças no comportamento, nos pensamentos e sentimentos; alterações no relacionamento no ambiente e alterações psicológicas não motivadas por condições físicas (FRIJDA, 2000; FINEMAN, 2001; MATURANA, 2001 apud MAYER; AVILA, 2010).

Segundo Damásio (2003), a emoção pode ser caracterizada em três perspectivas: *Primária*, constituída pelas emoções básicas de raiva, tristeza, alegria, medo, surpresa e aversão; a *Secundária*, que é composta por emoções sociais tais como ciúme, culpa, orgulho etc.; e de *Fundo*, que é composta por emoções como bem/mal estar, calma e tensão.

Silva (2001) relata que as emoções básicas, acima citadas, são essenciais ao ser humano. Elas são ativadas por informações do organismo ou sensoriais, informações de acontecimentos bioquímicos e neuronais, bem como por processos cognitivos. Ademais, podem ser definidas por emoções negativas e emoções positivas. Emoções negativas produzem uma vivência emocional desagradável, como a ansiedade, a raiva e a tristeza, que são as mais investigadas. As emoções positivas geram uma experiência agradável, como a alegria, a felicidade ou o amor. Para a autora, é possível afirmar que as emoções positivas

fortalecem a saúde, e conseqüentemente, a qualidade de vida dos indivíduos, oposto das emoções negativas que tendem a comprometê-la.

As emoções possuem um núcleo biológico comum que desempenha um papel regulador capaz de criar circunstâncias vantajosas ou não para o organismo. Quando estabelecida de forma regulada, a emoção auxilia o organismo a preservar a vida.

3.2 Aspectos Emocionais da Adolescência

A adolescência é caracterizada pela necessidade de vinculação social, independência individual e auto-afirmação. É um período de transição da infância para fase adulta em que a identidade sexual é consolidada e as emoções tornam-se conflitantes (SILVA; MATTOS, 2004).

Os desafios vividos durante a adolescência são de uma complexidade e intensidade crescentes e caracterizados por novas experiências emocionais. De forma congruente, estudos sugerem que os adolescentes vivenciam as emoções de uma forma mais frequente e intensa em relação às crianças ou aos adultos (REVERENDO, 2011). O mesmo autor sugere que possivelmente os adolescentes não sejam “mais emocionais” do que as crianças ou os adultos, mas possam ter mais experiências que ativem e intensifiquem as respostas emocionais.

A adolescência é o processo, sobretudo biológico, no qual se acelera o desenvolvimento cognitivo, onde há um descompasso entre a maturação do córtex pré-frontal e o sistema límbico, fazendo com que a parte instintiva, impulsiva esteja mais ativa sem o controle inibitório do pré-frontal, e há construção da personalidade. Portanto é um período de descobertas, onde os jovens, na maioria das vezes, tendem a querer autonomia sobre decisões, emoções e ações (OMS, 2017). Além disso, Barret (2010) considera que os estudos sobre o desenvolvimento dos adolescentes progrediram nos últimos anos, especialmente aqueles relacionados à perspectiva da Psicopatologia do Desenvolvimento, corroborando com evidências sobre essa fase ser predisposta a problemas emocionais e de comportamento (colapsos emocionais).

A vulnerabilidade na qual se encontra o adolescente, devida às inúmeras transformações pelas quais passa, o expõe a muitos riscos. Dentre os fatores de risco para o uso abusivo de drogas, podemos citar: a disponibilidade das substâncias, as normas sociais; o uso de drogas ou atitudes positivas diante das drogas pela família, conflitos familiares graves (FILHO *et al.*, 2007, p.606).

A adolescência é uma fase da vida especial do indivíduo. Nessa etapa, o jovem pode rejeitar orientações, pois está experimentando a possibilidade de ser adulto, ter poder e

domínio sobre si mesmo. É um momento de particularização em que “naturalmente” desprende-se da família, aderindo a seu grupo de iguais. Se esse grupo estiver, na prática, fazendo uso de drogas, pode influenciá-lo a usar também. Ao se associar ao consumo de drogas nesse período de maior vulnerabilidade, expõe-se também a muitos riscos. O encontro do adolescente com a droga é um acontecimento muito mais freqüente do que se pensa e, por sua complexidade, difícil de ser abordado (OLIVEIRA et al., 2018).

As adições às substâncias podem envolver, no seu início e na manutenção da sua trajetória, perturbações na regulação emocional, falhas no processamento emocional cerebral e fenômenos de inibição da expressão emocional, tais como, a alexitimia ou a supressão emocional (TORRES et al., 2008). Neste sentido, a investigação desenvolvida em amostras clínicas de adolescentes tem reconhecido a importância da regulação emocional como protetor do desenvolvimento da psicopatologia em problemas de externalização e internalização e na depressão (SILK; MORRIS, 2003).

É possível conceitualizar tendências comportamentais desviantes e desadaptadas como fazendo parte de um problema adquirido de autorregulação emocional de sistemas motivacionais. A existência de déficits de processamento emocional em sujeitos com perturbações e desvios de comportamento vem sendo abordada por um número crescente de investigadores clínicos (TAYLOR et al., 1997).

3.2.1 Aspectos Neurobiológicos da Regulação das Emoções

As pesquisas a respeito da neurociência da regulação das emoções apresentaram importantes descobertas. Os autores Ochsner e Gross (2007 apud LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013) sugeriram um modelo teórico dos sistemas neurais interativos, que compreende os aspectos “descendentes” (top-down) e os “ascendentes” (bottom-up) do processamento das emoções.

Um modelo “ascendente” representa as emoções como um retorno a um estímulo ambiental: “Certos estímulos desencadeadores nos seres humanos – modelo também descrito como ‘emoção vista como propriedade do ambiente’ podem ser vistos como detentores de qualidades inerentes que provocam emoções específicas ao estímulo” (OCHSNER; GROSS, 2007 apud LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, p. 27, 2013). Para os modelos “descendentes”, propõe-se que as emoções emergem como resposta a um processamento cognitivo. Esse processamento implica em discriminar quais são os estímulos do ambiente que devem ser

evitados ou recorridos, isso envolve, também, qualificar se o estímulo será maléfico ou benéfico à pessoa (OCHSNER; GROSS, 2007 apud LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Pressupõe-se que seja um componente central da regulação das emoções a atividade pré-frontal, particularmente o processo descendente. Compreender que o córtex pré-frontal é de suma importância para a autorregulação comportamental, e que é desenvolvido gradativamente, ajuda-nos a entender o porquê das crianças terem dificuldade de (KNAPP, 2018): “(a) interromper uma atividade e passar para outra atividade; (b) planejar com antecedência; (c) fazer mais de uma tarefa ao mesmo tempo; (d) concentrar-se por longos períodos de tempo; e (e) renunciar a recompensas imediatas” (KNAPP, p.1, 2018).

Os resultados de pesquisas sobre a neurociência cognitiva do desenvolvimento sugerem que esses comportamentos são uma parte normal do crescimento e, até certo ponto, sua origem está relacionada à forma de funcionamento do cérebro nessa etapa da vida. Essas regiões não estão totalmente desenvolvidas até o final da adolescência, e isso pode explicar por que as habilidades do funcionamento executivo não amadurecem até o final da segunda década de vida (KNAPP, p.1, 2018).

3.3 Papel da Família na Saúde Emocional do Adolescente

São vários os fatores que podem contribuir para um desenvolvimento humano seguro e saudável, estes são denominados fatores de proteção. Relações familiares saudáveis servem como fator de proteção para toda a vida, desde o nascimento da criança e, de forma muito particular, para o adolescente. O ambiente familiar tem uma potencialidade forte e permanente para o ajustamento infantil, sendo o vínculo e a interação familiar saudável base para o desenvolvimento pleno das potencialidades das crianças e dos adolescentes (NCPI, 2016).

Existem, também, fatores que interferem de forma negativa nesse processo de desenvolvimento, que são denominados fatores de risco. Fatores de risco são as condições ou variáveis que estão associadas à maior probabilidade de gerar resultados negativos e indesejáveis no desenvolvimento humano, envolvendo comportamentos que comprometem a saúde, o bem-estar ou o desempenho social (JESSOR et al., 1995 apud SCHENKER; MINAYO, 2005).

Os fatores de risco podem existir de duas formas: individuais e ambientais. Os riscos ambientais referem-se a situações de vulnerabilidade socioeconômica, famílias numerosas,

violência intra-familiar, abuso e ausência de apoio social e afetivo, isolamento, desemprego e baixa escolaridade (KOLLER, 2004).

Os fatores de risco individuais representam aspectos de personalidade, problemas genéticos, habilidades sociais e intelectuais pobres, baixa auto-estima e auto-eficácia, deficiência física e intelectual e história de abuso (PALUDO; KOLLER, 2005).

Há uma significativa relação entre as práticas e os estilos parentais como fator de risco ou proteção quanto ao uso de SPAs em adolescentes. Um exemplo preditivo para a utilização de drogas por parte dos adolescentes prevê que o discernimento para as atitudes negativas parentais influencia nessa problemática. Nesse contexto, a relação entre os estilos parentais negativos e o uso de SPAs, mostra-se importante (CERUTTI, 2014).

Alguns estudos mostram que os padrões de relação familiar, a atitude e o comportamento dos pais e irmãos são modelos importantes para os adolescentes, inclusive no caso do uso de drogas (SCHENKER; MINAYO, 2005). Fica evidente assim, que uma das causas do consumo de drogas na adolescência pode estar relacionada ao contexto familiar (CERUTTI, 2014).

O treinamento de habilidades familiares torna-se importante e eficaz na prevenção de muitos comportamentos de risco, incluindo o abuso de substâncias. Possibilita e produz melhores resultados, pois fornece aos pais orientações, mudando positivamente o funcionamento familiar e práticas parentais. Isso resulta em ambientes mais saudáveis e de maior apoio, nos quais as crianças e adolescentes podem crescer e se desenvolver (FREIRIA, 2017).

3.4 Regulação das Emoções

A Regulação emocional é classificada por Cicchetti, Ganibar e Barrett (1991), como os fatores intra e extra-organicistas através dos quais a estimulação emocional é reconduzida, controlada, modulada e alterada, permitindo ao indivíduo agir adaptativamente em situações emocionais. Para Gross (2002, p.282) é “o processo em que nós intervimos nas emoções que sentimos, quando as sentimos”.

A regulação emocional ocorre por meio do monitoramento, da avaliação, inibição/manutenção e modulação da intensidade das emoções (EISENBERG; SPINRAD, 2004; THOMPSON, 2001). Para Bridges, Denham e Ganiban (2004), tal habilidade envolve a capacidade de ser maleável e adaptar-se frente às situações do dia-a-dia por meio da

modificação dos estados emocionais, diminuindo os estados negativos e mantendo ou iniciando estados positivos.

Para Garber e Dodge (1991), há muito tempo a regulação emocional exerce um papel importante na investigação científica. Masters (1991) considera a regulação emocional um aspecto significativo do desenvolvimento social e da personalidade.

A regulação emocional, considerada de um ponto de vista da gestão dos comportamentos expressivos de emoções (por exemplo, sorriso, riso, choro), pode ter um papel de moderador entre as circunstâncias interpessoais que um indivíduo enfrenta e os seus motivos pessoais para obtenção de um resultado social (NUNES, p.12, 2013)

Neste sentido, o *coping* (resposta de adaptação frente ao estressor) surge como uma ferramenta para a regulação das emoções. De acordo com Lazarus (1993 apud OLIVEIRA, FILHO, BRIETZKE, 2008), o *coping* é um conjunto de estratégias comportamentais e cognitivas que são utilizadas para que os indivíduos consigam lidar com as excessivas demandas nas quais exigem a ativação da resposta ao estresse.

A definição de coping envolve quatro conceitos principais: (a) coping é um processo ou uma interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente; (b) sua função é de administração da situação estressora, ao invés de controle ou domínio da mesma; (c) os processos de coping pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo; (d) o coping constitui-se em uma mobilização consciente, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente (OLIVEIRA, FILHO, BRIETZKE, p. 276, 2008).

Lidar com estresse em situações conflitantes exige dos adolescentes estratégias que vão além daquelas percebidas individualmente, sendo relevante o auxílio dos pais em momentos de conflito. Ao regular as emoções, os jovens tornam-se capazes de superar situações desafiadoras e estressantes através de atitudes e comportamentos mais saudáveis para seu desenvolvimento. Existem muitos estudos acerca do tema, o que torna a ferramenta educacional estratégica, pois irá proporcionar aos pais o acesso a estas informações, servindo de suporte para lidar com essa fase de desenvolvimento tão significativa que é a adolescência.

Um estudo que faz abordagem a esse tema foi desenvolvido por Silva e Freire (2014), com o objetivo de mostrar uma apresentação empírica e teórica para a regulação emocional em adolescentes, com o intuito de promover o desenvolvimento positivo. Os autores chegaram à conclusão de que, por mais que sejam recentes os estudos acerca da regulação emocional em adolescentes, é reconhecida a importância do papel da família, sobretudo o dos pais, como fontes de socialização emocional, bem como seu papel na promoção do desenvolvimento bem sucedido dos filhos.

3.5 Uso das Mídias como Ferramenta de Apoio na Educação

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define Educação para a Saúde como “qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes” (DIREÇÃO GERAL E EDUCAÇÃO, p. 4, 2014).

A educação em saúde é uma disposição pedagógica que pode ser definida como um domínio de práticas realizadas em nível coletivo, normalmente estabelecido por profissionais de saúde, entre si, com a instituição e, sobretudo, com o usuário (L'ABBATE, 1994).

Atualmente tanto a educação quanto a saúde procuram novos caminhos para construir um estado para a aprendizagem permanente assim, ensinando a aprender, aprendendo a ensinar e aprendendo a aprender (MACHADO; WANDERLEY, 2012).

O uso de mídias destaca-se como uma das mais populares ferramentas utilizadas de audiovisual. A popularização deste recurso e seu baixo custo conferem às pessoas a possibilidade de elaborar seu próprio material digital. Em um mundo globalizado, é necessário inter-relacionar-se com as atuais tecnologias para que as pessoas convivam com o mundo conectado. A função da mídia é de suma importância para que sejam incorporados os novos comportamentos cotidianos de forma prazerosa. “É muito importante o processo de humanização das tecnologias, pois são meios que facilitam o processo de aprendizagem” (PAZZINI; ARAÚJO, p.3, 2013). Os mesmos autores, ainda afirmam que a tecnologia é capaz de assumir o método de aprendizado altamente individualizado, como por exemplo, na modalidade a distância, que pode alcançar centenas, milhares ou até mesmo, milhões de pessoas ao mesmo tempo. Atualmente, é possível ter acesso a diversos recursos da tecnologia da informação, que estão à disposição do ensino-aprendizagem.

O uso do vídeo digital, no contexto educacional, pode ser uma alternativa relevante para a psicoeducação, pois esta contribui para os possíveis enfrentamentos de preconceitos e estigmas que uma pessoa possa vir a experimentar, pois possibilita a constância no estilo de vida (NOGUEIRA et al., 2017 apud OLIVEIRA et al., 2018): “A psicoeducação emocional consiste em uma ferramenta de aprendizagem que atua de forma preventiva, auxiliando os indivíduos a entender as suas próprias emoções e utilizá-las produtivamente” (OLIVEIRA et al., p. 2, 2018).

Na adolescência, a família continua a ser considerada a principal referência do desenvolvimento, pois é através dela que as interações mais diretas decorrem e é onde os primeiros ensaios de acertos e erros acontecem. Também é através dela que o adolescente

aprende a tolerar frustrações, pois suas primeiras negativas acontecem dentro do grupo familiar. Neste sentido, torna-se importante que a família possa ter um suporte de cunho educativo que auxilie e fortaleça sua relação com o adolescente, podendo auxiliá-lo nas questões desta fase de vida, principalmente no que se refere à regulação de suas emoções. A educação passa por novas transformações e a ferramenta tecnológica educativa, por ser interativa e integrativa, torna-se importante aliada, oportunizando conhecimento sobre adolescentes e condutas protetivas ao uso de SPAs e, conseqüentemente, o ‘florescimento’ saudável desses jovens.

4 METODOLOGIA

Este é um estudo de desenvolvimento de tecnologia de caráter exploratório, desenvolvido em duas fases: 1) Revisão Bibliográfica Integrativa; e 2) Construção de uma Ferramenta Psicoeducativa.

1) Revisão bibliográfica integrativa

Na primeira fase, foi realizada uma revisão integrativa sobre o tema regulação emocional na adolescência e o uso de SPAs, com vistas a avaliar de forma objetiva a evidência científica dos estudos já produzidos na área.

A revisão integrativa “proporciona aos profissionais de saúde dados relevantes de um determinado assunto, em diferentes lugares e momentos, mantendo-os atualizados e facilitando as mudanças na prática clínica como consequência da pesquisa” (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, p. 763, 2008). Os mesmos autores afirmam que este tipo de revisão consiste na construção de uma análise ampla a partir da literatura, o que contribui para a discussão a respeito dos métodos, dos resultados de pesquisas e permite reflexões a respeito da realização de futuros estudos. O objetivo inicial desse método de pesquisa é obter um entendimento profundo sobre um determinado fenômeno, baseado em estudos anteriores.

Com base nas etapas definidas por Inoue (2015), esta revisão Integrativa foi realizada em seis etapas, descritas a seguir. Foram elas:

- **Primeira etapa - identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa:** nesta primeira etapa, partindo-se da hipótese de que uma boa regulação emocional pode influenciar na prevenção do uso de drogas, foi definido como questão de pesquisa: O que se conhece sobre o tema da regulação das emoções na prevenção do uso de substâncias psicoativas por adolescentes?
- **Segunda etapa - estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura:** foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão e iniciada a busca nas bases de dados para que assim fossem identificados os estudos que foram incluídos na revisão.

Os critérios de seleção de artigos para a inclusão foram: - artigos sem restrição de língua que abordassem temas relacionados à regulação emocional, adolescência e uso de drogas (lícitas e/ou ilícitas); - população adolescente, sem restrição de gênero ou nível de escolaridade. Foram definidos como critérios de exclusão: - artigos que abordassem

estudos com animais; - estudos que não tratassem do tema do uso, abuso ou dependência de drogas ou sua prevenção como desfecho.

As bases de dados definidas para as buscas foram: Scielo, Psycinfo, Pubmed, Scopus e, também, artigos conceituais publicados. As buscas utilizaram os seguintes termos: Emotional Regulation; Emotional States; Emotions; Self-Regulation; Emotional Control; Emotional Responses; adolescence; Attachment Behavior; Concept of Emotions; Emotional Aspects of Adolescence; Role of the family in the adolescent's emotional health; Regulation of Emotions and use of SPAs; drug use; substance use prevention.

- **Terceira etapa - definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/ categorização dos estudos:** em uma primeira triagem, foi realizada a leitura dos títulos e resumo dos artigos. Na sequência, foram definidas as informações que foram extraídas dos artigos selecionados, fazendo uso de instrumentos para sintetizar e reunir as informações-chave. O grau da evidência dos estudos foram avaliados com o objetivo de sumarizar as informações e organizar de maneira concisa, formando assim, um banco de dados de fácil manejo e acesso.

Para isso, foram lidos minuciosamente todos os artigos selecionados. Após a leitura destes, foi realizado um julgamento crítico sobre a qualidade dos mesmos e, assim, estes foram separados e destacados. Depois dessa etapa, os principais resultados foram organizados em uma planilha, com o intuito de sintetizar os dados do estudo e responder aos objetivos propostos. Os artigos foram separados por título, categoria de estudo, referencial teórico, natureza do estudo, método de análise, principais resultados e, por último, país de estudo.

- **Quarta etapa - avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa:** os artigos escolhidos foram analisados detalhadamente de maneira crítica, procurando assim, explicações para os diferentes resultados apontados pelos estudos. A conclusão desta fase contribuiu com as melhores evidências que subsidiaram o modelo teórico/conceitual do conteúdo definido para a construção do vídeo educativo.
- **Quinta etapa - interpretação dos resultados:** nessa etapa foi realizada a leitura dos artigos, o que possibilitou a interpretação e síntese dos resultados. Comparou-se os dados evidenciados dos artigos, obtendo subsídios para traçar relações entre a regulação emocional e o de SPAs na adolescência.
- **Sexta etapa - apresentação da revisão/ síntese do conhecimento:** a sexta e última etapa incluiu informações que permitiram que o revisor avaliasse a pertinência dos procedimentos empregados para a elaboração da revisão. Nesta última etapa foi elaborado

um documento que contemplava a descrição das etapas percorridas durante a elaboração do estudo, bem como conteve os principais resultados encontrados dos artigos incluídos com vistas à construção da ferramenta psicoeducativa prevista na fase 2.

2) Construção da Ferramenta Psicoeducativa

Na segunda fase, com base nos resultados da revisão bibliográfica integrativa, foi desenvolvida uma ferramenta psicoeducativa, ou seja, um vídeo educacional com foco em informações que possam ser úteis para pais de adolescentes.

A construção do vídeo aconteceu por meio das seguintes etapas: preparação do roteiro; análise do roteiro por especialistas; análise do roteiro por grupo focal com pais de adolescentes; e construção do vídeo educativo.

- **Primeira etapa - Preparação do roteiro:** com base nos principais resultados da revisão integrativa de literatura, foi elaborado um roteiro que representou a pré-produção, contendo as cenas e diálogos do vídeo a ser produzido. Sua construção objetivou a mídia não impressa, prioritariamente na voz ativa e com frases curtas e buscou promover uma identificação com o público-alvo.
- **Segunda etapa - Análise do roteiro:** com vistas à validação do roteiro proposto, foi elaborado um questionário chamado de “Instrumento de Validação” (APÊNDICE I), respondido por uma equipe de profissionais da área da saúde convidados a participar na condição de juízes-especialistas. A proposta de roteiro para o vídeo foi analisada por meio deste instrumento e contou com a participação de 4 profissionais. Estes profissionais/especialistas foram convidados diretamente pela orientadora, prof^a Lisia Von Diemen e pela coorientadora, prof^a Carla Dalbosco, com base nos seguintes critérios: formação acadêmica; atuação em pesquisa; prática e conhecimento prévio na assistência a pacientes usuários de SPAs; prática e conhecimento nas áreas de psicoeducação e regulação emocional. Como procedimento, estes profissionais receberam um convite via e-mail (denominado Carta Convite para os Especialistas - APÊNDICE II) e, mediante a resposta positiva, os mesmos receberam acesso à proposta de roteiro e ao instrumento de validação, retornando-o por e-mail no prazo definido. A adoção desta estratégia de inclusão de especialistas para avaliar tópicos relacionados a um determinado tema já está amplamente consolidada na literatura científica, sendo uma técnica de pesquisa muito empregada em estudos qualitativos. Segundo Pinheiro, Farias e Abe-Lima (2013), a proposta é reunir pessoas consideradas capazes de abordar e analisar um determinado tema, que são convocadas para uma etapa inicial de “calibração” ou “validação” de

instrumentos ou procedimentos.

- **Terceira Etapa – Grupo Focal:** Com vistas a alinhar o conteúdo do roteiro do vídeo educativo ao público-alvo de pais de adolescentes, foi incluída nesta fase da pesquisa a realização de um grupo focal com pais ou responsáveis que possuíam filhos adolescentes. Grupos focais são técnicas de pesquisas que possuem como objetivo reunir informações detalhadas a respeito de um assunto específico ou um fenômeno em contexto, com base nas percepções, sentimentos, crenças e opiniões de um determinado grupo de participantes (TRAD, 2009).

Gaskell (2002) afirma que o grupo focal se distingue da entrevista individual, por ser baseado na interação entre os participantes para conseguir os dados fundamentais à pesquisa. O grupo é formado a partir dos padrões previamente definidos pelo pesquisador, e os participantes devem apresentar características homogêneas. Em relação ao número de participantes, o tamanho ideal para um grupo focal é aquele que possibilita a efetiva participação de todos os seus integrantes na discussão. O grupo focal foi realizado de acordo com os seguintes procedimentos:

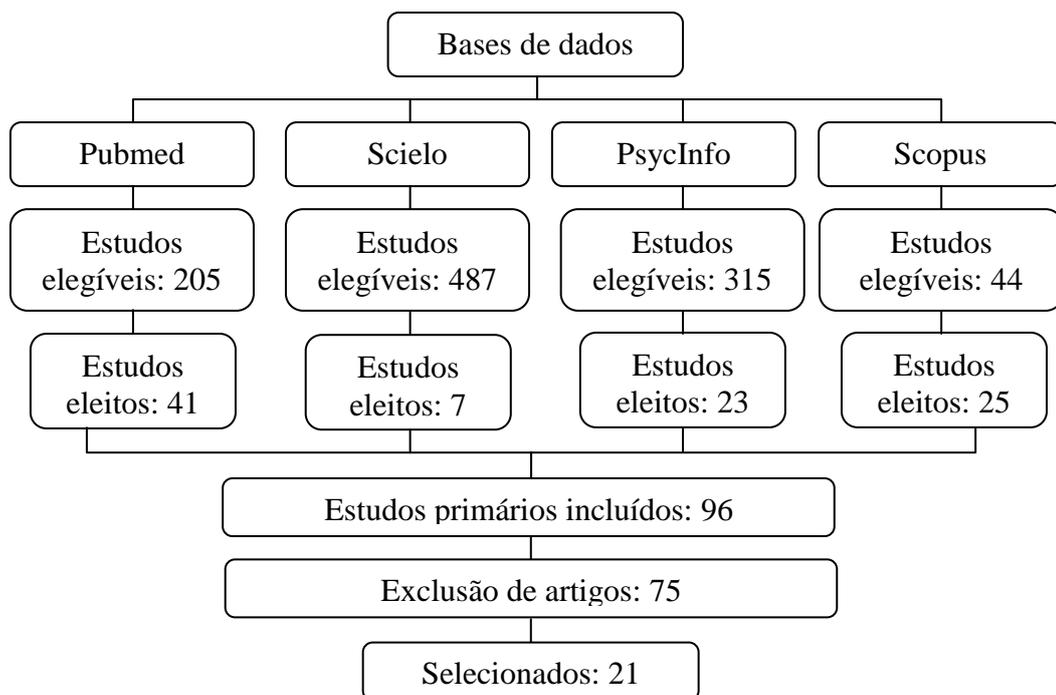
- 1) **Participantes:** Contou-se com a participação de 4 pais ou responsáveis que possuíam filhos entre 12 e 17 anos.
- 2) **Crítérios de inclusão e exclusão:** os critérios utilizados para a escolha dos participantes foram: 1) Famílias residentes no estado do Rio Grande do Sul, que estavam dispostas a colaborar com o estudo; 2) Que possuíam filhos ou que eram responsáveis por adolescentes entre 12 e 17 anos. Houve apenas um critério de exclusão: Pais que apresentassem condições clínicas ou psicológicas desfavoráveis à participação na pesquisa no momento da realização do grupo, devido a agravos de saúde física e/ou emocional;
- 3) **Procedimentos de Coleta:** Inicialmente esta etapa seria realizada em uma escola de forma presencial onde, a direção e a equipe pedagógica intermediariam o contato com os pais. Após, os pais escolhidos seriam contatados via email, conforme Apêndice III. O grupo teria o encontro realizado na escola, juntamente com a equipe pedagógica e a mestrandia Rosmari Schardosim Schwanck Fara. Devido a pandemia, a coleta foi adaptada para o formato virtual, onde os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – APÊNDICE V). Não houve gravação e optou-se por encaminhar uma ficha de avaliação a ser preenchida sobre as impressões/sugestões em relação ao roteiro apresentado.

- 4) Procedimentos de Análise dos Dados:** após a realização da coleta de dados, o material foi analisado e suas respostas compiladas em uma planilha para uma análise mais detalhada. Para tal, o material foi codificado em categorias de análise que refletiam as ideias mais significativas dos participantes em relação ao roteiro. A partir destes resultados, puderam vir a ser realizadas adequações na versão final do roteiro, com vistas a atingir os objetivos propostos de psicoeducação.
- **Quarta etapa - Construção do vídeo educativo:** após a aprovação do conteúdo do roteiro, com eventuais ajustes (como por exemplo, o acréscimo de artigos e de tópicos explicando como realizar, na prática a regulação emocional em adolescentes), solicitados pela equipe de juízes-especialistas e resultados do grupo focal, o vídeo foi produzido em ambiente adequado, com boa acústica, boa iluminação e tecnologia apropriada para este tipo de ferramenta. Seu desenvolvimento foi realizado pela pesquisadora em conjunto com um profissional de comunicação social habilitado para o desenvolvimento deste tipo de tecnologia. O formato adotado foi o de *Role-Play*, que é uma técnica com origem no psicodrama, que permite uma apresentação de uma situação problema através de uma breve discussão acerca do assunto abordado (SOUZA; ORTI; BOLSONI-SILVA, 2013). Para tal, além da participação da pesquisadora responsável pelo trabalho, a produção do vídeo contou com a participação de dois personagens. Estes integraram o debate sobre o tema, com vistas a deixá-lo mais didático e dinâmico. Todos os participantes cederam os direitos de uso da imagem (APÊNDICE VI – Termo de Autorização de Uso de Imagem).

5 RESULTADOS

Inicialmente, foram escolhidas as bases de dados que seriam utilizadas para a realização do presente estudo. Foram selecionadas quatro bases de dados, Pubmed, Scielo, PsycInfo e Scopus e, ao todo, foram encontrados 1051 artigos relacionados ao tema proposto. Após a leitura e a análise de todos os artigos encontrados, foram selecionados 96 estudos e, por último, foi feita uma leitura mais aprofundada nos artigos e assim, obteve-se uma amostra de 21 artigos científicos para a corroboração do exposto trabalho como pode ser visto por meio da figura 1.

Figura 1 - Base de dados



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

A tabela 1 abaixo foi desmembrada, primeiramente, entre as bases de dados e, posteriormente, foram separados os estudos teóricos dos artigos que apresentam pesquisa, independente da natureza desta.

Tabela 1: Bases de Dados

	Artigos Seleccionados	Estudos Teóricos	Pesquisa
Pubmed	6	0	6
Scielo	6	0	6
PsycInfo	7	2	5
Scopus	2	2	0

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Por último, foram criadas as tabelas 2 e 3, onde os artigos foram separados em qualitativos e quantitativos. Ambas as tabelas constam: título, autor, data, metodologia, principais conceitos abordados e resultados (conclusões), porém, para as os artigos de pesquisas quantitativas foram acrescentados os itens: tipo de estudo, população, número de participantes, instrumentos utilizados e resultados.

Tabela 2: Artigos Qualitativos

Título	Autor	Data	Metodologia	Principais Conceitos Abordados	Resultados
Clinical Implications and Methodological Challenges in the Study of the Neuropsychological Correlates of Cannabis, Stimulant, and Opioid Abuse	Verdejo-García A, López-Torrecillas F., Giménez CO, Pérez-García M.	14/03/2004	Utilizou de estudos influentes que no ramo da Neuropsicologia e os comparou com estudos mais recentes.	Abuso de Substâncias; Comprometimento Neuropsicológico; Funcionamento executivo; Relevância Clínica; Recuperabilidade; Desafios Metodológicos.	Foram constatados prejuízos na memória e no funcionamento executivo e personalidades, relacionadas a atividades recreativas e regulares no uso de MDMA. Da mesma forma, foram encontrados déficits no raciocínio abstrato e funcionamento executivo em usuários de opióides, as funções executivas (córtex, orbitofrontal), são afetadas pelos usuários pelo uso de várias drogas: cannabis, anfetaminas, cocaína e heroína Os resultados mostram não ser possível definir quais déficits se recuperam mais rapidamente, quais prejuízos e levam mais tempo para se recuperar e quais não são possíveis de recuperação. Obteve como conclusão quais são os fatores para o uso de drogas. Foram identificados os seguintes: predisposição biológica ao abuso de drogas; traços de personalidade que refletem a falta de vínculo social; comunicação familiar, relacionamentos familiares e modelagem de papéis dos pais, histórico de abuso ou negligência; baixo status socioeconômico; problemas emocionais ou psiquiátricos; estressores significativos e / ou habilidades inadequadas de enfrentamento e apoios sociais; histórico de associação com colegas usuários de drogas, rejeição por colegas; Saber o que ocasionou o vício é importante para saber qual o tipo
Causes and correlates of adolescent drug abuse and implications for treatment	Catherine Spooner BA(Hons)	01/03/1999	Fez uso da revisão bibliográfica para identificar quais eram os principais fatores de risco para o abuso de drogas por parte dos adolescentes.	Jovens e Adolescentes; Tratamento; Fatores de Risco; Preditores.	

Qualitativa

Adolescent Neurocognitive Development, Self-Regulation, and School-Based Drug Use Prevention	Pallav Pokhrel & Thaddeus A. Herzog & David S. Black & Adnin Zaman & Nathaniel R. Riggs & Steve Sussman	14/02/2013	Utilizou de estudos anteriores para avaliar se há a necessidade de se fazer outras pesquisas acerca do tema.	Neurocognição; Adolescentes; Prevenção; Escola como cenário.	de tratamento deverá ser realizado. Claramente, são necessárias muito mais estudos para substanciar e melhorar a aplicação de modelos neuropsicológicos na prevenção e pesquisa de abuso de drogas nas escolas. No entanto, com base nas descobertas atuais em neurociência e ciência da prevenção, é provável que pesquisas futuras na área produzam resultados promissores.
The Self Regulation Model of Attachment Trauma and Addiction	Nora LaFond Padykula; Philip Conklin	09/04/2009	Utilizaram do caso Dixie, que é uma paciente que sofre de adição resistente ao tratamento, juntamente com outras pesquisas acerca do tema para entender mais sobre a adaptação humana à auto-regulação.	Auto-regulação; Trauma; Vício; Afeto	Os números de pacientes que não atendiam aos critérios de TEPT aumentaram, pois sofreram de alguma forma um trauma de inserção ao tratamento. Por isso, o estudo conclui que devido à complexidade do tratamento, o modelo de auto-regulação do trauma em conjunto com o tratamento indicado é uma ótima opção para o livramento da dependência.

Tabela 3: Artigos Quantitativos

Continua

	Título	Autor	Data	Tipo de Estudo	Metodologia	Principais Conceitos Abordados	População	Número de Participantes	Instrumentos Utilizados	Resultados
Quantitativa	Heart rate variability changes and emotion regulation abilities in short- and long-term abstinent alcoholic individuals	Caroline Claisse, Olivier Cottencina, Laurent Ott, Guillaume Berna, Thierry Danel, Jean-Louis Nandrino,	13/04/2017	Estudo transversal	Foram estudados três grupos de 35 participantes, com idade entre 18 e 60 anos. Sendo pacientes com abstinências a curto prazo, pacientes com abstinência a longo prazo comparado com participantes saudáveis.	Transtorno do uso de álcool; Abstinência; Variabilidade da frequência cardíaca; Sistema parassimpático; Regulação emocional	Foram utiliza três grupos de 35 participantes, com idade entre 18 e 60 anos	105	Entrevista clínica estruturada; Avaliação emocional cognitiva; Sessão experimental, na qual fazia uso de uma cadeira e um monitor de 19".	Os dados apóiam a hipótese de comprometimento da regulação emocional após a STA, mas também mostram uma melhora parcial com a abstinência prolongada. Esse comprometimento nos pacientes pode corresponder à manutenção de feedback negativo que estimula essas culturas no processo fisiológico emocional e limita a capacidade de se envolver ou manter outros processos
	Marijuana and self-regulation: Examining likelihood and intensity of use and problems	Robert D. Dvorak, Anne M. Day	-	Estudo observacional	A intensidade do uso da maconha foi avaliada por meio de uma grade contendo quatro períodos por dia para cada dia na semana. Os participantes tiveram que indicar se usaram maconha durante cada período de tempo.	Probabilidade e frequência relacionada ao uso de maconha; Auto-regulação emocional associada ao uso; e auto-regulação emocional associada a problemas.	Foi utilizado um grupo de 817 participantes	817	Foi utilizado uma grade contendo os períodos e os dias da semana.	Concluiu-se que há uma relação entre a auto-regulação comportamental e a auto-regulação emocional, porém a primeira está ligada ao uso da maconha e a segunda está associada aos problemas experimentados como resultado do uso.

Adolescentes e álcool Estudo do comportamento de consumo de álcool na adolescência	Isabel Trindade; Rita Correia	-	Estudo coorte	Os objetivos gerais do estudo foram: fazer uma avaliação da situação sobre comportamentos de consumo de álcool dos alunos dos 10.º e 11.º anos de escolaridade numa escola da zona e estudar, simultaneamente, a influência das variáveis psicológicas acima referidas sobre esse consumo.	Consumo de álcool na adolescência; autoestima; ansiedade; expectativas face aos efeitos do álcool.	A nossa amostra foi constituída por 110 estudantes que frequentavam os 10.º e o 11.º anos e que tinham idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos.	110	Questionário de Consumo de Álcool; Escala de Autoestima de Rosenberg; Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger; Questionário de Expectativas face aos efeitos do álcool;	O uso de álcool varia significativamente consoante o sexo dos sujeitos, aparecendo o consumo importante como um comportamento essencialmente masculino.	
Quantitativa	Emotional and Psychosocial Factors Associated With Drunkenness and the Use of Tobacco and Cannabis in Adolescence: Independent or Interactive Effects?	Irene García-Moya, María José Ortiz Barón & Carmen Moren	21/03/2017	Estudo de coorte	A amostra foi constituída por 1.752 adolescentes de 15 a 16 anos. Os dados foram coletados por meio de questionários anônimos on-line e modelos hierárquicos de regressão múltipla (com sexo e idade como controlos e interações entre os preditores examinados) foram utilizados para análise estatística.	Adolescência; Embriaguez; Tabaco; Maconha; Controle Emocional; Depressão; Relações pai-filho; Interação.	A amostra foi constituída de 1752 adolescentes de 15 e 16 anos	1752	Questionários online e modelos hierárquicos de regressão múltipla	Explorar interações e potenciais efeitos específicos da substância é fundamental para compreender como os fatores emocionais e psicossociais trabalham em conjunto em relação ao uso de substâncias na adolescência.
The mediating role of self-regulation in cigarette smoking and alcohol use among young people	José Antonio García-del-Castillo, Paulo César Dias, Julián Díaz-Pérez, and Álvaro García del Castillo-López	Fevereiro, 2012.	Estudo coorte	Esta pesquisa explora o papel da autorregulação nos comportamentos de uso de substâncias. Exploraram a influência do grupo de pares e das competências dos pais na auto-regulação, em relação ao uso de substâncias em jovens, por meio de duas amostras de conveniência, a primeira composta por 478 e a segunda composta por 311 jovens.	Jovens; Auto-regulação; Tabagismo; Uso de Álcool; Competência dos pais.	É formada por duas amostras, a primeira composta por 478 jovens entre 10 e 15 anos. E o segundo composto por 311 jovens, com idades entre 10 e 17 anos.	789	Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico, um questionário sobre uso de fumo e álcool, o inventário autorregulatório do adolescente, a escala de competências dos pais e o questionário de relações com pares.	Os resultados confirmam uma relação entre gênero e auto-regulação a longo prazo, cujo nível é maior entre meninas. Os jovens com amigos que fumam ou bebem regularmente têm uma pontuação mais baixa nas subescalas de auto-regulação a curto prazo. Uma relação positiva moderada é confirmada entre a auto-regulação a longo prazo e as competências positivas nos pais	

The role of parents and peers on adolescents' prosocial behavior and substance use	Chien-Ti Lee Laura M. Padilla-Walker Madison K. Memmott-Eliso	8/09/2016	Estudo de coorte	Foram coletados em seis momentos, com aproximadamente 1 ano de intervalo, resultando nos grupos 3, 4 e 7. Os grupos étnicos incluíram caucasianos, afro-americanos, outros e multirraciais. Resultando numa amostra total de 500 pessoas.	Desenvolvimento do Adolescente; Parentalidade; Comportamentos Sociais; Auto-regulação; Uso de Substâncias.	Os grupos étnicos incluíram caucasianos (75,8%), afro-americanos (13,4%), hispânicos (2,4%), asiáticos americanos (3,4%), outros (1,6%) e multirraciais (3,4%)	500	Protocolo de recrutamento. Desenho Longitudinal	Esta pesquisa destaca o papel de pais e colegas no comportamento pró-social dos adolescentes e no uso de substâncias. Além disso, demonstrou que os pais estavam indiretamente associados ao comportamento dos adolescentes e que a auto-regulação era um mediador influente entre os pais e a associação de pares.
------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quantitativa

Temperamental characteristics of adolescents with substance abuse and/or dependence: A case-control study	Lore Willem, Patricia Bijttebier, Laurence Claes, Johan Sools, Inez Vandenbussche, Joel T. Nigg	21/02/2011	Estudo ensaio clínico	Sessenta e oito adolescentes participaram desse estudo. O grupo clínico foi recrutado em uma unidade de internação especializada. Do grupo clínico, 21 adolescentes receberam ordem judicial para o tratamento, seis foram encaminhados pelo comitê para atendimento especial e sete entraram para o tratamento sem encaminhamento. Para que fosse verificada a diferença entre os grupos de tratamento.	Reatividade motivacional; Auto-regulação; Uso problemático de substâncias na adolescência.	34 adolescentes encaminhados clinicamente com abuso e / ou dependência de substâncias e 34 para fazer parte do grupo de controle, ambos os grupos com idades entre 14 e 18 anos	68	Escola BIS/BAS que medem a atividade do Sistema de Inibição Comportamental; Questionário de Sensibilidade à punição e sensibilidade a recompensa; Questionário de temperamento para adultos	Os resultados indicaram que o grupo clínico relatou níveis mais baixos de afetividade positiva e níveis mais altos de afetividade negativa, em comparação com o grupo controle.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Social Self-control, Sensation Seeking and Substance Use in Samples of US and Russian Adolescents	Pallav Pokhrel, PhD, MPH; Steve Sussman, PhD, FAAHB; Ping Sun, PhD; Vadim Kniazer, MD; Radik Masagutov, MD	14/06/2016	Estudo transversal	Uma amostra constituída de 6 escolas secundárias regulares com, aproximadamente, número igual de estudantes foi selecionada em Ufa, na Rússia, e 4 escolas secundárias de número aproximadamente igual de estudantes foram selecionadas em Los Angeles, chegando num total de 1327 estudantes.	Uso de Substâncias; Adolescentes; Autocontrole social; Busca de sensações	1327 adolescentes, sendo 362 alunos da décima série de uma escola na Rússia e 965 alunos da décima série na Califórnia	1327	Foi utilizado um questionário, no qual foi respondido de maneira anônima por parte dos estudantes. Além do mais, foi construído dois itens que avaliavam a etnia e a cultura dos estudantes.	Assim como acontece com os adolescentes norte-americanos, os programas de prevenção para adolescentes russos também podem se beneficiar de serem adaptados a pessoas que buscam sensações mais elevadas e incluir treinamento de habilidades de autocontrole.
---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quantitativa

Parent-adolescent conflict interactions and adolescent alcohol use	Tara M. Chaplin, Rajita Sinha, Jessica A. Simmon, Stephen M. Healy, Linda C. Mayes, Rebecca E. Hommer, Michael J. Crowley	2012	Estudo de coorte	Os participantes foram 58, principalmente caucasianos, entre 10 e 16 anos (31 meninos, 27 meninas) e seus pais. Os pais eram principalmente mães biológicas (51, 87,9%), com 1 mãe adotiva, 5 pais biológicos e 1 avó materna. As famílias foram recrutadas através de anúncios em jornais, folhetos e correspondências para famílias com adolescentes em uma área metropolitana no nordeste dos Estados Unidos.	Uso de Álcool na Adolescência; Interação Pai-filho; Eixo HPA.	Foram 58 participantes, entre 10 e 16 anos e mais algum dos seus responsáveis, totalizando 116 participantes.	116	Questionários; Tarefas no computador; Entrevistas; Bafômetro; Teste de urina; relatórios de uso de álcool;	Os resultados sugerem que as respostas emocionais e fisiológicas aumentam as interações de conflitos entre pais e adolescentes e podem ser um caminho pelo qual os pais estão associando o uso de álcool por parte dos adolescentes.
--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quantitativa

<p>Emotion regulation and alcohol abuse in second-generation immigrant adolescents: The protective role of cognitive reappraisal</p>	<p>Fiorenzo Laghi , Dora Bianchi, Antonia Lonigro, Sara Pompili and Roberto Baiocco</p>	<p>2019</p>	<p>Pesquisa de campo</p>	<p>Participaram 472 adolescentes (294 meninas) recrutadas nas turmas da 11ª e 12ª séries das escolas públicas, e especificamente 372 (78,81%) cursavam o ensino médio e 100 (21,8%) frequentaram instituições profissionais. Em relação à origem dos pais, 386 participantes (81,8%) possuíam ambos os pais italianos, enquanto 86 (18,2%) possuíam pais imigrantes.</p>	<p>Adolescentes; Abuso de álcool; reavaliação cognitiva; regulação emocional; imigrantes.</p>	<p>Este estudo investigou estratégias de regulação emocional e abuso de álcool em 472 adolescentes (86 imigrantes de segunda geração e 386 nativos italianos; faixa etária: 17 a 18).</p>	<p>472</p> <p>A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário de auto-relato;</p>	<p>Este estudo investigou as diferenças no abuso de álcool entre nativos e de adolescentes imigrantes. No que diz respeito às diferenças, nossas descobertas mostraram que os nativos possuem maior consumo de álcool em relação aos adolescentes imigrantes</p>
<p>Relationship Between Unsupervised Time and Participation in an Emotion Regulation Intervention and Risk Outcomes</p>	<p>Wendy Hadley, David Barker, Sneha Thamocharan, Christopher D. Houck</p>	<p>09/10/2017</p>	<p>Estudo coorte</p>	<p>Os adolescentes com idades entre 12 e 14 anos, foram recrutados e randomizados em uma condição de Regulação Emocional (ER) ou Promoção da Saúde (HP). As avaliações incluíram auto-relato de tempo não supervisionado, uso de substâncias em relação ao comportamento sexual. Os grupos analíticos foram formados por condição de intervenção e relatórios de linha de base de tempo não supervisionado. A regressão logística e as análises de tempo de evento foram utilizadas para testar diferenças no uso de substâncias e atraso na iniciação sexual entre os grupos</p>	<p>Adolescentes; Comportamento de Risco; Regulação Emocional</p>	<p>Quatrocentos e vinte e sete alunos da sétima série foram recrutados em 5 escolas públicas urbanas do Nordeste entre setembro de 2009 e fevereiro de 2012 para participação em um estudo randomizado de controle que examinava o impacto de uma intervenção de regulação da emoção no adiamento da iniciação sexual.</p>	<p>427</p> <p>Auto-relato no tempo não supervisionado; relatórios de linha de base; regressão logística e análises de tempo.</p>	<p>Os resultados sugerem que intervenções direcionadas a comportamentos de risco à saúde, incluindo uso de substâncias e comportamento sexual, entre adolescentes com sintomas de doenças mentais, podem ser mais eficazes quando direcionadas tanto para o ambiente interno (por exemplo, regulação emocional) quanto externo (por exemplo, tempo não supervisionado gasto com colegas).</p>

Quantitativa

<p>Evaluation of Yoga for Preventing Adolescent Substance Use Risk Factors in a Middle School Setting: A Preliminary Group Randomized Controlled Trial</p>	<p>Bethany Butzer; Amanda LoRusso, Sunny H. Shin, Sat Bir S. Khalsa</p>	<p>24/02/2016</p>	<p>Estudo caso contole</p>	<p>O objetivo principal foi testar a eficácia da ioga na redução dos fatores de risco para o uso de substâncias durante o início da adolescência. Os alunos da sétima série de uma escola pública foram aleatoriamente selecionados para receber aulas de ioga no lugar de suas aulas regulares de educação física. Os participantes preencheram questionários pré e pós-intervenção avaliando a auto-regulação emocional, estresse percebido, comprometimento do humor, impulsividade, disposição para uso de substâncias e uso real de substâncias.</p>	<p>Uso de substância; ioga; Meditação na adolescência; Dependência; Atenção na escola.</p>	<p>Dos 407 estudantes elegíveis para participar do estudo, 211 estudantes forneceram consentimento dos pais por escrito e consentimento por escrito da criança para concluir as medidas de resultado, resultando em uma taxa de matrícula de 52%.</p>	<p>211</p>	<p>Questionários de pré e pós- intervenção</p>	<p>Os resultados sugerem que o ioga na escola pode ter efeitos benéficos no que diz respeito à prevenção da disposição de homens e mulheres de fumar cigarros, além de melhorar o autocontrole emocional das mulheres.</p>
<p>Psychosocial maladjustment in adolescence: Parental socialization, self-esteem, and substance use</p>	<p>María Riquelme, Oscar F. García, and Emilia Serra</p>	<p>Outubro de 2018</p>	<p>Estudo coorte</p>	<p>Foram escolhidas doze escolas aleatoriamente. Os diretores de cada escola foram contatados e informados sobre os objetivos do estudo. Participaram estudantes da 7ª à 12ª séries, correspondendo a faixa etária de 12 a 17 anos. Para participar do estudo, foi necessário o consentimento dos pais e a confidencialidade das respostas dos alunos foi garantida. Os alunos preencheram os questionários em uma sala de aula durante o dia escolar.</p>	<p>Estilos parentais; Adolescência precoce e tardia; desajuste Psicossocial; Autoestima; Drogas</p>	<p>A amostra foi composta por 1445 adolescentes espanhóis (59,4% do sexo feminino), 600 precoces (41,5%, de 12 a 15 anos) e 845 tardios (58,5%, de 16 a 17 anos)</p>	<p>1445</p>	<p>Questionários</p>	<p>Os resultados mostraram que a vulnerabilidade foi maior no final da adolescência do que no início da adolescência. Foi encontrada interação entre o estágio adolescente e o gênero. Adolescentes tardios do sexo masculino tiveram maior uso de substâncias como maconha e drogas sintéticas. A menor autoestima emocional correspondeu ao final do sexo feminino e a menor autoestima familiar correspondeu ao final do sexo masculino.</p>

Menor performance das funções executivas prediz maior consumo de álcool e tabaco em adolescentes	Ricardo Luís de Aguiar Assis; Bruno Terra Junho; Valdir Ribeiro Campos.	28/05/2019	Estudo transversal	Utilizou-se um delineamento transversal. A amostra foi composta por 239 adolescentes com idade média de 15,34. Os testes Alcohol Use Disorders Identification Test e Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND) avaliaram o uso de álcool e cigarro respectivamente. O Self-Reporting Questionnaire foi utilizado para rastreio de saúde mental. Os testes Iowa Gambling Task, Wisconsin Card Sorting Test e Continuous Performance Task avaliaram os domínios executivos. Foi utilizado o estimador Odds Ratio adjusted	Domínios executivos, adolescência, uso de álcool, uso de cigarro.	A amostra foi composta por 239 adolescentes com idade média de 15,34	239	Os testes Alcohol Use Disorders Identification Test; Fagerstrom Test for Nicotine Dependence; Self-Reporting Questionnaire; Iowa Gambling Task , Wisconsin Card Sorting Test; Continuous Performance Task; Odds Ratio adjusted	Os domínios cognitivos das funções executivas são fatores preditores associados ao uso de álcool e cigarro por adolescentes. Adolescentes com piores desempenhos nos domínios das funções executivas possuem maiores chances de fazer o uso de álcool ou cigarro.
Predictors of behavioral problems in adolescents: family, personal and demographic variable	Josiane Rosa Campos; Alessandra Turini Bolsoni Silva; Marta Regina Gonçalves Correia Zanini; Sonia Regina Loureiro	Junho de 2019	Estudo transversal	Participaram 300 adolescentes, sendo 70 sem problemas de comportamentos (47 meninas e 23 meninos; M = 14,09 anos e DP = 1,33) e 230 com problemas de comportamento (177 meninas e 53 meninos; M = 14,00 anos; DP = 1,24). Os dados foram coletados via questionários e inventários aplicados com os adolescentes e foram analisados via correlação de Pearson, teste t de Student, regressão logística múltipla binária.	Adolescentes; Problemas de comportamento; fatores de risco; proteção.	300 adolescentes, sendo 70 sem problemas de comportamento (47 meninas e 23 meninos; M = 14,09 anos e DP = 1,33) e 230 com problemas de comportamento (177 meninas e 53 meninos; M = 14,00 anos; DP = 1,24).	300	Questionários e inventários aplicados com os adolescentes que foram analisados via correlação de Pearson, teste t de Student, regressão logística múltipla binária	Os resultados apontaram que baixo autocontrole foi fator de risco e desenvoltura social, baixa frequência de abuso físico e negligência materna foram fatores de proteção. O modelo avaliado apresentou razoável poder preditivo (79,9%, sendo a especificidade foi de 93,9% e a sensibilidade de 34,3%)

Quantitativa

Expectativas face ao álcool e competências de autorregulação dos adolescentes	Manuela Ferreira; Gonçalo Valente; Lidia Cabral; João Duarte	Abril de 2016	Estudo transversal	<p>Recorreu-se a um modelo de investigação quantitativo, transversal, analítico, descritivo e correlacional. Participaram 971 estudantes do ensino secundário público e cooperativo. O protocolo de avaliação inclui o questionário sociodemográfico, a Escala de Envolvimento com o Álcool para Adolescentes, o Questionário Reduzido de Auto-regulação e o Questionário de Expectativas face ao Álcool para Adolescentes</p>	Adolescência; Álcool; Auto-regulação; Expectativas face ao álcool	Participaram 971 estudantes com idades compreendidas entre 14-21 anos do ensino secundário público e cooperativo.	971	<p>Modelo de investigação quantitativo, transversal, analítico, descritivo e correlacional; Protocolo de avaliação que inclui o questionário sociodemográfico; a Escala de Envolvimento com o Álcool para Adolescentes de Mayer; Questionário Reduzido de Auto-regulação; Questionário de Expectativas face ao Álcool para Adolescentes</p>	<p>Os estudantes com idades compreendidas entre os 14–21 anos, na sua maioria rapazes (50,80%), com idade igual ou inferior a 16 anos (43,40%), residentes em meio rural (66,40%), em coabitação com os pais (77,30%) e inseridos em agregados familiares com um rendimento médio mensal médio - alto ou alto (56,70%). Revelaram-se bebedores habituais sem problemas (75,30%) e com elevadas expectativas face ao álcool (45,10%). A autorregulação foi influenciada pelo envolvimento com o álcool e pelas expectativas face ao álcool.</p>
Self-Regulation and Substance use in Adolescence	José A. García del Castillo, Paulo C. Dias, Paulo Castelar-Perim	10/12/2012	Estudo coorte	<p>Os instrumentos foram aplicados em contexto de sala de aula, durante o horário letivo normal, em tempos cedidos pelos professores para o efeito. Foi garantido o carácter anónimo e confidencial dos dados. As respostas dos alunos foram codificadas e analisadas no programa de tratamento estatístico Statistical Package for Social Science</p>	Autorregulação; Consumo de substâncias; Adolescência; Estudo correlacional	<p>A amostra é constituída por 407 alunos que frequentavam cursos do ensino secundário, 48,9% do 10º ano (n=199), 39,3% do 11º ano (n=160) e 11,8% do 12º ano de escolaridade (n=48). Os sujeitos, maioritariamente do sexo feminino (56,4%, n = 228, para 43,6% do sexo masculino, n = 176), tinham idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos (M = 16,10, DP = 1,01).</p>	407	<p>Inventário de Autorregulação na Adolescência; A escala de avaliação da autorregulação a curto prazo; Escala relativa à autorregulação a longo prazo;</p>	<p>Os resultados sugerem que a autorregulação é um fator diferenciador entre adolescentes que consomem, ou não, substâncias e a intensidade deste consumo. Adolescentes que consomem tendem a apresentar, consistentemente, pontuações mais baixas na autorregulação a curto e longo-prazo. As limitações e implicações dos resultados são apresentadas e discutidas.</p>

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

6 AVALIANDO OS RESULTADOS E A SÍNTESE DO CONHECIMENTO A PARTIR DA REVISÃO INTEGRATIVA

O presente trabalho abordou como tema principal regulação emocional, mais especificamente em adolescentes. Como visto no tópico anterior, foram selecionados quatro artigos qualitativos e dezessete artigos quantitativos para serem analisados mais profundamente, bem como para servir de embasamento para o desenvolvimento do vídeo. Todos os trabalhos abordavam o tema e foram incluídos pelos critérios de inclusão já descritos na metodologia.

Dentre todos os artigos selecionados, os principais e mais frequentes conceitos abordados encontrados foram: regulação emocional; problemas relacionados ao uso de substâncias na adolescência; auto regulação; drogas; abuso de substâncias; problemas comportamentais; e relações pais e filhos. Grande parte dos estudos ressaltaram a importância da regulação emocional em adolescentes. Este é um termo utilizado para definir os processos compreendidos na maneira de lidar com os níveis elevados de emoções negativas e positivas.

De acordo com os artigos encontrados, pode-se constatar que os autores são unânimes quanto a conceituação da adolescência, sendo esta uma fase de desenvolvimento que envolve mudanças biológicas, físicas e socio-contextuais que colocam adolescentes em maior risco de experimentar cigarros, álcool e outras drogas (SCHULENBERG et al. 2014), sendo o consumo de substâncias entre os jovens um dos fatores de maior risco para o desenvolvimento de complicações na saúde e de problemas sociais no futuro (ESPADA, MENDEZ, GRIFFIN, & BOTVIN, 2003).

Além disso, outro dado relevante identificado nos estudos, mostra que o início do uso de substâncias encontra-se em idade cada vez mais precoce, ampliando a probabilidade de uso e abuso de outras substâncias (GRIFFIN, BOTVIN, DOYLE, DIAZ, & EPSTEIN, 1999).

As estatísticas indicam que o quadro se mantém inalterado no que se refere a taxas de consumo, mesmo com o aumento no investimento em prevenção do consumo acentuado de certas substâncias. Alguns resultados de pesquisas demonstraram associação entre as funções executivas e o uso de álcool e cigarro por adolescentes (ASSIS; JUNHO; CAMPOS, 2019).

Pesquisas indicam que as funções executivas na adolescência estão em processo de amadurecimento e desenvolvimento e que, o abuso de substâncias, está associado a deficiências nas funções executivas ligadas ao córtex pré-frontal, influenciando na personalidade, cognições e comportamentos dos abusadores de substâncias (ASSIS; JUNHO; CAMPOS, 2019).

As funções executivas também possuem uma contribuição significativa para a tomada de decisão, pensamento, planejamento, atenção, controle motor, controle de impulsos, estilo de pensamento, reações emocionais e possibilidades de comportamentos com menor risco a uso de substâncias. Dessa forma, adolescentes com piores desempenhos nos domínios das funções executivas possuem maiores chances de fazer o uso de álcool ou cigarro (ASSIS; JUNHO; CAMPOS, 2019).

Este comportamento de consumo pode estar acrescido por jovens não descobrirem em si mesmos, recursos básicos e essenciais como competência de autorregulação para lidarem com determinadas situações (CASTILLO, DIAS, CASTELAR-PERIM, 2012)

A autorregulação tem sido objeto de diversas análises e perspectivas, dado o seu papel determinante na resiliência e ajustamento, especialmente na adolescência (FERGUS; ZIMMERMAN, 2005).

Ademais, conforme observado nos estudos, a autorregulação é um fator diferenciador entre adolescentes que consomem, ou não, substâncias e a intensidade deste consumo. Adolescentes que consomem tendem a apresentar, inconsistência na autorregulação a curto e longo-prazo.

Percebe-se que a autorregulação permite ao adolescente evitar ou regular emoções negativas, melhorando o controle das necessidades mais imediatas (impulsos) assim como a mobilização de pensamentos, sentimentos e comportamentos para objetivos de saúde.

Os pais são uma das influências de socialização importantes durante a infância e esta influência continua na adolescência, e uma variedade de comportamentos parentais foi associada a resultados positivos (Steinberg & Silk, 2002).

Neste sentido, pesquisadores começaram a destacar o papel dos pais nas brincadeiras familiares, contribuindo na promoção do desenvolvimento da emoção e processos de regulação em crianças. Dessa forma, pais contribuem para que mais cedo adolescentes desenvolvam estratégias de regulação da emoção. O papel dos pais, essencial para proteção de riscos dos filhos, será de moldar e reforçar positivamente a autorregulação emocional do adolescente.

Por fim percebeu-se que, os vários estudos abordaram aspectos do desenvolvimento da adolescência, as vulnerabilidades desta fase e a importância da contribuição da família para autoregulação da emoção do adolescente, como forma protetiva ao uso de substâncias psicoativas. Porém ficou claro que os artigos mostraram resultados teóricos e não traduzem de

forma prática, quais ações podem ser adotadas pelos pais para regulação das emoções dos filhos adolescentes.

Este estudo pretende preencher essa lacuna percebida, pois possui como objetivo desenvolver um material psicoeducativo para orientação de pais abordando a importância da regulação emocional como fator protetivo ao uso de substâncias em adolescentes.

O roteiro foi escrito a partir dos principais tópicos abordados e encontrados nos artigos selecionados, como dito anteriormente. Após o desenvolvimento do roteiro, o mesmo foi encaminhado para quatro pessoas que possuem formação específica e conhecimento nas áreas de família, adolescência, drogas e regulação emocional, ou seja, para pessoas que são especialistas na área de estudo, nesse caso, chamados de especialistas convidados.

Inicialmente, foi enviado um convite para os especialistas (APÊNDICE II). Após o aceite dos mesmos, foi enviado o roteiro juntamente com o instrumento de validação - questionário (juízes-especialistas) (APÊNDICE I). Após a devolução do questionário devidamente preenchido e respondido, foi possível compilar as respostas e chegar às tabelas e aos gráficos a seguir. Lembrando que, a resposta de número 1 equivalia ao totalmente adequado, a de número 2 ao adequado, a de número 3 ao parcialmente adequado e, por último, a de número 4 ao inadequado.

Tabela 4 - Referente aos objetivos

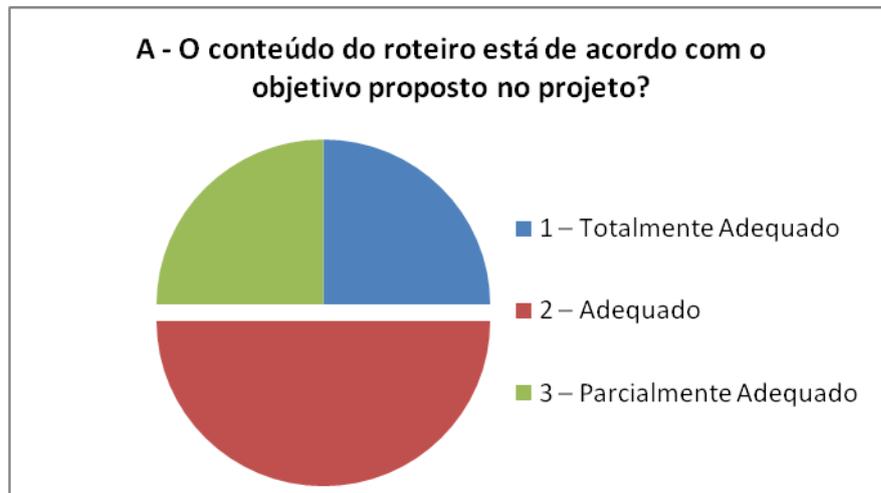
Tabela referente aos Objetivos - Referem-se a propósitos, metas ou fins que se deseja atingir com a utilização da tecnologia.

	Especialista 1	Especialista 2	Especialista 3	Especialista 4
A	2	4	1	2
B	1	2	1	1
C	3	3	3	3
D	3	4	2	2
E	1	2	2	2
F	1	3		2

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

A seguir será apresentado, separadamente, o gráfico de cada pergunta com as porcentagens das respostas obtidas, com o objetivo de facilitar sua interpretação.

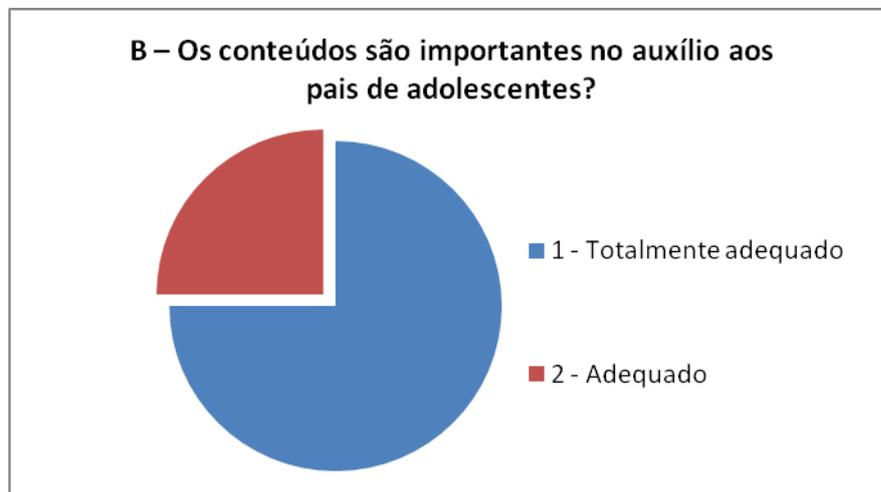
Figura 2 - Pergunta “A” dos Objetivos



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Ao analisar o gráfico, pode-se perceber que em relação ao conteúdo do roteiro, o mesmo se encontra, em sua maioria, adequado de acordo com o objetivo proposto no projeto.

Figura 3 - Pergunta “B” dos Objetivos



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Analisando o gráfico, percebe-se que em relação à importância do conteúdo quanto ao auxílio aos pais de adolescentes o roteiro encontra-se em sua maioria, totalmente adequado.

Figura 4 - Pergunta “C” dos Objetivos



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Quanto à identificar se o conteúdo proporciona reflexão para as mudanças de comportamento e atitude de pais, por unanimidade, o roteiro foi considerado parcialmente adequado.

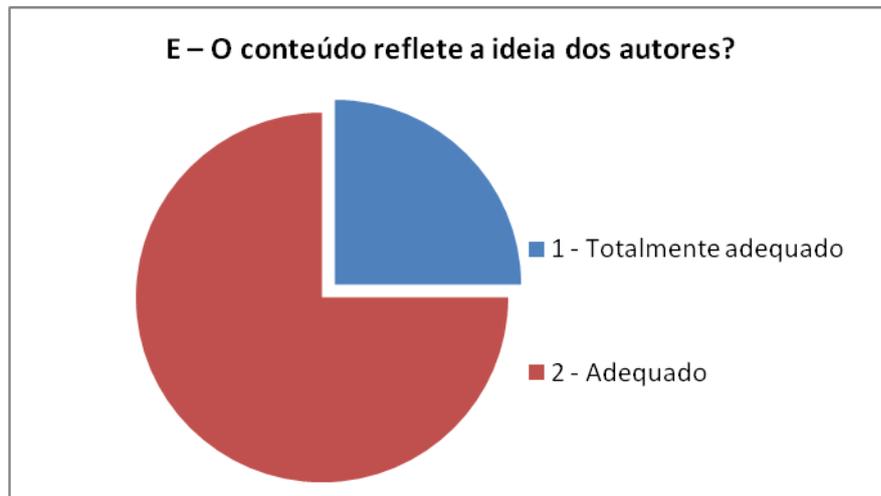
Figura 5 - Pergunta “D” dos Objetivos



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Quanto à pergunta D: Se o conteúdo pode circular no meio científico da área? De acordo com 50% dos especialistas, o roteiro encontra-se adequado.

Figura 6 - Pergunta “E” dos Objetivos



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Em sua maioria, em relação ao conteúdo refletir a ideia dos autores, está adequada em relação ao roteiro.

Figura 7 - Pergunta “F” dos Objetivos



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

E, em relação à última pergunta “Os conteúdos apresentam uma informação clara e concisa?” Percebe-se que houve um impasse, pois, das três respostas obtidas, cada uma foi em uma alternativa.

Após o primeiro conjunto de perguntas referentes aos objetivos, os juízes-especialistas, responderam a um segundo grupo de perguntas relacionadas à apresentação. A

seguir, é apresentada a compilação das respostas, bem como o gráfico individual de cada pergunta.

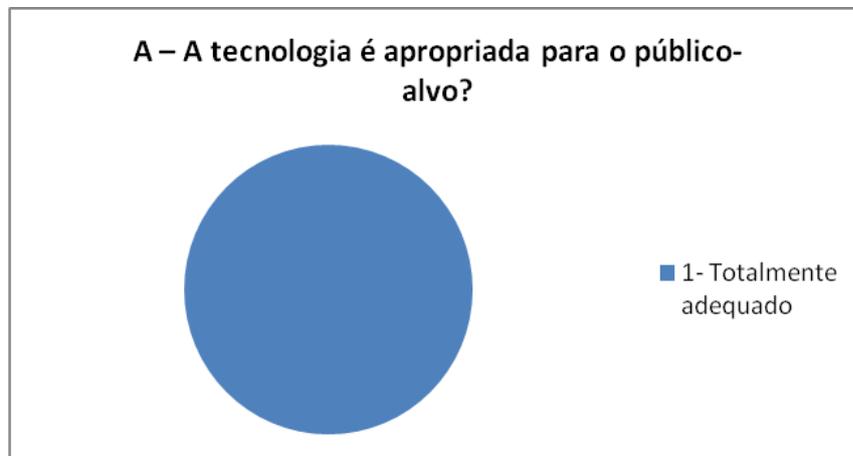
Tabela 5 - Referente à Apresentação

Tabela referente à apresentação - Refere-se à forma de apresentar as orientações. Isso inclui organização geral, estrutura, estratégia de apresentação, coerência e formatação.

	Especialista 1	Especialista 2	Especialista 3	Especialista 4
A	1	1	1	1
B	1	2	1	2
C	1	1	2	2
D	3	3	2	2
E	3	1	2	1

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

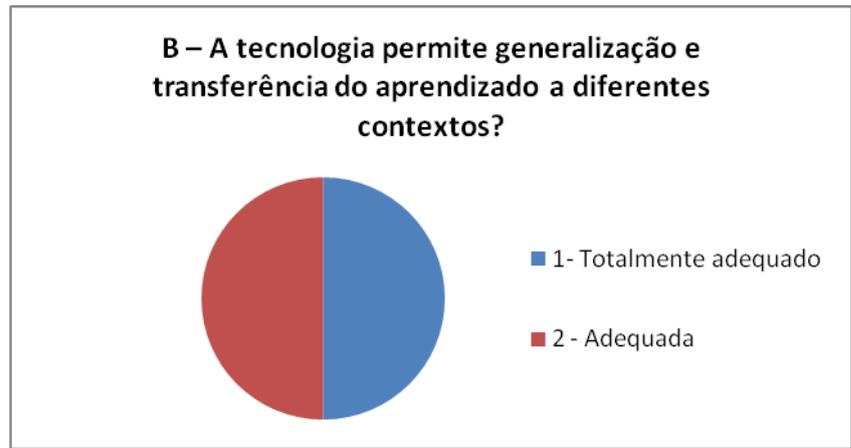
Figura 8 - Pergunta “A” da Apresentação



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Em unanimidade, todos os juízes-especialistas julgaram como totalmente adequada a tecnologia utilizada para o público-alvo.

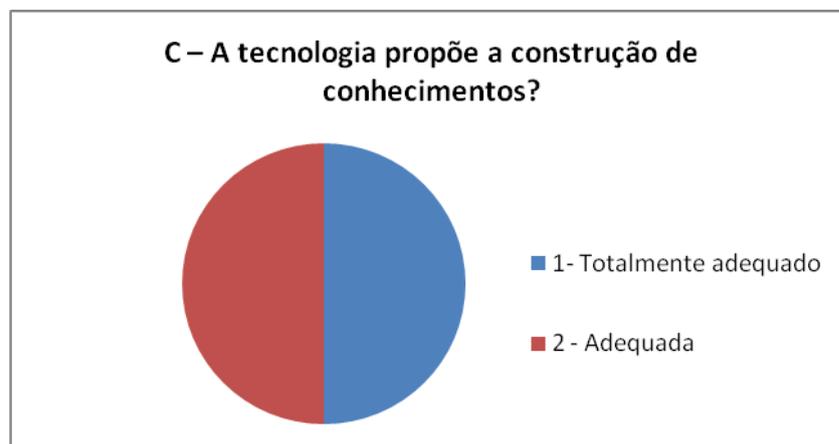
Figura 9 - Pergunta “B” da Apresentação



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Para a pergunta: A tecnologia permite generalização e transferência do aprendizado a diferentes contextos? Houve um impasse, onde 50% consideram totalmente adequado e 50% consideram adequada.

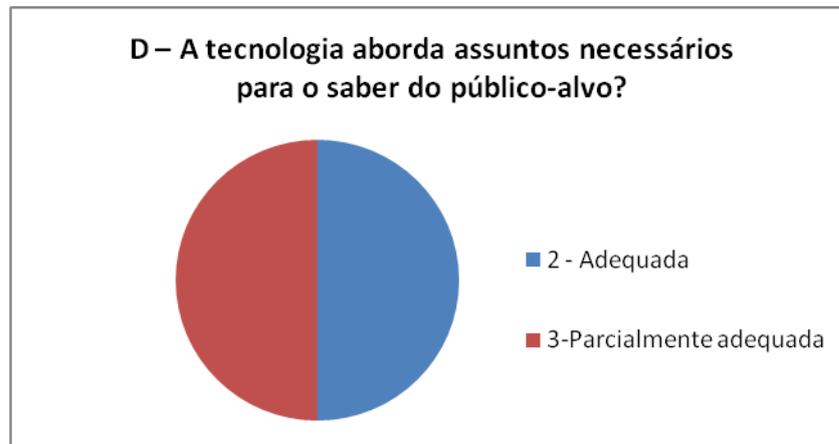
Figura 10 - Pergunta “C” da Apresentação



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Houve, novamente, um impasse para a pergunta “A tecnologia propões a construção de conhecimentos?” onde, 50% consideram totalmente adequada e 50% adequada apenas.

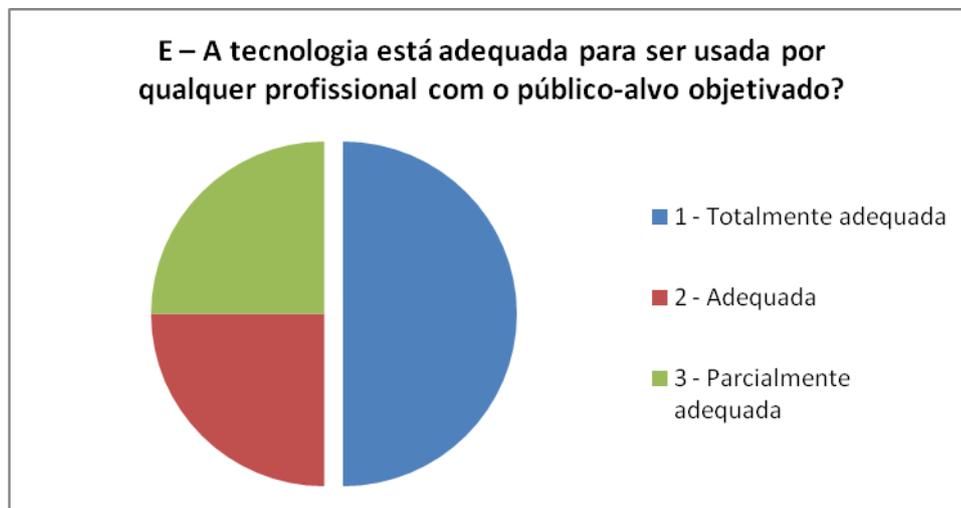
Figura 11 - Pergunta “D” da Apresentação



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

O último impasse ocorreu na pergunta “A tecnologia aborda assuntos necessários para saber o saber do público-alvo?”, porém nessa pergunta 50% consideram adequada e os outros 50% consideram parcialmente adequada.

Figura 12 - Pergunta “E” da Apresentação



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

E, a última pergunta, “A tecnologia está adequada para ser usada por qualquer profissional com o público-alvo objetivado?” os juízes especialistas consideraram, em sua maioria, totalmente adequada.

Após o término de cada bloco de perguntas, foi solicitado aos juízes-especialistas que justificassem o porquê de sua resposta, caso fossem as alternativas três ou quatro, ou seja,

parcialmente adequada e inadequada. E, também, havia um espaço para considerações finais e sugestões.

Dentre várias sugestões e comentários, os mais relevantes foram:

- Acrescentar mais informações acerca de como as famílias pode contribuir com o processo de regulação emocional do adolescente;
- Mudanças e alterações relacionadas à gramática e a coerência do roteiro; e
- Inserir após os agradecimentos, sites, links e referências que abordem mais sobre o tema em estudo;

Após analisadas as respostas dos juízes-especialistas, foram realizados ajustes para contemplar a necessidade de incluir novas estratégias para regulação emocional dos adolescentes. Para isso, foram acrescentados três artigos que contribuíram para construção do roteiro. Os artigos adicionados foram: “Autorregulação e consumo de substâncias na adolescência” desenvolvido por Castillo, Dias e Castelar-Perim (2012), “Regulação de Emoções na Pré-adolescência e influência da conversação familiar” desenvolvido por Macedo e Sperb (2013); e o artigo “Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo” desenvolvido por Silva e Freie (2014) suprimindo assim, a necessidade existente. Dessa forma, chegou-se ao modelo final do roteiro, como pode ser visto no Apêndice VII.

Com o roteiro finalizado, iniciou-se a próxima fase programada, ou seja, a reunião com os pais ou responsáveis de adolescentes. A seleção foi realizada por conveniência, sendo os participantes escolhidos pela sua proximidade, não considerando o fato de representarem ou não uma amostra de toda a população. Ao utilizar essa técnica, opiniões, ponto de vista e hábitos podem ser mais facilmente observados. As pessoas contatadas preenchiam os requisitos necessários para participação no grupo focal, ou seja, eram pais ou responsáveis por adolescentes pertencentes à faixa etária estipulada. Neste contato inicial foram explicados os objetivos do convite para reunião, a apresentação do roteiro e os benefícios que a ferramenta iria proporcionar. Da mesma forma a informação do formato da reunião, horário de início, tempo de duração e a forma de avaliação foi apresentada neste primeiro contato. Foram anotados os nomes dos pais interessados no assunto e em participar para contribuição do grupo focal.

A reunião ocorreu no dia 28 de outubro de 2020. Estavam presentes quatro pessoas. Foram dados 5 minutos de tolerância, tendo iniciado as 18h05min. Primeiramente, foi aberta a reunião, que ocorreu pela plataforma *Google Meet*, onde foi gerado um link e este enviado aos participantes. Foi realizada uma apresentação pessoal pela Mestranda sendo reforçadas

novamente, as informações já disponibilizadas à cerca da reunião. Após essa etapa, o roteiro foi projetado para que os pais pudessem acompanhar a leitura. As dúvidas foram sendo esclarecidas ao longo da explanação e, após o término da leitura, iniciou-se uma troca de informações e os pais foram questionados a respeito do entendimento do tema do roteiro.

A última etapa para a elaboração e conclusão do roteiro ocorreu por meio do questionário respondido pelos pais ou responsáveis após o encerramento do debate. O questionário, inicialmente denominado roteiro semi-estruturado (APÊNDICE IV), foi adaptado para o formato virtual, através da plataforma *Google* formulários. Este formulário continha 13 perguntas, que englobavam desde dados identificação da pessoa, até perguntas pertinentes ao roteiro, como pode ser observado nas imagens a seguir.

Figura 13 - Perguntas Questionário

Roteiro do Grupo Focal

Descrição do formulário

Endereço de e-mail *

Endereço de e-mail válido

Este formulário coleta endereços de e-mail. [Alterar configurações](#)

Nome Completo: *

Texto de resposta curta



Quantos filhos adolescentes tem? *

Texto de resposta curta

Quantos anos eles possuem? *

Texto de resposta curta

1 - OBJETIVOS

Referem-se a propósitos, metas ou fins que se deseja atingir com a utilização da tecnologia.

A - O roteiro atende aos objetivos do público-alvo? *

Sim

Não

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 14 - Perguntas Questionário

B – O roteiro auxilia o cotidiano do público-alvo? *

Sim

Não

C - Considerações dos participantes:

Texto de resposta longa

2 - ORGANIZAÇÃO

Refere-se à forma de apresentar as orientações. Isso inclui organização geral, estrutura, estratégia de apresentação, coerência e formatação.

...

A – As informações no roteiro estão apresentadas de maneira objetiva e clara? *

Sim

Não

B – O tema do roteiro é adequado e importante perante as necessidades dos pais? *

Sim

Não

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 15 - Perguntas Questionário

C - Considerações dos participantes:

Texto de resposta longa

3 - QUESTÕES NORTEADORAS

Descrição (opcional)

A – Você acredita que esta ferramenta (vídeo) irá auxiliar na regulação das emoções de seus filhos? *

Sim

Não

B – O roteiro causou desconforto? *

Sim

Não

C – Você compartilharia o vídeo com outras pessoas ou familiares? *

Sim

Não

D - Considerações dos participantes:

Texto de resposta longa

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Assim, obtiveram-se as seguintes respostas:

Tabela 6: Resposta dos Participantes

	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4
Endereço de e-mail	-	-	-	-
Nome Completo:	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4
Quantos filhos adolescentes tem?	1	1	1	1
Quantos anos eles possuem?	12	12	13	14
A - O roteiro atende aos objetivos do público-alvo?	Sim	Sim	Sim	Sim
B - O roteiro auxilia o cotidiano do público-alvo?	Sim	Sim	Sim	Sim
C - Considerações dos participantes:	Adorei o tema e a forma como está sendo abordado!	Achei um trabalho interessante ,embora tendo ponto de vista diferente em alguns pontos ,gostei do roteiro.	a fase da adolescência é bem difícil de lidar, quando encontramos ferramentas de ajuda fica mais fácil	No grupo conforme depoimentos existem vários tipos de famílias, onde geralmente as mães também trabalham, talvez por isso algumas orientações e acompanhamentos possam ser perdidos
A – As informações no roteiro estão apresentadas de maneira objetiva e clara?	Sim	Sim	Sim	Sim
B – O tema do roteiro é adequado e importante perante as necessidades dos pais?	Sim	Sim	Sim	Sim
C - Considerações dos participantes:	Considero importante, nós pais muitas vezes não sabemos como lidar ou de que forma se sobressair em relação aos acontecimentos dessa fase que é a adolescência/ pré adolescência.	Acredito que o tema é bem relevante, mas como dito anteriormente discordo de algumas questões, seja por já ter vivido essa fase de adolescência ou por já ter um filho que já passou dessa fase e acabei não enfrentando alguns dos problemas citados em ambas ocasiões.	-	Sempre conversar e orientar da maneira mais correta e possível, caso não esteja ao nosso alcance procurar uma pessoa específica para a orientação
A – Você acredita que esta ferramenta (vídeo) irá auxiliar na regulação das emoções de seus filhos?	Sim	Sim	Sim	Sim
B – O roteiro causou desconforto?	Não	Não	Não	Não
C – Você compartilharia o vídeo com outras pessoas ou familiares?	Sim	Sim	Sim	Sim
D - Considerações dos participantes:	Com certeza compartilharia dessa ideia maravilhosa, esse tema é muito importante ser abordado.	-	tudo se torna um aprendizado.	Sempre é bom ter opiniões de pessoas especializadas na área, trocar informações é a melhor maneira de aprendermos e também ensinarmos algo.

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

OBS: Por motivos de manter a integridade dos participantes, as respostas pessoais, como nome e e-mail foram omitidas da tabela.

Deste modo, após a aprovação do roteiro pelos pais ou responsáveis, deu-se o início às gravações do vídeo.

O roteiro foi finalizado com as alterações sugeridas pelos especialistas e pais em todos os formulários respondidos. Com o roteiro já validado, iniciou-se a busca por um estúdio de produção, gravação e edição de áudio e vídeo que aceitasse o desafio e que entendesse o processo de criação e o objetivo do vídeo. O primeiro contato foi realizado via telefone para confirmar a possibilidade da realização da gravação. Após esse contato, foram agendadas e realizadas reuniões iniciais para discussão e planejamento. Ocorreram duas reuniões iniciais, sendo que, na primeira reunião, foram discutidos valores cobrados e, também foram apresentados pela agência alguns trabalhos realizados. A segunda reunião teve como objetivo o acerto de detalhes quanto ao local para gravação, roupas a serem utilizadas, bem como a necessidade de atores representando os pais na gravação. A escolha dos atores baseou-se na capacidade e disponibilidade de atuação e que morassem em Bagé RS, local da gravação.

Depois de concluídas essas etapas de planejamento e organização, iniciou-se a gravação do vídeo propriamente dito. O local das filmagens foi na cidade de Bagé, Rio Grande do Sul, Brasil. Os textos do roteiro foram apresentados previamente para os atores para então, serem iniciadas as filmagens. A maior parte da gravação foi realizada em um consultório de psicologia. Ao finalizar a seleção do material, organizou-se a edição do vídeo. A edição foi realizada pela agência, com a utilização de imagens e sons apropriados ao tema. Após a finalização do vídeo, como pode ser visto por meio da amostra de imagens abaixo, o mesmo foi enviado para ser avaliado pelos orientadores.

Figura 16: Cenas do Vídeo – Conceitualização de Adolescência



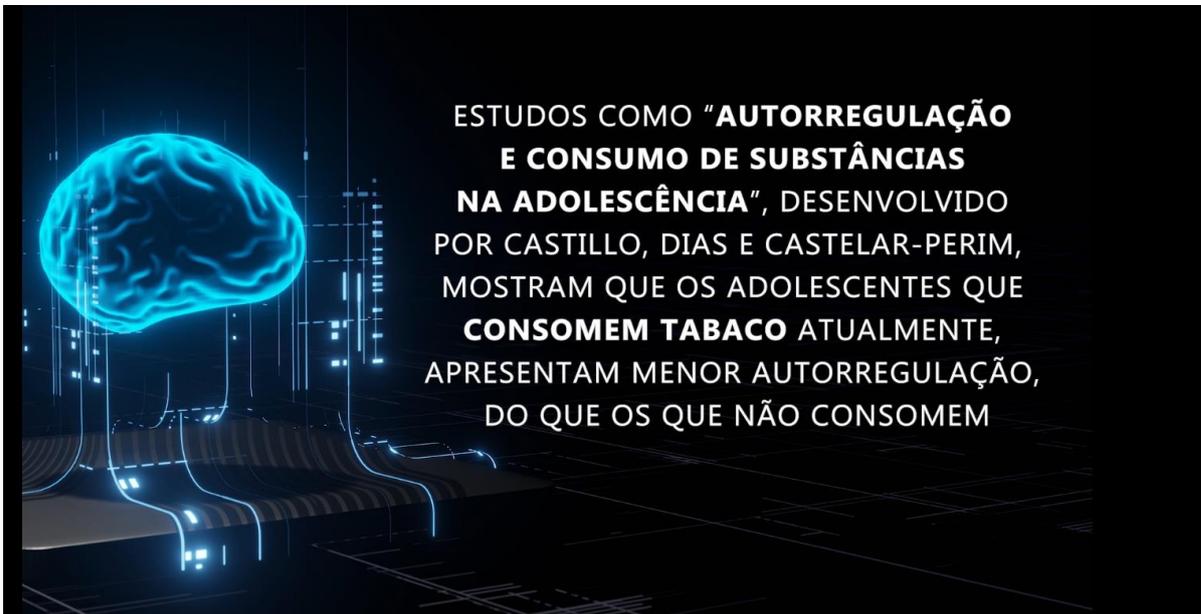
Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 17: Cenas do Vídeo - Diálogo com Pais



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 188: Cenas do Vídeo - Aspectos Teóricos



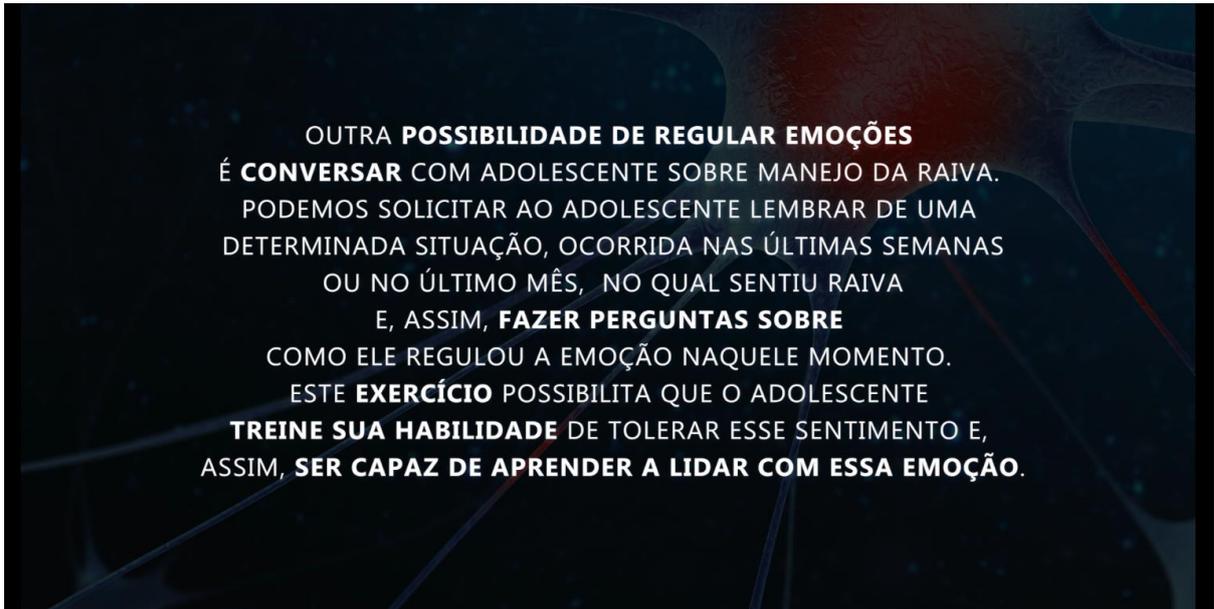
Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 19: Cenas do Vídeo - Questões Reflexivas



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 20: Cenas do Vídeo – Estratégias de Regulação



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Após a construção do vídeo, foi elaborada uma ferramenta complementar contendo de forma resumida o conteúdo do vídeo no formato de um folder. Folder é um material impresso utilizado para a divulgação e tem como objetivo abranger um número maior de pessoas, visto que se destaca por sua organização visual e, também, pela sua eficiência em promover idéias.

Figura 21- Folder Frente



PROFESSORA DE MESTRADO PROFISSIONAL
EM SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS ADITIVOS
Hospital de Clínicas de Porto Alegre
Como falar com os pais
Dianem, Schwabick, Fran

COMO PREVENÇÃO
AO USO DE SUBSTÂNCIAS
PSICOATIVAS

Osculadora
Dra. Lúcia von Diemen
Coordenadora
Dra. Carla Dalbosco

Para evitar o abuso de drogas, converse e explique a importância preventiva de estabelecer limites que os adolescentes possam entender e seguir no mundo.
Dianem, Schwabick, Fran

REGULAÇÃO EMOCIONAL
NA ADOLESCÊNCIA

COMO PREVENÇÃO
AO USO DE SUBSTÂNCIAS
PSICOATIVAS

A ADOLESCÊNCIA É UM PERÍODO DE
DESCOBERTAS, ONDE OS JOVENS, NA
MAIORIA DAS VEZES, TENDEM A
QUERER AUTONOMIA SOBRE DECISÕES,
EMOCÕES E AÇÕES (OARS, 2017).

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Figura 22: Folder Verso

REGULAÇÃO EMOCIONAL



- 1** Capacidade que a pessoa tem de lidar com suas emoções de maneira saudável, sem deixar que essas causem prejuízos para sua rotina, sua vida ou seus relacionamentos.
- 2** Envolve a habilidade de diminuir estados afetivos negativos e iniciar ou manter os positivos.

Padrões de relação familiar, a atitude e o comportamento dos pais e irmãos são modelos importantes para os adolescentes, inclusive no caso do uso de drogas. (SCHUNKER, VIVAVO, 2005).

Ao regular as emoções os jovens tornam-se capazes de superar situações desafiadoras e estressantes, através de atitudes e comportamentos mais saudáveis para o seu desenvolvimento.

EXEMPLO DE ESTRATÉGIA DE REGULAÇÃO



- ▶ Relações familiares saudáveis servem como fator de proteção para toda a vida.
- ▶ Uma boa comunicação familiar auxilia os pais a perceberem as respostas fisiológicas e emocionais dos filhos, validando seus sentimentos, aceitando-os com empatia e positividade.
- ▶ Laços afetivos geram sentimentos de cumplicidade e respeito entre todos os membros da família, tornando-se fator de proteção ao uso de substâncias. Essa forma de relação proporciona suporte emocional para enfrentamento de dramas como pressão de grupos e bullying.
- ▶ Atribuir um significado não emocional ao evento estressor ajuda a diminuir o desconforto da experiência, possibilitando uma melhor regulação emocional.
- ▶ Dialogar com adolescente sobre manejo da raiva solicitando que ele lembre de uma determinada situação ocorrida nas últimas semanas ou no último mês que envolveu o sentimento de raiva. Após a lembrança, realizar perguntas sobre como ele regulou a emoção naquele momento, possibilitando que o adolescente treine sua habilidade de tolerar esse sentimento e assim, ser capaz de aprender a lidar com essa emoção.

Prestar mais atenção acerca do clima emocional familiar, ou seja, a emoção expressa no âmbito familiar por meio de **5 aspectos:**

- 1** Evitar comentários críticos (comentários desvalorizáveis a respeito do adolescente);
- 2** Acentuar para prevenir comportamentos de Hostilidade (Expressão de sentimentos negativos, crítica ou rejeição em relação ao adolescente);
- 3** Estimular aumento do Calor afetivo;
- 4** Encorajar através de Comentários positivos;
- 5** Excesso de envolvimento emocional ou superproteção (corresponde a reações exageradas dos pais em relação ao adolescente).

Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é marcada pela transição da fase da infância para fase adulta. É um momento em que alterações físicas, mentais e sociais acontecem, contribuindo para que o adolescente apresente dificuldades em regular as emoções, aumentando a possibilidade do uso de substâncias psicoativas para esse fim.

Neste período, as relações familiares podem tornar-se conflitantes pela dificuldade em lidar com uma situação desconhecida pelos pais. Além disso, ficou claro nas pesquisas que os pais vivenciam situação de angústia e, muitas vezes, não conseguem lidar com as próprias emoções.

Estudos mostraram que a família possui um papel fundamental neste período, porém, a falta de informação sobre essa fase do desenvolvimento dificulta a relação familiar neste momento tão importante para ambos.

A partir da análise dos estudos sobre o tema, identificamos várias pesquisas abordando a importância da regulação das emoções pelos adolescentes, como forma de proteção ao uso de substâncias psicoativas. Todavia, poucos deles informavam aos pais, de forma clara, como fazê-lo. Percebeu-se, dessa forma, a carência de uma linguagem que atinja realmente o público alvo, no caso, pais e responsáveis por adolescentes. Identificou-se, também, que há a necessidade de que mais trabalhos na área sejam desenvolvidos, já que os resultados dos estudos, em sua grande maioria, tratam as questões somente no âmbito teórico, não sendo traduzidas para uma ação prática.

Demonstrada a devida importância e entendendo que a educação e a saúde devem caminhar de forma combinada, o desenvolvimento deste material psicoeducativo, certamente, irá contribuir para que pais e responsáveis por adolescentes sejam instrumentalizados para enfrentar este momento do ciclo vital da família de forma mais assertiva e com maior tranquilidade. Sendo assim, através do desenvolvimento do material psicoeducativo sobre a regulação emocional na adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas, espera-se disponibilizar uma ferramenta que contribua para suprir a lacuna existente. Como via de disseminação do produto, a perspectiva é disponibilizar o conteúdo em canais oficiais do próprio Hospital de Clínicas de Porto Alegre, do Centro de Pesquisa em Álcool e Drogas e outras plataformas com foco na educação em saúde.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Anne. **Ludicidade como instrumento pedagógico**. Cooperativa do Fitness, Belo Horizonte, jan. 2006. Seção Publicação de Trabalhos. Disponível em <http://www.cdof.com.br/recrea22.htm>. Acesso em 13 de maio de 2019.
- ANASTASIOU, L. G. C. **Ensinar, aprender, apreender e processos de ensinagem**. In: (Org.); ALVES, L. P. *Processos de ensinagem na universidade: pressupostos para as estratégias de trabalho em aula*. 7. ed. Joinville: Univille, 2007.
- ASSIS, Ricardo Luís de Aguiar Assis; JUNHO, Bruno Terra; Campos Valdir Ribeiro, 2019. **Menor performance das funções executivas prediz maior consumo de álcool e tabaco em adolescentes**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000300146#:~:text=Neste%20estudo%2C%20observou%2Dse%20que,dessas%20subst%C3%A2ncias%20psicoativas%20na%20adolesc%C3%Aancia. Acesso em: 14 de dez. de 2020
- ASHIABI, Godwin, 2000. **Promovendo o desenvolvimento emocional de pré-adolescentes**. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/226611367_Promoting_the_Emotional_Development_of_Preschoolers. Acesso em: 10 de maio de 2019.
- BAGOZZI, Richard O; GOPINATH, Mahesh; NYER, Prashanth U, 1999. **O Papel das emoções no Marketing**. Disponível em: <https://translate.google.com/translate?hl=pt-BR&sl=en&u=https://link.springer.com/article/10.1177/0092070399272005&prev=search>. Acesso em: 04 de maio de 2019.
- BARRET, P. **Amigos para a vida: Manual de líderes de grupo para crianças**, 2010.
- BOYATZIS, R. E. (1998). **Transforming qualitative information : Thematic analysis and code development**. Thousand Oaks : Sage.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP)**. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012b. Estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União*, Brasília, 13 jun. 2013. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 30 jun. 2019.
- BRIDGES, L.J., DENHAM, S.A. and GANIBAN, J.M. (2004). **Definitional Issues in Emotion Regulation**. *Child Development*, 75, 340-345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675>.
- CAMBUÍ, Fernanda Bezerra; CALOBRIZI, Maria Dvanil D'Ávila, 2016. **Usuários de Substâncias Psicoativas: Uma relação Familiar em Debate**. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bUPFJo5MI6MJ:ojs.ite.edu.br/index.php/css/article/download/75/122+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 21 de maio de 2019.

CAMPOS, JJ; FRANKEL, CB; CAMRAS L, 2004. **Sobre a Natureza da Regulação Emocional**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15056194>. Acesso em: 10 de maio de 2019.

CARVALHO, A.A.A., 1993. **Utilização e exploração de documentos audiovisuais**. Revista Portuguesa de Educação. Instituto de Educação. P.113-121.

CASTILLO, José A.Garcia Del; DIAS, Paulo C., CASTELAR-PERIM, Paulo, 2012. **Self-Regulation and substance use in adolescence**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000200005&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 05 de jan. de 2021

CAVALCANTE; ALVES; BARROSO, 2008. **ADOLESCÊNCIA, ÁLCOOL E DROGAS: Uma revisão na Perspectiva da Promoção da saúde**. Disponível em: Acesso em: 13 de maio de 2019.

CERUTTI, Fernanda, 2014. **O uso de substâncias psicoativas na adolescência e a relação com as atitudes parentais**. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/5645>. Acesso em: 04 de jun. de 2019.

CICCHETTI, D., GANIBAR, J., & BARNETT, D., 1991. **Contributions from the study of high- risk populations to understanding the development of emotion regulation**. In J. Garber & K.F. Dodge (Eds.) *The development of emotion regulation and dysregulation*, (pp.15-48). Cambridge: Cambridge University Press.

DAMÁSIO, A., 2003. **Ao encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurologia do sentir**. Mem Martins: Publicações Europa-América.

DIREÇÃO GERAL E EDUCAÇÃO, 2014. **Programa de apoio à promoção e educação para a saúde**. Lisboa – Portugal, 2014. Disponível em: www.dge.mec.pt. Acesso em: 13 de maio de 2019.

EISENBERG, N., & SPINRAD, T. (2004). **Emotion-related regulation: Sharpening the definition**. *Child Development*, 75 (2), 334-339.

ESPADA, J. P., MÉNDEZ, F. X., GRIFFIN, K. W., & BOTVIN, G. J. (2003). **Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas**. *Papeles del Psicólogo*, 84, 9-17.

ESPINHA, Roberto Gil, 2017. **Ferramentas de gestão de projetos: aprenda a usar o Gráfico de Gantt**. Disponível em: <https://artia.com/blog/ferramentas-de-gestao-de-projetos-aprenda-como-usar-o-grafico-de-gantt/>. Acesso em: 09 de maio de 2019.

FILHO, Antonio José de Almeida et al, 2007. **O adolescente e as drogas: Consequências para a saúde**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n4/v11n4a08.pdf>. Acesso em 13 de maio de 2019.

FINEMAN, S. A emoção e o processo de organizar. In: CLEGG, S.; HARDY, C.; NORD, W. (Orgs.). **Handbook de Estudos Organizacionais**. São Paulo: Atlas, 2001.

FERGUS, S. e ZIMMERMAN, MA (2005). **Resiliência do adolescente: uma estrutura para compreender o desenvolvimento saudável frente ao risco.** *Annu. Rev. Public Health* 26, 399–419. doi: 10.1146 / annurev.publhealth.26.021304.144357

FREIRIA, Marcos Henriques, 2017. **RELAÇÕES PARENTAIS E A PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS: contribuição** piagetiana. Disponível em: https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/Educacao/Dissertacoes/freiria_mh_me.pdf. Acesso em: 04 de jun. de 2019.

FRIJDA, N. Moods, emotion episodes, and emotions. In: LEWIS, M.; HAVILAND-JONES, J. (Eds.).

Handbook of Emotions. New York: Guilford, 1993.

_____. **The Emotions.** Cambridge: Cambridge University Press, 1986.

_____. The psychologist's point of view. In: LEWIS, M.; HAVILAND-JONES, J. (Eds.). **Handbook of**

Emotions. 2. ed. New York: Guilford, 2000

GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In: GASKELL, G.; BAUER, M. W. (Org.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático.** Petrópolis: Vozes, 2002. p. 64-89.

GARBER, J., & DODGE, K. A., 1991. **Domains of emotions regulation.** In J. Garber, & K. A., Dodge (Eds.). The development of emotion regulation and dysregulation (pp. 3-11). Cambridge: Cambridge University Press.

GRIFFIN, Kenneth W.; BOTVIN, Gilbert J.; DOYLE, Margaret M.; DIAZ, Tracy; & EPSTEIN, Jennifer, 1999. **A six-year follow-up study on the determinants of heavy smoking among high school seniors.** Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018772524258>. Acesso em: 08 de dez. de 2020

GROSS, J. J., 2002. **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.** *Psychophysiology*, 39, 281-291.

INOUE, C. R. Tipos de revisão de literatura. **Tipos de Revisão de Literatura**, p. 9, 2015.

JESSOR R et al., 1995. **Protective factors in adolescent problem behavior: moderator effects and developmental change.** *Developmental Psychology* 31(6):923-933.

JUNIOR, João Batista Bottentui; SERRA, Ryzilla da Silva Serra. **Vídeo Educativo: uma experiência com os alunos do 4º ano do ensino fundamental da Unidade Integrada Fernão de Magalhães da Cidade de São Luis – MA**, 2010. Disponível em: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:MjUXZ_oFC1wJ:www.latec.ufrj.br/revistas/index.php%3Fjournal%3Deducacaoonline%26page%3Darticle%26op%3Dview%26path%255B%255D%3D221+%&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br. Acesso em: 20 de jun. de 2019.

KNAPP, Katie, 2018. **Desenvolvimento do Cérebro e Funcionamento Executivo.** Disponível em: <http://www.encyclopedia-crianca.com/sites/default/files/textes-experts/pt-pt/2474/desenvolvimento-do-cerebro-e-funcionamento-executivo.pdf>. Acesso em: 05 de jun. de 2019.

KOLLER, S., 2004. **ECOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO HUMANO: PESQUISA E INTERVENÇÃO NO BRASIL**. São Paulo: Casa do Psicólogo.

L'ABBATE, S, 1994. **Educação em saúde: uma nova abordagem**. Cad. Saúde Pública, v.10, n.4, p.481-90, out./dez. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2090.pdf>. Acesso em: 13 de maio 2019.

LARSON, R., CSIKSZENTMIHALYI, M., & GRAEF, R., 1980. **Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents**. Journal of Youth and Adolescence, 9(6), 469-490.

LARSON, R., & LAMPMAN-PETRAITIS, C., 1989. **Daily emotional states as reported by children and adolescents**. *Child Development*, 60(5), 1250-1260.

LAZARUS, R.S., 1993. **Coping theory and research: past, present, and future**. Psychosomatic medicine, 55(3), 234-247

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação Emocional em Psicoterapia**. Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental – Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEMES, Carina Belomé; NETO, Jorge Ondere. **Aplicações da Psicoeducação no Contexto da Saúde**. Temas em Psicologia – Março 2017, vol. 25, n°1, 17-28.

MACEDO D. M *et al.*. Desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico na adolescência e as terapias cognitivas contemporâneas. In: NEUFELD, C. B. **Terapia Cognitivo-Comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. Porto Alegre: Artmed, 2017. cap. 1, p. 16- 28.

MACEDO, Lídia Suzana Rocha; SPERB, Tania Mara, 2013. **Regulação de Emoções na Pré-adolescência e influência da conversação familiar**. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722013000200002. Acesso em: 10 de dez. de 2020.

MACHADO, Adriana Germano Marega; WANDERLEY Luciana Coutinho Simões, 2012. **Educação em saúde**. Disponível em: https://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/esf/2/unidades_conteudos/unidade09/unidade09.pdf. São Paulo, acesso em: 13 de maio de 2019.

MARQUES, Ana Cecília Petta Roselli; CRUZ, Marcelo S, 2000. **O Adolescente e o Uso de Drogas**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3794.pdf>. Acesso em: 21 de maio de 2019.

MASTERS, J.C., 1991. **Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion**. In J. Garber, & K.A., Dodge (Eds.). The development of emotion regulation and dysregulation (pp. 182-207). Cambridge: Cambridge University Press.

MATURANA, H. **Emoções e Linguagem na Educação e na Política**. Belo Horizonte: UFMG, 2001.

MAYER, Verônica Feder; AVILA, Marcos Gonçalves, 2010. **Desenvolvimento de uma escala para medição de emoções em situações de percepção de injustiça em preços**, 2010. Disponível em:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:QO8RMqJxANAJ:revistas.unifacs.br/index.php/rgb/article/download/272/929+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 13 de maio de 2019.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria, 2008. **Revisão Integrativa: Método de Pesquisa para a Incorporação de Evidências na Saúde e na Enfermagem**. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>. Acesso em: 18 de jun. de 2019

MODERNO, Antônio, 1992. **A Comunicação Audiovisual no Processo Didático no Ensino, na Formação Profissional**. Aveiro: Universidade de Aveiro. Acesso em: 09 de maio de 2019.

MOURA, Cynthia Borges; SILVARES, Edwiges ferreira de Mattos, 2008. **O uso de vídeo em intervenções clínicas com pais: revisão da literatura e hipóteses comportamentais sobre seus efeitos**. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872008000100011. Acesso em: 10 de nov. de 2020.

MOREIRA, Camila Brasil et al., 2013. **Construção de um Vídeo Educativo sobre Detecção Precoce do Câncer de Mama**. Vídeo Educativo Detecção Câncer de Mama. Revista Brasileira de Cancerologia, 2013; 59(3): 401-407.

NCPI, Núcleo Ciência Pela Infância, 2016. **Importância dos Vínculos Familiares na Primeira Infância**. Disponível em:

https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/WP_Vinculos%20Familiares.pdf. Acesso em: 04 de jun. de 2019.

NOGUEIRA, Carlos André et al. **A importância da psicoeducação na terapia cognitivo comportamental: uma revisão sistemática**. Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano. Barreiras, v. 2, n. 1, p. 108-120, 2017. Disponível em:

<http://fasb.edu.br/revista/index.php/higia/article/view/190/211>. Acesso em: 4 jun. 2019.

NUNES, Ana Maria Martins Salvador, 2013. **Regulação Emocional, Experiência, Expressão e Controlo da Raiva em Adolescentes**. Disponível em:

<http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2763/1/15271.pdf>. Acesso em: 12 de maio de 2019.

OCHSNER, K. N.; GROSS, J. J., 2007. **The Neural Architecture of Emotion Regulation**. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 87-109). New York, NY, US: The Guilford Press.

OLIVEIRA, Polliana Rodrigues et al. **PSICOEDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES E HABILIDADES SOCIAIS: UMA PROPOSTA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES**. Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, UNIFACS, 2018.

OLIVEIRA, Rodrigo Grassi; FILHO, Ledo Daruy; BRIETZKE, Elisa, 2008. **Coping como função executiva**. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/ojs/index.php/revistapsico/article/view/3852>. Acesso em: 04 de jun. de 2019.

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Saúde adolescente**, 2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/opasoms-e-ministerio-da-saude-lancam-publicacao-sobre-saude-deadolescentes>. Acesso em: 13 de maio de 2019.

PALUDO, Simone dos Santos; KOLLER, Silvia Helena, 2005. **Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>. Acesso em: 13 de maio de 2019.

PAZZINI, Darlin Nalú Avila; ARAÚJO, Fabrício Viero, 2013. **O Uso do Vídeo como Ferramenta de Apoio ao Ensino-Aprendizagem**. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/729/Pazzini_Darlin_Nalu_Avila.pdf?sequence=1. Acesso em: 28 de maio de 2019.

PINHEIRO, J.; FARIAS, T.; ABE LIMA, J. Painel de Especialistas e Estratégia Multimétodos: Reflexões, Exemplos, Perspectivas. **Psico**, v. 44, n. 2, p. 4, 2013.

REVERENDO, M. I., 2011. **Regulação emocional, satisfação com a vida & percepção da aceitação – rejeição parental**. Estudo de adaptação e validação da versão portuguesa do Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.

SCHENKER, Miriam; MINAYO, Maria Cecília de Souza, 2005. **Fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v10n3/a27v10n3.pdf>. Acesso em: 08 de maio de 2019.

SCHULENBERG, John *et al.*, 2014. **Epidemiology and etiology of substance use by adolescents from the perspective of development**. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-9608-3_30. Acesso em: 10 de nov. de 202.

SENNA, Regina Carmo Magalhães; DESSEN, Maria Auxiliadora, 2012. **Contribuições das Teorias do Desenvolvimento Humano para a Concepção Contemporânea da Adolescência**. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v28n1/13.pdf>. Acesso em: 10 de maio de 2019.

SILK, J. S., STEINBERG, L., & MORRIS, A. S., 2003. **Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior**. *Child Development*, 74 (6), 1869 – 1880.

SILVA, Eliana; FREIRE, Teresa, 2014. **Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo**. *Aná. Psicológica* vol.32 no.2 Lisboa jun. 2014.

SILVA, Nívea Priscilla Olinto da. **LITERATURA INFANTIL E OS CONFLITOS EMOCIONAIS NA INFÂNCIA: TECENDO CAMINHOS PARA UMA PEDAGOGIA**

DAS EMOÇÕES. In: 17º CONGRESSO DE LEITURA DO BRASIL, 2009, Campinas - SP. CONGRESSO DE LEITURA DO BRASIL, 2009. P. 428-428.

SILVA, M. S. **Se Liga! O Livro das Drogas.** Rio de Janeiro: Record, 2001.

SILVA, V.; MATTOS, H., 2004. **Os jovens são mais vulneráveis às drogas?.** Em I. Pinsky & M. A. Bessa (Orgs.), *Adolescência e drogas* (pp. 31-44). São Paulo: Contexto.

SOUZA, V. B. DE; ORTI, N. P.; BOLSONI-SILVA, A. T. Role-playing como estratégia facilitadora da análise funcional em contexto clínico. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 14, n. 3, p. 102–122, 2013.

SROUFE - SROUFE, L. A. **Emotional development. The organization of emotional life in the early years .** Cambridge University Press, 1995.

STEINBERG L, SILK JS. **Adolescentes parentais. In: Bornstein MH, editor. Manual de parentalidade: vol. 1: Filhos e parentalidade.** Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 2002. pp. 103–133.

TAYLOR GS, et al., 1997. **The activity of Cdc14p, an oligomeric dual specificity protein phosphatase from Saccharomyces cerevisiae, is required for cell cycle progression.** J Biol Chem.

THOMPSON, RA. **The development of the person: Social understanding, relationships, conscience, self.** In: Eisenberg, N.; Damon, W., editors. *Handbook of child psychology: Vol 3. Social, emotional, and personality development.* 6th ed.. Wiley; New York: 2001. p. 24-98.

TORRES, N. et al., 2008. **Dependência emocional e consumo de substâncias psicoativas: Um estudo correlacional a partir da teoria dos grupos de pressuposto básico de W. R. Bion.** Revista Toxicodependências – Edição IDT – Volume 14 – número 3.

TRAD, L. A. B. Focal groups: Concepts, procedures and reflections based on practical experiences of research works in the health area. **Physis**, v. 19, n. 3, p. 777–796, 2009.

VASCONCELOS, M. et al. **Módulo 4: práticas pedagógicas em atenção básica a saúde. Tecnologias para abordagem ao indivíduo, família e comunidade.** Belo Horizonte: Editora UFMG – Nescon UFMG, 2009. 70 p.

VIEIRA. Monara Nelid Fortuna, 2019. **Formação continuada para professores e o uso de vídeos-relatos: construção e a avaliação de uma intervenção.** Riberão Preto – SP.

VIVIAN, Daiana, 2012. **Aplicação das diretrizes da ciência da mente, cérebro e educação à produção de vídeos educacionais.** Porto alegre – RS.

APÊNDICE I

INSTRUMENTO DE VALIDAÇÃO - QUESTIONÁRIO (JUÍZES-ESPECIALISTAS)

Data: ___/___/___

Gênero: M () F ()

Nome: _____

Idade: _____

Área de formação: _____

Tempo de formação: _____

Função/cargo na instituição: _____

Tempo de trabalho: _____

Titulação: Especialização () Mestrado () Doutorado ()

Pesquisador: Sim () Não ()

Especificar a área de pesquisa: _____

INSTRUÇÕES

Leia com atenção o conteúdo do roteiro. A seguir analise-o marcando um X em um dos números que estão na frente de cada afirmação. A sua opinião será de acordo com a valoração que melhor represente o grau em cada critério abaixo:

1 – Totalmente Adequado

2 – Adequado

3 – Parcialmente Adequado

4 – Inadequado

Para as opções 3 e 4, descreva o motivo pelo qual considerou esse item. Não existem respostas corretas ou erradas. O que importa é sua opinião. Por favor, responda todos os itens.

1 OBJETIVOS – Referem-se a propósitos, metas ou fins que se deseja atingir com a utilização da tecnologia.

A - O conteúdo do roteiro está de acordo com o objetivo proposto no projeto?	4	3	2	1
B – Os conteúdos são importantes no auxílio aos pais de adolescentes?	4	3	2	1
C – O conteúdo proporciona reflexão para as mudanças de comportamento e atitudes de pais?	4	3	2	1
D – Pode circular no meio científico da área?	4	3	2	1
E – O conteúdo reflete a ideia dos autores?	4	3	2	1
F – Os conteúdos apresentam uma informação clara e concisa?	4	3	2	1

Responda aqui o porquê, caso tenha marcado 3 ou 4 em algum dos itens e deixe suas sugestões:

2 APRESENTAÇÃO – Refere-se à forma de apresentar as orientações. Isso inclui organização geral, estrutura, estratégia de apresentação, coerência e formatação.

A – A tecnologia é apropriada para o público-alvo?	4	3	2	1
B – A tecnologia permite generalização e transferência do aprendizado a diferentes contextos?	4	3	2	1
C – A tecnologia propõe a construção de conhecimentos?	4	3	2	1
D – A tecnologia aborda assuntos necessários para o saber do público-alvo?	4	3	2	1
E – A tecnologia está adequada para ser usada por qualquer profissional com	4	3	2	1

o público-alvo objetivado?				
----------------------------	--	--	--	--

Responda aqui o porquê, caso tenha marcado 3 ou 4 em algum dos itens e deixe suas sugestões:

OBS.: Caso queira fazer alguma sugestão de alteração ou de inclusão, estas poderão ser apontadas no corpo do próprio roteiro.

APÊNDICE II

CARTA CONVITE PARA OS ESPECIALISTAS

Prezado (a) _____

Vimos por meio desta convidá-lo (a) a participar da pesquisa de mestrado “Desenvolvimento de Material Psicoeducativo sobre a regulação emocional na adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas” como membro do comitê de especialistas. Este trabalho é desenvolvido pela Mestranda Rosmari S. Schwanck Fara e orientado pela Prof^ª. Dra. Lisia Von Diemen, pesquisadora responsável e coorientado pela Prof^ª. Carla Dalbosco, vinculadas ao Programa de Mestrado Profissional em Saúde Mental e Transtornos Aditivos. O objetivo desta pesquisa é aprofundar estudos através de uma revisão integrativa sobre adolescentes, emoções e importância da regulação emocional como forma protetiva ao uso de SPA's para desenvolvimento do material Psicoeducativo - Vídeo. Uma das etapas refere-se ao desenvolvimento de um roteiro para a produção do vídeo e o convite é para que você possa avaliar se o conteúdo proposto está adequado. O interesse em sua inclusão neste comitê partiu do reconhecimento de sua expertise e relação teórica/prática com a temática da Regulação Emocional como forma protetiva ao uso de SPA's. A anuência de sua participação ocorrerá mediante a sua resposta quando do recebimento desta carta convite. Caso aceite participar, você receberá um instrumento para avaliação do estudo.

Porto Alegre/RS, _____ de 2020

Rosmari Schardosim Schwanck Fara

APÊNDICE III

CARTA CONVITE PARA OS PARTICIPANTES

Prezado (a) _____

Vimos por meio desta convidá-lo(a) a participar de um grupo focal no âmbito da pesquisa de mestrado “Desenvolvimento de Material Psicoeducativo sobre a regulação emocional na adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas” como participante do estudo, desenvolvido pela Mestranda Rosmari S. Schwanck Fara e orientado pela Prof^ª. Dra. Lísia Von Diemen, que é a pesquisadora responsável pelo projeto, e coorientado pela Prof^ª. Carla Dalbosco, vinculadas ao Programa de Mestrado Saúde Mental e Transtornos Aditivos. O objetivo desta pesquisa é aprofundar estudos através de uma revisão integrativa sobre adolescentes, emoções e importância da regulação emocional como forma protetiva ao uso de álcool e outras drogas para desenvolvimento do material Psicoeducativo-Vídeo. A sua participação se dará a partir da sua resposta quando do recebimento desta. O grupo focal consiste em reunir um pequeno grupo de pessoas para avaliar conceitos e identificar suas percepções e idéias a respeito de determinado assunto. Caso aceite participar, você receberá outras informações sobre data, horário e local de reunião do grupo, que terá duração aproximada de duas horas. Caso aceite participar, você receberá instrumento para avaliação do estudo.

Porto Alegre/RS, _____ de 2020

Rosmari Schardosim Schwanck Fara

Carla Dalbosco

Lísia Diemen

APÊNDICE IV

ROTEIRO DO GRUPO FOCAL

Após a apresentação do TCLE e objetivos da pesquisa, cada participante receberá uma cópia impressa do roteiro proposto e terá 15 minutos para efetuar a leitura do mesmo. A seguir, será iniciado o debate, tendo como diretrizes norteadoras as questões a seguir, que serão propostas pela pesquisadora coordenadora do grupo:

1 OBJETIVOS – Referem-se a propósitos, metas ou fins que se deseja atingir com a utilização da tecnologia.

A – O roteiro atende aos objetivos do público-alvo? Sim ou Não.

B – O roteiro auxilia o cotidiano do público-alvo? Sim ou Não.

C - Considerações dos participantes:

2 ORGANIZAÇÃO – Refere-se à forma de apresentar as orientações. Isso inclui organização geral, estrutura, estratégia de apresentação, coerência e formatação.

A – As informações no roteiro estão apresentadas de maneira objetiva e clara? Sim ou Não.

B – O tema do roteiro é adequado e importante perante as necessidades dos pais? Sim ou Não.

C - Considerações dos participantes:

3 QUESTÕES NORTEADORAS

A – Você acredita que esta ferramenta (vídeo) irá auxiliar na regulação das emoções de seus filhos? Sim ou Não.

B – O roteiro causou desconforto? Sim ou Não.

C – Você compartilharia o vídeo com outras pessoas ou familiares? Sim ou Não.

D - Considerações dos participantes:

APÊNDICE V
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nº do projeto GPPG ou CAAE _____

Título do Projeto: Desenvolvimento de material psicoeducativo sobre a regulação emocional na adolescência como prevenção ao uso de substâncias psicoativas

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa cujo objetivo é desenvolver um material psicoeducativo para orientação de pais abordando a importância da regulação emocional como fator protetivo ao uso de álcool e outras drogas em adolescentes. Esta pesquisa está sendo realizada pelo centro de Pesquisa em Álcool e Outras Drogas - CPAD do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

A sua participação nesta pesquisa consistirá em integrar um grupo focal, que consiste em reunir um pequeno grupo de pessoas para avaliar conceitos e identificar suas percepções e idéias a respeito de determinado assunto. Se você aceitar participar da pesquisa, os procedimentos envolvidos em sua participação são os seguintes: inicialmente, você receberá um roteiro semi-estruturado para a produção de um vídeo educativo, desenvolvido a partir da literatura científica e do conhecimento de especialistas acerca do assunto. Após, participará do grupo proposto que terá duração de, em média, 2 horas. Nesse encontro, que será gravado e seu conteúdo transcrito na íntegra, será um debate a respeito do tema abordado. Os possíveis riscos ou desconfortos decorrentes da participação na pesquisa poderão ocorrer pela evocação de memórias de comportamentos inadequados na regulação emocional de seus filhos.

Ao participar desse trabalho você estará contribuindo para a construção de uma ferramenta psicossocial. Esta ferramenta será um vídeo educativo que ajudará os pais na regulação emocional de seus filhos e este contribuirá de forma protetiva ao uso de Substâncias Psicoativas (drogas) na fase da adolescência.

Sua participação na pesquisa é totalmente voluntária, ou seja, não é obrigatória. Caso você decida não participar, ou ainda, desistir de participar e retirar seu consentimento, não haverá nenhum prejuízo ao atendimento que você recebe ou possa vir a receber na instituição.

Não está previsto nenhum tipo de pagamento pela sua participação na pesquisa e você não terá nenhum custo com respeito aos procedimentos envolvidos, porém, poderá ser ressarcido por despesas de transporte decorrentes de sua participação, cujos custos serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa.

Caso ocorra alguma intercorrência ou dano, resultante de sua participação na pesquisa, você receberá todo o atendimento necessário, sem nenhum custo pessoal.

Os dados coletados durante a pesquisa serão sempre tratados confidencialmente. Os resultados serão apresentados de forma conjunta, sem a identificação dos participantes, ou seja, o seu nome não aparecerá na publicação dos resultados.

Caso você tenha dúvidas, poderá entrar em contato com o pesquisador responsável Lisia Von Diemen, pelo telefone (51) 3359-6467 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA), pelo telefone (51) 33597640, ou no 2º andar do HCPA, sala 2227, de segunda à sexta, das 8h às 17h.

Esse Termo é assinado em duas vias, sendo uma para o participante e outra para os pesquisadores.

Nome do pesquisador que aplicou o Termo

Nome do participante da pesquisa

Assinatura

Assinatura

Local e Data: _____

APÊNDICE VI
TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, _____,
nacionalidade _____, estado civil _____,
portador da Cédula de identidade (RG) n°. _____, inscrito
no CPF/MF sob n° _____, residente à Av/Rua
_____, n° _____, município
de _____/RS, AUTORIZO o uso de minha imagem para
divulgação ao público em geral, em todo e qualquer material (imagens de vídeo, fotos e
documentos) decorrente do projeto “Desenvolvimento de Material Psicoeducativo sobre a
Regulação Emocional na Adolescência como Prevenção ao Uso de Substâncias Psicoativas”,
executado no âmbito do Mestrado Profissional em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do
Hospital de Clínicas de Porto Alegre, sob responsabilidade da prof^a Lisia von Diemen.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem
acima mencionada em todo território nacional e no exterior, das seguintes formas: (I) folhetos
em geral; (II) folder de apresentação; (III) home page e redes sociais; (IV) mídia eletrônica
(vídeo-tapes, televisão, cinema, programa para rádio, entre outros). Fica ainda **autorizada**, de
livre e espontânea vontade, para os mesmos fins, a cessão de direitos da veiculação das
imagens, não recebendo para tanto qualquer tipo de remuneração.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito
sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer
outro, e assino a presente autorização em 02 vias de igual teor e forma.

_____, dia ____ de _____ de _____.

(assinatura)

Nome:

Telefone p/ contato:

APÊNDICE VII
ROTEIRO

AUDIO	IMAGENS	LETTERING
<i>(Trilha épica suave)</i>	Imagem dos símbolos do mestrado em motion design	Adolescência e uso de substâncias
(locutor) A ADOLESCÊNCIA É UM PROCESSO BIOLÓGICO, DE DESCOBERTAS, ONDE O ADOLESCENTE, TENDE A BUSCAR AUTONOMIA SOBRE DECISÕES, EMOÇÕES E AÇÕES.	Adolescentes conversando/ Adolescentes se divertindo/	Adolescência período de transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais.
<i>(Trilha suave)</i> OLÁ! MEU NOME É ROSMARI SCHWANCK FARA, SOU NEUROPSICÓLOGA E NESTE VÍDEO VAMOS FALAR SOBRE O TEMA: REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCENCIA COMO PREVENÇÃO AO USO DE SUBSTANCIAS PSICOATIVAS <i>(VINHETA DE PASSAGEM)</i>	Logo animado Emoções, Adolescência e uso de substâncias	ADOLESCÊNCIA Rosmari Schwanck Fara Neuropsicóloga
<i>(Trilha épica motivação)</i> <i>Rosmari:</i> O QUE É ADOLESCÊNCIA? A ADOLESCÊNCIA É CARACTERIZADA PELA NECESSIDADE DE VINCULAÇÃO SOCIAL, INDEPENDÊNCIA INDIVIDUAL E AUTO-AFIRMAÇÃO. É UM PERÍODO DE TRANSIÇÃO DA INFÂNCIA PARA FASE ADULTA EM QUE AS EMOÇÕES TORNAM-SE CONFLITANTES.	(fadeout) Pacientes chegando e sendo recebidos/ Fala Rosmari (plano geral com convidados) Fala Rosmari (plano médio) Fala Rosmari (plano fechado)	

<p>Rosmari:</p> <p>“NESSA FASE O ADOLESCENTE PODE REJEITAR ORIENTAÇÕES, POIS ESTÁ EXPERIMENTANDO A POSSIBILIDADE DE SER ADULTO. “NATURALMENTE” DESPRENDE-SE DA FAMÍLIA, ADERINDO A SEU GRUPO DE IGUAIS E SE ESSE GRUPO ESTIVER, NA PRÁTICA, FAZENDO USO DE DROGAS, PODE INFLUENCIÁ-LO A USAR TAMBÉM.</p>	<p>Fala Rosmari (plano fechado)</p> <p>Fala Rosmari (plano médio)</p>	
<p>Rosmari:</p> <p>“MAS COMO OS PAIS E MÃES ACOMPANHAM E LIDAM COM ESTAS MUDANÇAS QUE, MUITAS VEZES, CAUSAM MAIS ANSIEDADE PARA RELAÇÃO FAMILIAR? ESTAMOS AQUI COM A FULANA QUE É MÃE DE ADOLESCENTE E VAI NOS CONTAR COMO É SEU DIA A DIA”</p>	<p>Fala Rosmari (plano médio)</p> <p>Fala Rosmari (plano geral) mostrando a convidada</p> <p>Fala Rosmari (plano fechado)</p>	<p>Rosmari Schwanck Fara Neuropsicóloga</p>
<p>Rosmari:</p> <p>TUDO BEM FULANA! LEVANDO-SE EM CONTA TODAS ADVERSIDADES, CONTA PRA GENTE COMO ESTÁ SENDO ESTE DESAFIO DE SER MÃE DE UM ADOLESCENTE?</p>	<p>Fala Rosmari (plano médio)</p> <p>Fala Rosmari (plano fechado lateral)</p>	
<p>Mãe fulana:</p> <p>REALMENTE, MUITAS VEZES, NOS VEMOS EM SITUAÇÕES DE EXTREMOS, ONDE VOCÊ PRECISA TER MUITO CONTROLE EMOCIONAL PARA NÃO ENTRAR EM DISCUSSÕES...</p>	<p>Mãe (plano médio)</p> <p>Rosmari (plano médio)</p> <p>insert (cenas de adolescentes irritados)</p> <p>Mãe (plano médio)</p>	<p>Nome da mãe</p>

Entrevista segue com a mãe nos mesmos moldes...		
<p>Rosmari:</p> <p>“E OS PAIS, COMO SERÁ QUE VEEM ESTE MOMENTO? FULANO TEM UM FILHO ADOLESCENTE. FULANO, CONTA PRA GENTE COMO É RELACIONAR-SE COM UM FILHO ADOLESCENTE?”</p>	<p>Rosmari (plano médio)</p> <p>Rosmari (plano geral) todos em cena</p> <p>Pai em plano detalhe Rosmari (plano médio)</p>	<p>Rosmari Schwanck Fara Neuropsicóloga</p>
<p>Fulano pai:</p> <p>“É UM PERÍODO EM QUE A CONFIANÇA É FUNDAMENTAL. ESTAR MAIS PRÓXIMOS E ACOMPANHANDO O PROCESSO DE PERTO É FUNDAMENTAL NESTE MOMENTO”</p>	<p>Pai (plano de detalhe)</p> <p>Pai (plano de geral)</p> <p>Pai (plano de médio)</p> <p>Pai (plano de detalhe)</p>	<p>Nome do pai</p>
<p>Trilha passagem</p>	<p>Vinheta</p>	<p>EMOÇÕES</p>

<p>Rosmari:</p> <p>AS ADIÇÕES ÀS SUBSTÂNCIAS ENVOLVEM, NO SEU INÍCIO E NA MANUTENÇÃO, PERTURBAÇÕES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL. A ATIVIDADE PRÉ-FRONTAL É DE SUMA IMPORTÂNCIA PARA A AUTORREGULAÇÃO COMPORTAMENTAL. É DESENVOLVIDA GRADATIVAMENTE, E NOS AUXILIA A COMPREENDER O PORQUÊ DOS ADOLESCENTES TEREM DIFICULDADE, DENTRE OUTRAS COISAS, DE RENUNCIAR A RECOMPENSAS IMEDIATAS, O QUE, MUITAS VEZES, A LEVAM A TOMAR ATITUDES IMPENSADAS, COMO POR EXEMPLO, FAZER USO DE SUBSTÂNCIAS.</p> <p>. COMO VOCE SE VÊ DIANTE DESTA SITUAÇÃO <i>FULANA</i>?</p>	<p>Imagens de um cérebro/ Imagens do córtex pré-frontal/ Rosmari (plano médio) Rosmari (plano close)</p>	
<p>Mãe:</p> <p>“COMPLICADO! REALMENTE, A MAIOR EMOÇÃO É NOSSA. O COMPORTAMENTO OSCILA MUITO POR CONTA DE ALGO QUE NÃO ENTENDEMOS”</p>	<p>Mãe (plano médio) Mãe (plano médio) Mãe (plano detalhe)</p>	<p>Nome da mãe</p>
<p>Pai:</p> <p>“EU JÁ PROCURO CONVERSAR MUITO E DAR EXEMPLO. REALMENTE EXPLICAR O QUE ESTÁ ACONTECENDO E, ASSIM, VAMOS CONSTRUINDO UM ENTENDIMENTO SOBRE O ASSUNTO”</p>	<p>Pai (plano médio) Insert de cenas pai com filho Em um abraço Pai (plano médio)</p>	<p>Nome do pai</p>

<p style="text-align: center;"><i>Rosmari</i></p> <p>AGORA QUE TEMOS A OPINIÃO DOS PAIS, VAMOS AOS ASPECTOS DA REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA PREVENÇÃO AO USO SUBSTANCIA.</p> <p>(SEGUE A FALA TÉCNICA)</p> <p>REGULAÇÃO EMOCIONAL É A CAPACIDADE QUE A PESSOA TEM DE LIDAR COM SUAS EMOÇÕES DE MANEIRA SAUDÁVEL, SEM DEIXAR QUE ESSAS CAUSEM PREJUÍZOS PARA SUA ROTINA, SUAS VIDAS OU EM SEUS RELACIONAMENTOS.</p> <p>OS ADOLESCENTES VIVENCIAM AS EMOÇÕES DE UMA FORMA MAIS FREQUENTE E INTENSA EM RELAÇÃO ÀS CRIANÇAS OU AOS ADULTOS. AO REGULAR AS EMOÇÕES, OS JOVENS TORNAM-SE CAPAZES DE SUPERAR SITUAÇÕES DESAFIADORAS E ESTRESSANTES, ATRAVÉS DE ATITUDES E COMPORTAMENTOS MAIS SAUDÁVEIS PARA SEU DESENVOLVIMENTO.</p> <p>A REGULAÇÃO EMOCIONAL ENVOLVE A CAPACIDADE DE SER MALEÁVEL E ADAPTAR-SE FRENTE ÀS SITUAÇÕES DO DIA-A-DIA POR MEIO DA MODIFICAÇÃO DOS ESTADOS EMOCIONAIS, DIMINUINDO OS ESTADOS NEGATIVOS E MANTENDO OU INICIANDO ESTADOS POSITIVOS.</p>	<p>Rosmari (Plano médio)</p> <p>(VINHETA PASSAGEM)</p> <p>Cena vista mais de baixo passando altives e credibilidade.</p> <p>Planos alternados</p> <p>Rosmari (plano médio)</p> <p>Cenas de adolescentes utilizando alcool e bebida/</p> <p>Rosmari (plano geral)</p> <p>Cenas de adolescentes utilizando alcool e bebida/</p> <p>Rosmari (plano médio)</p>	<p>Rosmari Schwanck Fara Neuropsicóloga</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

<p>ESTUDOS COMO “AUTORREGULAÇÃO E CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS NA ADOLESCÊNCIA”, DESENVOLVIDO POR CASTILLO, DIAS E CASTELAR-PERIM, MOSTRAM QUE OS</p> <p>ADOLESCENTES QUE CONSOMEM TABACO ATUALMENTE, APRESENTAM MENOR AUTORREGULAÇÃO DO QUE</p> <p>OS QUE NÃO CONSOMEM, DO MESMO MODO EM QUE O CONSUMO DE ÁLCOOL É MAIOR EM ADOLESCENTES QUE APRESENTAM MENOR</p> <p>AUTORREGULAÇÃO, O RESULTADO DESSE ESTUDO SUGERIU QUE A AUTORREGULAÇÃO É UM FATOR DIFERENCIADOR ENTRE ADOLESCENTES QUE CONSOMEM, OU NÃO.</p> <p>...</p> <p>CONCLUSÃO</p> <p>SÃO VÁRIOS OS FATORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA UM DESENVOLVIMENTO HUMANO SEGURO E SAUDÁVEL. AS RELAÇÕES FAMILIARES SAUDÁVEIS SERVEM COMO FATOR DE PROTEÇÃO PARA TODA A VIDA.</p> <p>UMA BOA COMUNICAÇÃO FAMILIAR AUXILIA OS PAIS A PERCEBER AS RESPOSTAS FISIOLÓGICAS E EMOCIONAIS</p>	<p>Rosmari (plano médio) zoom in/</p> <p>Rosmari (close) Final assinatura/</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>DOS FILHOS, VALIDANDO SEUS SENTIMENTOS. VALIDAR EMOÇÕES É PERCEBÊ-LAS E ACEITÁ-LAS COM EMPATIA E POSITIVIDADE.</p> <p>ESSES LAÇOS AFETIVOS GERAM SENTIMENTOS DE CUMPLICIDADE E RESPEITO ENTRE TODOS MEMBROS DA FAMÍLIA TORNANDO-SE FATOR DE PROTEÇÃO AO USO DE SUBSTÂNCIA.</p> <p>ESSA FORMA DE RELAÇÃO PROPORCIONA UM SUPORTE EMOCIONAL PARA QUE OS FILHOS SUPORTEM AS DEMANDAS EXTERNAS, COMO POR EXEMPLO PRESSÃO DE GRUPOS SOCIAIS E BULLYNG.</p> <p>UM OUTRO TIPO DE ESTRATÉGIA DE REGULAÇÃO É ATRIBUIR UM SIGNIFICADO NÃO EMOCIONAL AO EVENTO ESTRESSOR.</p> <p>ASSIM, O DESCONFORTO DA EXPERÊNCIA IRÁ DIMINUIR POSSIBILITANDO A REGULAÇÃO EMOCIONAL.</p> <p>OUTRA POSSIBILIDADE DE REGULAR EMOÇÕES É CONVERSAR COM ADOLESCENTE SOBRE MANEJO DA RAIVA. PODEREMOS SOLICITAR AO ADOLESCENTE LEMBRAR DE UMA DETERMINADA SITUAÇÃO, OCORRIDA NAS ÚLTIMAS SEMANAS OU NO ÚLTIMO MES, NO QUAL ENVOLVERAM A RAIVA E, ASSIM, FAZER</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

PERGUNTAS SOBRE COMO ELE REGULOU A EMOÇÃO NAQUELE MOMENTO, POSSIBILITANDO QUE O ADOLESCENTE TREINE SUA HABILIDADE DE TOLERAR ESSE SENTIMENTO E ASSIM, SER CAPAZ DE APRENDER A LIDAR COM ESSA EMOÇÃO.

OUTRO PONTO IMPORTANTE PARA QUE HAJA UM BOA REGULAÇÃO É PRESTAR MAIS ATENÇÃO ACERCA DO CLIMA EMOCIONAL FAMILIAR, OU SEJA, A EMOÇÃO EXPRESSA NO AMBITO FAMILIAR POR MEIO DE CINCO ASPECTOS:

COMENTÁRIOS CRÍTICOS (COMENTÁRIOS DESFAVORÁRIOS ACERCA DO ADOLESCENTE); HOSTILIDADE (EXPRESSÃO DE SENTIMENTO NEGATIVO, CRÍTICA OU REJEIÇÃO, EM RELAÇÃO AO ADOLESCENTE); CALOR AFETIVO; COMENTÁRIOS POSITIVOS E; SOBREENVOLVIMENTO EMOCIONAL OU SUPERPROTEÇÃO (CORRESPONDE A REAÇÕES EXAGERADAS DOS PAIS EM RELAÇÃO AO ADOLESCENTE).

ESPERO QUE TENHAM GOSTADO DO TEMA E AGRADECEMOS AOS NOSSOS CONVIDADOS.

A TODOS NOSSO MUITO OBRIGADA!

<p>(DE 3 A 4 MINUTOS DE VÍDEO)</p> <p>INSERIR CANAIS NO YOUTUBE, SITES, LIVROS QUE ABORDEM ACERCA DO TEMA.</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--