

PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA: O PAPEL DA PSICOLOGIA ESCOLAR

Jéssica Limberger

Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS
jessica.limberger.psi@gmail.com

Lisiane Ligia Mella

Universidade de Passo Fundo – UPF
lisiane.mella@yahoo.com.br

Talzamara de Oliveira Duarte

Universidade de Passo Fundo – UPF
talza@upf.br

Resumo: A promoção de saúde no contexto escolar requer ações integradas com a proposta pedagógica da escola. Para tanto, programas de promoção de habilidades de vida podem constituir um importante campo de intervenção do psicólogo escolar. Desta forma, objetiva-se descrever um programa de promoção de saúde em estudantes da rede pública de ensino, a partir do desenvolvimento de habilidades de vida. Foram desenvolvidos oito encontros, com duração de duas horas cada, em quatro grupos de aproximadamente seis alunos. As temáticas trabalhadas foram: empatia, comunicação assertiva, manejo de emoções e sentimentos, manejo de tensões e estresse, pensamento crítico, tomada de decisão e relações interpessoais. Os alunos avaliaram de maneira positiva a intervenção, com assiduidade e melhoras em seus comportamentos, conforme observado pelos professores. Sugere-se a continuidade de programas de habilidades de vida, ampliando o número de encontros e a frequência dos grupos.

Palavras-chave: promoção de saúde; habilidades de vida; psicologia escolar.

Abstract: Health promotion in the school context requires integrated actions with the pedagogical proposal of the school. Therefore, promotion of life skills programs can be an important school psychologist intervention field. Thus, the objective is to describe a health promotion program for students in the public education network, from the development of life skills. Eight meetings were developed, lasting two hours each, in four groups of about six students. The worked themes were: empathy, assertive communication, management of emotions and feelings, stress and stress management, critical thinking, decision making and interpersonal relationships. The students evaluated positively the intervention, with attendance and improvements in their behavior, as observed by teachers. It is suggest the continuity of life skills programs, increasing the number of meetings and the frequency of groups.

Keywords: health promotion; life skills; school psychology.

Introdução

A promoção de saúde representa uma estratégia promissora no enfrentamento aos problemas de saúde, a partir de uma compreensão ampla do processo saúde-doença, articulando saberes técnicos e populares (BUSS, 2000). Assim, propõe-se o empoderamento e a autonomia de indivíduos e comunidades na atuação sobre os determinantes sociais da saúde (ARANTES et al, 2008).

O Ministério da Saúde (2002) compreende a importância do período escolar na promoção de saúde, com ações para a prevenção de doenças e para o fortalecimento dos fatores de proteção. Assim, a escola configura-se como um aliado importante na concretização de ações de promoção da saúde, ao fortalecer as capacidades dos indivíduos, em um ambiente saudável que promova a qualidade de vida e o respeito ao indivíduo na construção de uma nova cultura da saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002).

Os programas de promoção de habilidades de vida tem sido impulsionadas pela Organização Mundial da Saúde como uma estratégia para prevenir a doença e promover saúde, compreendida como o amplo desenvolvimento vital (RUÍZ, 2014). Os programas de habilidades de vida podem contemplar a promoção e desenvolvimento de habilidades tais como: Autoconhecimento, Comunicação assertiva, Tomada de Decisão, Pensamento criativo, Manejo de emoções e sentimentos, Empatia, Relações interpessoais, Solução de problemas e conflitos, Pensamento crítico e Manejo de tensões e estresse (RUÍZ, 2014).

No ambiente escolar, programas de habilidades de vida contribuem no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento psicossocial. Pesquisas com adolescentes estudantes evidenciam que a aplicação de um programa de Habilidades de Vida contribuiu para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento psicossocial (MINTO et al, 2006; MURTA et al, 2009).

Tendo em vista tais aspectos, intervenções da Psicologia Escolar em conjunto com profissionais da Educação fazem da escola um local privilegiado na prevenção e

promoção de saúde (CAMPOS, JORGE, 2010). Além disso, a relação entre a psicologia e a educação acompanha a história do pensamento humano, constituindo-se como complexo e extenso campo de estudo e de intervenção (ANTUNES, 2008).

Tendo em vista os aspectos apresentados, este estudo objetiva descrever um programa de promoção de saúde em estudantes da rede pública de ensino, a partir do desenvolvimento de habilidades de vida.

Metodologia

Esta intervenção embasa-se em programas brasileiros de desenvolvimento de habilidades de vida (GORAYEB, 2002; MINTO et al, 2006; MURTA et al, 2009). Optou-se por atividades em grupos de alunos, por constituírem espaços de fala e suporte na expressão de seus sentimentos e no fortalecimento de vínculos saudáveis na comunidade escolar (COUTINHO, ROCHA, 2007).

A atividade foi desenvolvida pelas autoras (na época estagiárias de Psicologia Escolar e sua respectiva orientadora) em uma escola de ensino fundamental da rede pública de ensino do norte do estado do Rio Grande do Sul, no decorrer de um ano letivo. Salienta-se que os alunos desta escola são oriundos de classes populares de diversos bairros da cidade, com muitos alunos em defasagem entre idade e série.

Etapas da Intervenção

Conforme fluxograma a seguir, a intervenção foi desenvolvida em etapas de planejamento e constante diálogo com professores e direção escolar, a fim de que a proposta de intervenção estivesse articulada com a proposta pedagógica da escola. Todas as atividades desenvolvidas eram semanalmente planejadas e avaliadas juntamente com a professora supervisora de estágio.



Pré-Intervenção

Inicialmente, realizou-se uma reunião com professores e direção escolar, a fim de compreender as demandas e expectativas em relação às atividades a serem realizadas pelas estagiárias de Psicologia Escolar. A realização do estágio ocorreu no turno da manhã, não contemplando alunos do turno da tarde. A princípio, a proposta da escola era a realização de atendimentos individuais, para suprir a carência de escuta dos alunos. Contudo, percebeu-se que esta proposta, não daria conta de oferecer atendimento a todos os alunos.

A partir de uma nova escuta das demandas, a ambientação deu-se através de conversas entre os alunos, observações em sala de aula e diálogos entre professores. Assim, analisaram-se as dificuldades, necessidades e potencialidades. A partir dessa leitura de realidade, evidenciou-se dificuldades na comunicação entre os alunos, gerando muitas vezes atos violentos que por vezes inviabilizavam a prática docente. Os professores relatavam tal dificuldade e foram receptivos à proposta de atividades em grupos com os alunos, enfocando as relações e a possibilidade de fortalecer o convívio, com ênfase nas habilidades de vida. Assim, o apoio dos professores e direção escolar constituiu uma parceria fundamental para que o trabalho ocorresse, na medida em que os grupos aconteceriam no horário de aula.

Com o objetivo de iniciar os grupos com os alunos, foram realizadas entrevistas individuais com cada aluno, a fim de criar um vínculo inicial e explicar a proposta da atividade em grupo, verificando a disponibilidade e interesse para a participação, de forma voluntária. Tal entrevista constava de dados de identificação (nome, idade, série), endereço, dados sobre a família, sobre o que mais gostava na escola e sobre dificuldades na escola. Muito além de uma coleta de informações, criou-se um momento de escuta e de interesse à realidade de cada aluno.

Verificou-se a importância da realização das entrevistas iniciais para esclarecimentos, sendo fundamental perceber a motivação da maioria dos alunos em ser entrevistado, em ser ouvido. No intervalo, os alunos comentavam entre si: “*Você já foi entrevistado?*” “*É legal*”, outros falavam com orgulho: “*Eu já fui entrevistado!*”.

Após o término das entrevistas, 22 alunos aceitaram participar das atividades em grupo, sendo divididos de acordo com idade e sexo. Esta divisão ocorreu na medida em que se constatou, através das entrevistas individuais e das observações em sala de aula e no pátio da escola, que facilitaria a aproximação e a troca entre os pares. Assim, formaram-se dois grupos femininos (de 10 a 12 anos e de 14 a 17 anos) e dois grupos masculinos (de 11 a 13 anos e de 14 a 18 anos), com aproximadamente 6 alunos em cada grupo. Para o conhecimento da direção, professores e alunos acerca das datas de cada encontro, um cronograma foi divulgado na sala dos professores, no refeitório e entregue a cada professor, já que os grupos aconteceriam em horário de aula.

Intervenção

Os encontros foram realizados na biblioteca da escola, às sextas-feiras, no horário das 9h às 11h, compreendendo 2 horas. Na intervenção proposta por Minto et al, (2006), também utilizou-se 2 horas de intervenção a cada grupo.

Um fator importante a ser considerado trata-se da frequência dos grupos. Sabe-se da importância da regularidade das atividades em grupo para a criação de vínculos. Entretanto, considerando que os grupos aconteceriam em horário escolar, com 4 grupos distintos, realizou-se um acordo com a direção e professores, adaptando a intervenção para encontros mensais com cada grupo, sendo a cada semana um grupo diferente.

Assim, os grupos aconteceram ao longo do ano letivo, ao longo de 10 meses (de março à dezembro), obedecendo os dias de recesso escolar. Foram realizadas 8 sessões com cada grupo, num total de 16 horas.

Sabe-se que as estratégias de desenvolvimento de habilidades de vida na escola ocorre de diversas formas (RUÍZ, 2014). Nesta intervenção, houve uma proposta de agenda para cada encontro, sendo escrita no quadro negro da biblioteca, facilitando a visualização de todos. Nesta agenda, constava a atividade principal e as atividades lúdicas que ligavam uma atividade a outra, a fim de evitar a exaustão, trabalhando com flexibilidade às demandas de cada grupo. Cada grupo iniciava com um momento de recepção e ao término de cada sessão três folhas coloridas ficavam dispostas no chão, com as seguintes expressões: “Que bom”, “Que pena” e “Que tal?”, a fim de que cada participante pudesse expressar aquilo que gostou, o que não gostou e sugestões para os próximos encontros. Essa técnica favoreceu o feedback de cada sessão e no planejamento de técnicas envolventes.

A cada encontro, optou-se por priorizar uma habilidade de vida, buscando estar em sintonia com as demandas trazidas pelo grupo. Assim, trabalhou-se com cada grupo oito habilidades, na seguinte ordem:

1) Autoconhecimento

No primeiro encontro, realizou-se a técnica proposta por Marchetto (2009), do “Nome Adjetivo”. Cada aluno escolheu um adjetivo que começasse com a letra de seu nome. Assim, ao falar sobre si, cada um referia seu nome e sua qualidade. Além disso, cada aluno refletiu sobre sua história através de colagens, e com tal recurso apresentou-se ao grupo. Assim, o conhecimento da identidade de si mesmo possibilitou a construção da identidade do grupo. Na medida em que cada aluno se apresentava, colava sua imagem em um cartaz em formato de círculo, que fortaleceu a construção da identidade do grupo. Assim, cada vez que o grupo era realizado, o cartaz era colocado no centro do grupo.

2) Empatia

A partir das técnicas propostas por Rosenberg (2006), foram realizados exercícios de não-julgamento, de escuta empática e de compreensão do outro. A compreensão da necessidade de cada participante foi marcante. A relação de empatia estabelecida no segundo encontro contribuiu para o desenvolvimento das demais atividades com mais sensibilidade e compreensão diante das necessidades de cada um.

3) Comunicação assertiva

Em um momento em que a escola teve equipamentos roubados, foram feitos exercícios que diferenciavam comunicações agressivas, passivas e assertivas diante do ocorrido. Também realizou-se o exercício: “O teu, o meu e o nosso”. Tal dinâmica consistia em três placas escritas: “*meu*”, “*teu*” e “*nosso*”. Cada participante deveria, em silêncio, pegar as três placas e, uma de cada vez, apontar para aquilo que é “*meu*”, por exemplo, meu casaco, aquilo que é “*teu*”, por exemplo, teu tênis e aquilo que é “*nosso*”, por exemplo, nossos livros, sendo que os outros participantes tentariam adivinhar para o quê o aluno estaria apontando. Posterior ao momento da mímica, houve momentos de fala, utilizando as placas para apontar. Questões como cidadania e civilidade emergiram no momento de reflexão após a dinâmica.

4) Manejo de emoções e sentimentos

Realizou-se um exercício de imaginação e relaxamento, com uma música calma de fundo, onde os alunos, com os olhos fechados e em postura confortável, ouviram instruções para o relaxamento, a respiração tranquila e serena e o foco no presente. Tal dinâmica exigia muita concentração e disponibilidade de todos do grupo, sendo aproveitada de maneira efetiva pelos alunos. Como tratava-se do quarto encontro, o vínculo estabelecido e o amadurecimento do grupo contribuiu para isso, promovendo o bem estar, onde cada um pode identificar outras situações em que o manejo da respiração e o relaxamento pudesse contribuir.

5) Manejo de tensões e estresse

Através do “Baú Supresa”, frases eram retiradas por cada aluno do interior de um baú, sendo utilizadas para expressar sentimentos. Frases do tipo: “*Fico feliz quando...*”, “*Fico com raiva quando...*”, “*Quando estou ansioso, meu coração fica....*”, “*Quando estou irritado, eu...*”. Assim, foram abordadas alternativas ao manejo de tensões e estresse, reconhecendo também sensações fisiológicas. Foi interessante notar que cada grupo trouxe diferentes pontos de vista a esse respeito, com a capacidade de sintetizar os aprendizados através de exemplos.

6) Pensamento crítico

Com a ocasião do arrombamento da escola e roubo de computadores em um final de semana, mobilizando todos os alunos, utilizou-se de tal situação para a promoção do pensamento crítico. Assim, através de desenhos e posterior falas, os alunos expressaram seus sentimentos diante do acontecimento e foram instigados a refletir sobre a consequência de tal ação na escola, de fatores sociais envolvidos e da necessidade de avaliar cada situação de diversas perspectivas. Assim, utilizou-se de um tema que gerou impacto na comunidade escolar, para proporcionar o pensamento crítico.

7) Tomada de Decisão

Cada participante escreveu em uma folha uma situação difícil de ser lidada no cotidiano, sendo conduzido aos seguintes passos propostos por Caballo (2008): definição do problema; geração de soluções alternativas; tomada de decisão; e prática da solução escolhida e avaliação de seus efeitos. Todos compartilharam das diferentes estratégias, de acordo com cada objetivo.

8) Relações interpessoais

As relações interpessoais foram trabalhadas no decorrer de todos os encontros. Como forma de despedida, no último círculo realizado, cada aluno pensou em um presente que gostaria de dar à pessoa que estivesse sentada à sua direita. Logo após, iria construí-lo no ar, e após presentear o colega, explicando o presente e o motivo pelo qual

escolheu aquele presente. Foi um momento importante de reforçar os vínculos estabelecidos ao longo dos círculos, onde os alunos puderam estimular sua imaginação e a partir daí criar o que desejassem. Os presentes criados demonstraram amabilidade e afeto de todos os participantes.

Pós-Intervenção

Como o cronograma já havia sido estabelecido desde o início do ano letivo, os alunos já possuíam conhecimento das datas dos últimos encontros. Assim, o encerramento com os grupos deu-se de forma gradual, trabalhando tais questões especialmente durante o penúltimo e último encontro. Com o objetivo de expressarmos nossos sentimentos de agradecimento a toda a escola, confeccionamos um cartaz que com fotos que tiramos dos alunos nos grupos, dos horários do recreio e também de momentos festivos da escola, a fim de contemplar todos os alunos do turno escolar.

Desde o início, os alunos mostraram-se receptivos, sempre dispostos nas dinâmicas, favorecendo o vínculo e a aproximação. Dentre os aspectos positivos destacados pelos alunos, salienta-se o espaço para falar sobre questões cotidianas, pensando em formas diferentes de lidar com conflitos.

Além dos feedbacks constantes dos professores, que perceberam melhoras na comunicação entre muitos alunos, destinamos um dia específico para realizarmos uma última reunião com professores e direção para compartilharmos as vivências durante o semestre letivo, além de escutar as percepções que eles tiveram a respeito do trabalho desenvolvido. Estes expressaram o agradecimento e a necessidade da continuidade do desenvolvimento de habilidades de vida nos grupos de alunos.

Resultados e Discussão

A proposta de intervenção grupal com alunos possibilitou a percepção das diferentes visões que os alunos tinham sobre os conflitos que ocorrem no ambiente escolar e da própria violência, decorrente da dificuldade de manejo destes conflitos cotidianos. Algumas frases como: “*Tem que ser batendo mesmo*” ou “*A gente também pode dar carinho*”, ditas pelos alunos durante a realização dos grupos, expressam essas diferentes percepções e a maneira com que cada aluno internaliza, vivencia e apreende questões relacionadas à violência, a partir do meio em que está inserido.

Desta forma, os grupos foram propostos com o objetivo de possibilitar reflexões a respeito dos conflitos e da violência que perpassa as relações escolares, visando a promoção de saúde e a prevenção da violência. Percebe-se que esta metodologia favorece a troca de experiências entre os alunos, que podem encontrar no colega uma forma de lidar com as situações que para si são difíceis. Para Silva (2002), a experiência grupal amplia a possibilidade de adoção de novas práticas e atitudes por seus membros, facilitando a reflexão e discussão de temas.

Estudos que também contemplam esta perspectiva (MINTO et al, 2006; MURTA et al, 2009; GOYAREB, 2002; MUZA, COSTA, 2002) evidenciam uma aproximação dos alunos com a proposta, relatando ter mudanças positivas, com melhoria nas relações interpessoais, favorecendo o protagonismo na transformação de seu cotidiano, através de pequenas ações que ganham dimensões significativas.

As técnicas utilizadas nos grupos contribuíram para propulsionar o diálogo e a discussão de temas, que foram viabilizados através da contação de histórias. Cada aluno era livre para contar situações de sua vida, sendo todas as falas acolhidas e respeitadas pelo restante do grupo. Conforme Pranis (2010), quando uma história é contada, a informação é transmitida de modo a criar abertura por parte de quem escuta, havendo um envolvimento emocional além de mental, permitindo que os ouvintes absorvam as histórias de modo diferente. Desta forma, reflexões introduzidas através de histórias contribuíram para que os alunos se sentissem a vontade, pois sabiam que ali não iriam ser julgados e, conforme a fala de um aluno “*O grupo foi ‘xarope’... mas xarope quer dizer que foi bom, aqui a gente pode contar coisas que nunca falamos pra ninguém*”.

A utilização de materiais como figuras, desenhos e recorte de revistas para propulsionar o diálogo foi fundamental, pois a partir destas técnicas, muitas questões puderam ser expostas, como o roubo, a violência, atos de delinquência, as formas de agir quando se está com raiva, o uso do cigarro e suas consequências, o que se tem e o que se gostaria de ter, o que é de cada um, as formas de agir quando se está com raiva, entre outros. O fato de os alunos falarem através de figuras e desenhos facilitou que trouxessem vivências importantes, que foram acolhidas no grupo. Estudos com enfoque grupal salientam que este tipo de proposta torna-se mais efetiva, pois abrange o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades de vida das crianças e adolescentes, relacionados a uma pedagogia ativa e autônoma (MURTA, 2007; MANGRULKAR, WHITMAN & POSNER, 2001).

Nos grupos, foi interessante notar como o próprio grupo trouxe contrapontos. Trazendo a reflexão e possibilidades para lidar com a raiva, um aluno dizia que acabava agredindo a outra pessoa, enquanto outro dizia “*eu não dei um soco nele, consegui me controlar*”, evidenciando que existem outros modos de lidar com os conflitos, possibilitando a reflexão do restante do grupo.

Esta metodologia facilita a aproximação dos alunos e identificação com a proposta, onde a motivação foi uma marca do processo. Muitos deles seguidamente questionavam: “*Quando vai ser o nosso grupo mesmo?*”, “*é hoje, né?*”. Assim, o vínculo que foi se estabelecendo criou laços muito fortes, onde espaços de confiança foram se constituindo.

Oferecer a oportunidade dos estudantes falarem sobre si mesmo, seus sentimentos, crenças e atitudes contribuiu na aquisição de habilidades que os fortalecem em diversas situações do cotidiano (MINTO et al, 2006, p. 567), promovendo o diálogo (ROSA, 2010) e o respeito além do ambiente escolar (MOURA, SODRÉ, ALEXANDRE, 2012).

Considerações Finais

Tendo em vista os aspectos apresentados, percebe-se que quando se cria um espaço respeitoso e reflexivo, as pessoas conseguem criar um terreno em comum, vencendo a raiva, a dor e o medo, por fim chegando a uma condição em que o cuidado mútuo é natural (PRANIS, 2010). Neste processo, desenvolveram-se habilidades fundamentais: a escuta, a empatia, a compreensão, a devolução, intervenções partindo da demanda, a tolerância às frustrações, bem como o trabalho em equipe. Além das técnicas, o vínculo que se estabeleceu foi uma importante ferramenta de trabalho. Quanto mais havia a aproximação dos professores, alunos e comunidade escolar, novos laços de apoio foram se construindo.

Desta forma, acredita-se que esta intervenção caracterizou-se como uma importante estratégia para trabalhar com crianças e adolescentes, tornando-o mais competentes, sensíveis, autônomos em seus pensamentos, refletindo acerca de quem são e o que desejam para seu futuro, contribuindo para a promoção de saúde nos espaços escolares e no cotidiano destas crianças e adolescentes. Além disso, a descrição detalhada das técnicas utilizadas pode facilitar aos profissionais de áreas da educação e psicologia que desejam também desenvolver ações ligadas às habilidades de vida.

Como limitações deste estudo, há a carência de avaliação de comportamentos antes e depois da intervenção, o que proporcionaria dados empíricos com maior confiabilidade. Sugere-se um número maior de sessões com cada grupo, a fim de que outras habilidades de vida possam ser contempladas, como as habilidades sociais.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, M. A. M. Psicologia Escolar e Educacional: história, compromissos e perspectivas. **Psicologia Escolar e Educacional**. V. 12, n. 2. Campinas: ABRAPEE, 2008.

ARAÚJO, J. B; GOMES, J. J. C. A perspectiva do professor diante do bullying no âmbito escolar. **Itinerarius Reflectionis**. v. 1. n. 16, 2014.

ARANTES, R. C, et al. Processo saúde-doença e promoção da saúde: aspectos históricos e conceituais. **Rev. APS**, V. 11, N. 2, P.189-198, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde; Projeto Promoção de Saúde. **As cartas de promoção de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BUSS, P. M. Promoção de saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1. p.163-177. 2000.

CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Santos, 2008.

CAMPOS, H. R; JORGE, S. D. C. Violência na escola: uma reflexão sobre o bullying e a prática educativa. **Em Aberto**, Brasília, v. 23, n.83, p. 107-128, 2010.

COUTINHO, L. G; ROCHA, A. P. R. Grupos de reflexão com adolescentes: elementos para uma escuta psicanalítica na escola. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 2, Dec. 2007.

GORAYEB, R. O ensino de Habilidades de Vida em escolas no Brasil. **Psicologia, Saúde & Doenças**. v.3, n.2. p.213-217. 2002.

MOURA, M, L; SODRÉ, C. M. O; ALEXANDRE, I. J. Violência no espaço escolar. **Revista Eventos Pedagógicos**. V. 3, n. 2, 2012.

ROSA, M. J. A. Violência no ambiente escolar: refletindo sobre as consequências para o processo ensino aprendizagem. Itabaiana: **GEPIADDE**, v. 8, 201

SILVA, R. C. (2002). *Metodologias participativas para trabalhos de promoção de saúde e cidadania*. São Paulo: Vetor.

MARCHETTO, G. L. A. **Educação para a Paz: um caminho necessário**. São Paulo: Paulinas, 2009.

MINTO, E. C., PEDRO, C. P. NETTO, J. R. C., BUGLIANI, M. A. P., GORAYEB, R. Ensino De Habilidades De Vida Na Escola: Uma Experiência Com Adolescentes. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 561-568, set./dez. 2006.

MANGRULKAR, L; WHITMAN, C. V; POSNER, M. **Enfoque de habilidades para la vida para um desarrollo saludable de niños y adolescentes**. Washington: OPS, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. A promoção da saúde no contexto escolar. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 36, n. 4, ago. 2002 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102002000400022&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 1 jun. 2014.

MINTO, E. C. et al. Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. **Psicologia em Estudo**. V. 11, n. 3; 2006.

MURTA et al, Prevenção primária em saúde na adolescência: avaliação de um programa de habilidades de vida. **Estudos de Psicologia**, v. 14, n. 3, p.181-189, 2009.

MURTA, S. G. Programas de Prevenção a Problemas Emocionais e Comportamentais em Crianças e Adolescentes. Lições de Três Décadas de Pesquisa. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.20, n.1, p.1-8, 2007.

MUZA, G. M. & Costa, M. P. Elementos para a elaboração de um projeto de promoção à saúde e desenvolvimento de adolescentes: o olhar dos adolescentes. **Cad. Saúde Pública**, v.18, n.1, p. 321-328, 2002.

PRANIS, K. *Processos Circulares*. São Paulo: Palas Athena, 2010.

ROSENBERG, M. B.; **Comunicação Não-violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

RUÍZ, V. M. Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. **Itinerario Educativo**, n.63, p. 61-89. 2014.