

HABILIDADES DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PET-PSICOLOGIA/UFJF COM FOCO PREVENTIVO DA GRAVIDEZ PRECOCE

*Life Skills in Adolescence: An Experience Report from the PET-Psychology/UFJF
Program Focusing on the Prevention of Early Pregnancy*

Natália Silva Trevenzoli – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
João Ricardo de Viveiros Micelli – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Ana Luísa Cabral Pereira – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Eduarda Braz Coelho – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Fernanda Valente Ramalho – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Karen Ribeiro Romano – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Karoline Vitória Ferreira Soares – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Paulo César Mendes Silva – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil
Marisa Cosenza Rodrigues – Universidade Federal de Juiz de Fora/Brasil

RESUMO: A gravidez precoce é uma questão de saúde pública que impacta significativamente os adolescentes, suas famílias e a comunidade em geral, justificando ações interventivas. Objetivou-se implementar e avaliar uma intervenção com foco promotor das habilidades de vida (OMS) voltado para a prevenção da gravidez precoce e sensibilizador dos fatores sexuais de risco na adolescência. A atividade foi realizada mediante quatro encontros com aproximadamente 70 alunos de três turmas de 7º ano de uma escola pública da Zona da Mata Mineira e um encontro de seguimento oito meses após a intervenção. A intervenção foi avaliada positivamente pelos participantes que indicaram, por meio de um questionário avaliativo, ampliação dos conhecimentos sobre as habilidades de vida, bem como contribuições para a compreensão da gravidez precoce, seus riscos e formas de prevenção. Na ação de seguimento, a maioria dos alunos manteve as percepções positivas sobre a ação realizada, indicando apropriação do conhecimento e sua importância para a vida diária. Sugere-se que iniciativas similares sejam implementadas no contexto escolar considerando seu potencial preventivo de comportamentos sexuais de risco e foco promotor de saúde e ampliação quanto às habilidades de vida. São discutidas as limitações e possíveis contribuições da ação extensionista.

Palavras-chave: Gravidez na Adolescência. Habilidades de Vida. Prevenção universal.

ABSTRACT: Early pregnancy is a public health issue that significantly impacts adolescents, their families, and the community at large, justifying intervention actions. The objective was to implement and evaluate an intervention with a focus on promoting life skills (WHO), aimed at early pregnancy prevention and to raise sensibility about sexual risk factors in adolescence. The activity was carried out throughout four meetings with approximately 70 students from three 7th-grade classes at a public school in the Zona da Mata region of Minas Gerais, and a follow-up meeting eight months after the intervention. The intervention was positively evaluated by the participants, who indicated, through an evaluation questionnaire, an expansion of knowledge about life skills, as well as contributions to the understanding of early pregnancy, its risks, and forms

of prevention. In the follow-up action, most students maintained positive perceptions of the action carried out, indicating appropriation of knowledge and its importance for daily life. It is suggested that similar initiatives be implemented in the school context, considering their potential for preventing risky sexual behaviors and their focus on promoting health and expanding life skills. This extension activity's limitations and possible contributions are discussed.

Keywords: Pregnancy in Adolescence. Life Skills. Universal Prevention.

1. INTRODUÇÃO

Ao longo do século XX, a adolescência foi considerada uma etapa da trajetória evolutiva situada na transição entre a infância e a vida adulta, sendo marcada por intensas transformações físicas, culturais e socioemocionais. Atualmente, Silva et al. (2021) destacam essa etapa do desenvolvimento como um período de construção identitária, permeado por questionamentos, curiosidades, busca por autonomia e conflitos, no qual o adolescente vivencia novas relações e assume papéis que contribuem para sua inserção no contexto social. Para os autores, a maturação biopsicossocial apresenta-se de forma integrada, uma vez que os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais estão interligados, conferindo uma unidade em torno da vivência do adolescer, ou seja, torna-se inviável analisar essa passagem do ciclo de vida de forma isolada.

O documento mais recente da Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2024) define a adolescência como o intervalo entre 10 e 19 anos, tendo a puberdade como um de seus principais marcos, a qual é responsável por desencadear profundas alterações hormonais e corporais. Estudos como o de Rios et al. (2023) indicam que a descoberta e a vivência da sexualidade estão diretamente relacionadas a essas mudanças, ocorrendo em um cenário de intensificação dos vínculos com os pares e do uso crescente das redes sociais, fatores que exercem grande influência sobre a forma como os adolescentes experienciam as vivências dessa etapa e iniciam suas relações afetivas e sexuais. Tais condições, somadas ao processo de amadurecimento cognitivo, podem aumentar a vulnerabilidade dos jovens à adoção de comportamentos sexuais de risco.

No que tange ao escopo do presente relato, Sales et al. (2020) salientam que as condutas sexuais de risco traduzem atitudes que os indivíduos desenvolvem e que podem

comprometer a sua saúde. Tais comportamentos podem estar diretamente relacionados a fatores psicológicos, intelectuais, sociais, culturais e ao nível socioeconômico. Além disso, associam-se a um maior risco de exposição a Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's), a situações de violência conjugal e/ou à gravidez precoce. A última Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2019), realizada com escolares brasileiros, indica que 35,4% desses estudantes de 13 a 17 anos de idade já tiveram relação sexual alguma vez, indicando a precocidade do início da atividade sexual na adolescência e a maior exposição a riscos.

Os indicadores do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019) evidenciam também que, para uma parcela significativa dos escolares que iniciaram a vida sexual, não houve preocupação com a prática do sexo seguro. O uso de preservativo (ou “camisinha”) na primeira relação sexual foi uma característica de 63,3% dos escolares, resultado que praticamente não se alterou em relação a 2015 (última pesquisa). Entretanto, embora tenha sido obtido um pequeno aumento no percentual de uso de camisinha no grupo etário de 13 a 15 anos em relação aos resultados de 2015, houve uma redução de 3,7 p.p. no uso de camisinha no grupo etário de 16 a 17 anos.

Magalhães et al. (2021), dentre outros autores, destacam que os adolescentes compõem uma população de alto risco para a incidência das IST's e argumentam que a ausência de uma educação sexual adequada contribui para a redução da qualidade de vida desses jovens, sobretudo dentre aqueles em situação de vulnerabilidade socioeconômica, marcada por baixa renda e baixo grau de escolaridade. Para Campos et al. (2018), a falta de acesso a informações qualificadas sobre sexualidade, frequentemente tratada como tabu, expõe ainda mais os adolescentes a fatores de risco, como a gravidez precoce, a negligência em relação à saúde sexual e reprodutiva, a evasão escolar e diversos prejuízos cognitivos, emocionais e sociais, além de barreiras de confiança com os pais, também caracterizadas como um fator de risco para esta fase.

A literatura indica que a implementação de práticas preventivas e/ou promotoras em saúde e, em especial, saúde mental, são cruciais para a redução de fatores de risco (Abrão; Diniz; Migliorini, 2025). A lógica preventiva deve focalizar o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, autocuidado e autonomia, pois são recursos protetivos essenciais para que os adolescentes tomem decisões conscientes sobre sua saúde sexual e, conseqüentemente, previnam a gravidez precoce, por exemplo. Como salientam Faria

e Rodrigues (2020), programas dessa natureza possuem relevância social e educativa, e a escola surge como um lócus estratégico para a transposição e a elaboração crítica de tais intervenções, contribuindo para a construção de contextos desejavelmente mais protetivos na adolescência.

A versão mais recente do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (Brasil, 2025) reafirma a necessidade de compreender os adolescentes como sujeitos de direitos e garantir sua cidadania sexual, configurando-se como um passo extremamente necessário, uma vez que falar com responsabilidade sobre saúde sexual contribui para desfechos positivos em suas trajetórias de vida. Destaca-se que a efetivação de direitos prevista depende da ação conjunta realizada entre família, escola e sistema de saúde. A escola, em especial, emerge como um espaço formativo e dialógico, capaz de colaborar para a desconstrução de preconceitos e difundir informações confiáveis e acessíveis aos jovens.

Peron e Neufeld (2022) ressaltam que a maioria das ações promotoras de saúde para adolescentes são realizadas nas escolas, espaço que funciona como um fator de proteção à saúde dos adolescentes, uma vez que podem promover experiências positivas e recursos que perpassam por intervenções que favoreçam um diálogo aberto sobre as temáticas trabalhadas, além do fortalecimento da autonomia e de estratégias para lidar com fatores de risco dessa fase do desenvolvimento.

Nessa direção, assume relevância a diretriz da Organização Mundial da Saúde (OMS) que propõe a implementação de programas fundamentados no ensino de Habilidades de Vida, concebidas como um conjunto de competências cognitivas, emocionais e sociais que favorecem o enfrentamento de demandas cotidianas e contribuem para a autonomia e o bem-estar dos jovens (Trindade, 2023). Incluem-se nesse modelo as competências de autoconhecimento, relacionamento interpessoal, empatia, regulação emocional, manejo do estresse, comunicação eficaz, pensamento crítico e criativo, tomada de decisão e resolução de problemas (World Health Organization, 1997).

No Brasil, intervenções mais recentes com esse enfoque têm sido desenvolvidas com adolescentes, explorando a prevenção de diferentes desfechos (Santos; Carvalho, 2021). As iniciativas de prevenção da gravidez na adolescência têm se consolidado, sobretudo, por meio de estratégias de educação em saúde, a partir da interface entre

educação e saúde (Ronchi; Iglesias; Avellar, 2018). Nesse sentido, Cortez et al. (2024), por exemplo, apresentam o relato de uma intervenção realizado com alunos do 9º ano do ensino fundamental de uma escola pública, a partir de uma ótica preventiva, visando auxiliar adolescentes a conhecer, estimar riscos, refletir sobre consequências e desenvolver habilidades psicossociais para tomadas de decisões mais conscientes em relação à vida sexual.

Desse modo, identifica-se uma escassez de estudos envolvendo um programa específico de habilidades de vida no contexto da prevenção à gravidez. No entanto, é possível identificar iniciativas de pesquisas com intervenção, que têm como foco a promoção do diálogo acerca da temática ou até mesmo abordando a promoção de habilidades específicas daquelas indicadas pela OMS. Murta et al. (2012), num estudo menos recente, por exemplo, implementaram um programa pioneiro de 15 encontros, com o objetivo de promover habilidades interpessoais e de direitos sexuais e reprodutivos com estudantes do 8º e do 9º ano do ensino fundamental de uma escola pública, trabalhando nos encontros as habilidades de vida.

Diante dessa lacuna e da percepção crítica em relação à importância de se abordar a gravidez precoce, o PET-Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (Brasil, 2006) realizou uma ação extensionista, de caráter sensibilizador, visando conscientizar um grupo de adolescentes de uma escola pública sobre comportamentos de risco para a gravidez, assumindo como eixo teórico-prático o conjunto das habilidades de vida.

2. MATERIAL E MÉTODO

O projeto petiano envolveu a participação de aproximadamente 70 alunos de três turmas de 7º ano (M=21) de uma escola pública da Zona da Mata Mineira-MG, com idades entre 11 e 16 anos (M=12,28 anos), predominantemente do sexo feminino. Para adequar a ação à realidade dos participantes, elaborou-se um questionário de sondagem que objetivou realizar uma caracterização dos alunos e o conhecimento de suas percepções e vivências sobre sexualidade e gravidez, bem como a relevância das habilidades de vida. Para a avaliação da ação, elaborou-se um questionário avaliativo final destinado a sondar o conhecimento adquirido e avaliar as práticas adotadas, além de verificar o formato e a condução dos encontros oferecidos pelo grupo petiano. Destaca-se que o projeto envolveu uma ação de seguimento na escola após oito meses, com a

utilização de um terceiro questionário que objetivou avaliar os possíveis benefícios da intervenção no cotidiano dos adolescentes. Tal ação foi complementada por uma roda de conversa dialogada e semi-estruturada com a utilização de uma cartilha de caráter informativo e sensibilizador (elaborada pelos autores) envolvendo as temáticas abordadas na intervenção.

Inicialmente, uma comissão petiana foi constituída e capacitada, mediante cinco encontros com um colaborador externo, doutorando pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFJF e pela tutora do PET-Psicologia com duração aproximada de três meses. Após visitas à escola, seguiu-se a elaboração dos roteiros de intervenção, bem como dos instrumentos de sondagem e avaliação final. Ressalta-se que a escolha da instituição justificou-se por atender ao público-alvo do projeto e por sua localização geográfica próxima à Universidade.

O primeiro contato com a escola ocorreu por meio de um convite para uma reunião, na qual a iniciativa foi apresentada à coordenação escolar. Procurou-se articular, de forma híbrida, fundamentos teórico-práticos das habilidades de vida com estratégias de manejo baseadas na Teoria da Aprendizagem Social e no conceito vygotskyano de mediação (Costa; Barbosa; Ramos, 2023), buscando fomentar a reflexão crítica acerca da adoção de determinados comportamentos e a discussão dialogada de situações-modelo de personagens fictícios, formulados com idade e contexto aproximados aos dos alunos. Foram realizados quatro encontros semanais nos horários de aula cedidos pelos docentes, em salas de aula ou na sala de vídeo, com duração aproximada de cinquenta minutos cada. Utilizou-se diários de campo para registro das observações durante os encontros.

No primeiro encontro, realizou-se a apresentação do PET-Psicologia e do projeto, uma caracterização da adolescência e um debate acerca de comportamentos sexuais de risco. Foram fornecidas orientações práticas para a saúde sexual e a prevenção da gravidez, sendo utilizada a dinâmica de "Mitos e Verdades" para esclarecer informações incorretas sobre práticas sexuais. Ao final, foram discutidas orientações práticas, como a importância do consentimento e informações sobre o acesso a acompanhamento médico e métodos contraceptivos gratuitos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). O segundo encontro discutiu as possíveis consequências da gravidez precoce e promoveu diálogo sobre a construção de práticas de autocuidado. Iniciou-se com uma dinâmica de sondagem e a discussão de crenças normativas, explorando as consequências de se tornar pai ou mãe

na adolescência, com foco na evasão escolar e nos riscos à saúde. Em seguida, optou-se, pela peculiaridade do tema para as meninas, realizar um diálogo em separado (meninos e meninas, em salas diferentes) com interventores do mesmo sexo sobre práticas de autocuidado. O encontro foi encerrado com a atribuição de uma tarefa de casa reflexiva sobre autoconhecimento e projeto de vida, a ser debatida posteriormente.

O terceiro encontro inseriu o conceito de Habilidades de Vida, visando aprofundar a psicoeducação sobre o autoconhecimento e sua importância para a construção da identidade e elaborar um projeto de vida (Scavacini et. al., 2021; Vieira; Dellazzana-Zanon, 2020), através de uma atividade de comparação de perdas e ganhos entre ter um filho na adolescência e futuramente, tanto para os meninos quanto para as meninas, buscando ressaltar a corresponsabilidade da gestação. O quarto encontro objetivou conscientizar os participantes sobre a importância dos relacionamentos interpessoais, o uso das habilidades de empatia (para relacionamentos sensíveis), da assertividade (como forma objetiva de expressar-se) e do pensamento crítico na tomada de decisões mais assertivas.

A ação foi finalizada com uma dinâmica sobre relacionamentos abusivos e violência, para estimular o pensamento crítico e a identificação de situações de risco. O ciclo do projeto foi encerrado com a aplicação do questionário pós-intervenção e a coleta de feedbacks orais. Oito meses após a intervenção, realizou-se uma ação de continuidade do projeto na escola, mediante roda de conversa sobre os possíveis benefícios do projeto realizado e com a aplicação do questionário avaliativo de seguimento. Buscou-se sondar possíveis mudanças e percepções após a ação petiana.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto à percepção inicial dos alunos sobre o tema, o questionário de sondagem indicou que 57,4% (n=39) dos participantes possuíam informações sobre sexualidade e contracepção oriundos da internet e das redes sociais, sendo que 25% (n=16) relataram não verificar a confiabilidade das fontes consultadas e 33,8% (n=23) declararam possuir limitado ou muito limitado conhecimento sobre métodos contraceptivos. No que tange ao conhecimento sobre habilidades de vida, 43,5% (n=27) dos participantes atribuíram importância expressiva à percepção de autoconhecimento, seguido da comunicação, com

41,9% (n=26). As habilidades menos consolidadas foram o manejo do estresse, com 37,7% (n=23) e o relacionamento interpessoal, com 22% (n=13). De modo geral, o conhecimento acerca das habilidades de vida foi bem avaliado, embora 14% (n=10) dos participantes tenham deixado essas questões em branco.

O questionário avaliativo final da ação petiana com os alunos totalizou 65 respostas. No eixo referente à avaliação dos conhecimentos adquiridos, a maioria dos participantes avaliou positivamente os conteúdos e temas abordados: 61,5% (n=40) classificaram a escolha das temáticas como “ótima” e 35,4% (n=23) como “boa”. Em relação às contribuições para o conhecimento sobre habilidades de vida, todos indicaram uma ampliação dos conhecimentos sobre tais habilidades.

Quanto à compreensão sobre gravidez na adolescência, seus riscos e formas de prevenção, 75% dos estudantes (n=48) indicaram que a intervenção trouxe benefícios que contribuíram para a compreensão dessa temática com maior preparo para identificar comportamentos sexuais de risco, 38,5% (n=25) afirmaram se sentirem “muito mais preparados” e 35,4% (n=23) “preparados”. No que se refere à valorização de comportamentos saudáveis e práticas de autocuidado, 92,3% (n=60) consideraram o tema “importante” ou “muito importante”. De modo semelhante, a adoção de estratégias para observação de pensamentos e comportamentos foram avaliadas por 40,6% (n=26) como “muito importante” e por 39,1% (n=25) como “importante” no cotidiano dos alunos alcançados pela intervenção. O formato dos encontros foi classificado como “ótimo” por 70,3% (n=45) e “bom” por 21,9% (n=14).

A clareza na exposição dos temas foi reconhecida, com 62,5% (n=40) avaliando como “ótima” a forma de explicação dos petianos. A maioria dos alunos (57,8%; n=37) relataram não ter tido dificuldade para compreender os conteúdos, e uma minoria (15,6%; n=10) relatou dificuldade. Nos comentários, os estudantes agradeceram pela iniciativa, solicitando novas ações, além de destacarem o aprendizado proporcionado.

Quanto à ação de seguimento, o instrumento de sondagem, respondido por 57 alunos participantes, indicou apropriação do conhecimento e importância para a vida diária. A maioria dos alunos (70,2%) manteve percepções positivas sobre a ação realizada, declarando se sentirem mais preparados para identificar e evitar comportamentos sexuais de risco. Em relação à contribuição do trabalho para a criação de um projeto de vida e um planejamento do futuro, 26,3% (n=15) indicaram plena

relevância e 33,3% (n=19) importância relativa. Quanto às práticas de autocuidado e atenção à saúde, 47,4% (n=27) opinou que houve uma maior atenção à essa conduta na vida diária, especialmente no que se refere ao uso de métodos contraceptivos.

Nas respostas abertas, os alunos ressaltaram como aspectos mais significativos da intervenção os conteúdos relacionados à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, o uso correto de métodos contraceptivos, bem como a reflexão sobre o projeto de vida. Alguns depoimentos indicaram ampliação do conhecimento e maior responsabilidade diante da sexualidade, enquanto outros reconheceram que, embora já possuíssem informações sobre o tema, o projeto foi relevante para reforçar práticas de cuidado e auxiliar colegas menos informados.

Os registros nos diários de campo elaborados durante as etapas de intervenção indicaram que os alunos mostraram-se participativos, fazendo perguntas que indicaram reflexões importantes acerca dos impactos de uma gravidez precoce sobre si mesmos, sua relação com a família e amigos, o cotidiano e seu plano de vida. As observações documentadas por eixo indicam que o engajamento foi ainda mais elevado nos momentos de debate sobre autocuidado, em que as turmas foram separadas entre meninos e meninas.

Como indicado pelos próprios participantes, essa divisão permitiu uma maior confiança para conversar sobre seus corpos e sanar dúvidas em relação à saúde íntima e sexual, aos métodos contraceptivos e às mudanças físicas típicas desta etapa do desenvolvimento, proporcionando um espaço de escuta acolhedora e uma aproximação entre eles. Quanto ao desenvolvimento das habilidades de vida, os alunos mostraram-se engajados na dinâmica de autoconhecimento, argumentando sobre a influência de terceiros e sobre como se sentem diante do futuro bem como nas atividades envolvendo situações-problema, focalizadas na empatia, no pensamento crítico e na tomada de decisão.

Apesar das conversas paralelas em determinados pontos, típicas e esperadas, a participação dos alunos se manteve, principalmente em momentos mais dialógicos em que podiam expor situações vividas por eles ou terceiros, questionando de que forma as habilidades trabalhadas poderiam ser contextualizadas caso a caso. Em algumas situações, os próprios alunos traziam soluções mais assertivas sobre as questões levantadas e faziam pontuações sobre a relação entre elas e alguma das habilidades de vida, demonstrando esforços em transpor, para sua realidade, os conteúdos apresentados.

A habilidade empática foi reconhecida como muito importante nas relações afetivas e de amizade, inserindo-se com predominância em seus diálogos sobre as situações-problema.

As percepções iniciais coletadas corroboram os achados de Campos et al. (2018), os quais destacam a ausência de informações qualificadas sobre sexualidade como um fator de risco para ISTs e gravidez precoce nesta população, bem como indicam que o desenvolvimento de habilidades de vida constitui um elemento protetivo, ao ampliar a capacidade dos jovens de avaliar riscos e adotar práticas mais seguras. Observou-se que as discussões surgiram, em grande parte, das próprias experiências dos alunos, o que, conforme ressaltado por Chinsen et al. (2025) e Tao et al. (2025), favorece a construção de um ambiente participativo e próximo à realidade deles.

Essa troca possibilitou compreender não apenas os conhecimentos prévios sobre o tema, mas também as percepções, os valores e as dificuldades enfrentadas no cotidiano pelos alunos. Durante as atividades, foi possível observar uma diferença expressiva entre meninos e meninas na forma de lidar com o assunto. As meninas mostraram-se mais engajadas e dispostas a dialogar, demonstrando maior abertura para refletir sobre questões relacionadas à sexualidade, ao cuidado e à responsabilidade. Esse comportamento, além de estar mais próximo à realidade feminina, tendo em vista a possibilidade de engravidar, pode estar relacionado à forma como socialmente as mulheres são expostas precocemente a essas temáticas, como salientam Campos et al. (2018).

Em consonância com Souza; Ferreira; Rodrigues (2022), quanto aos meninos, observou-se maior resistência em participar das discussões e, quando se manifestavam, muitas vezes o faziam em tom de brincadeira ou piada, direcionada aos colegas, o que revela certa dificuldade em tratar o tema com seriedade e possivelmente um reflexo de normas de masculinidade ainda presentes no contexto social. Entretanto, ao longo dos encontros, constatou-se uma melhora na participação dos meninos, especialmente quando as discussões se voltaram para temas relacionados às relações afetivas românticas, algo que está sendo explorado pelo público alvo nesta fase do desenvolvimento como um fator novo, afinando-se com o estudo de Silva et al. (2021).

Quando focalizada a assertividade, especialmente por meio de situações hipotéticas, muitos adolescentes apresentavam um estilo de comunicação ambivalente: em algumas situações mostravam-se agressivos na forma de se expressar, em outras,

extremamente passivos, sem conseguirem estabelecer um equilíbrio que lhes permitisse comunicar seus desejos e limites de forma firme, mas respeitosa.

A principal limitação de intervenções dessa natureza concentra-se na dificuldade de generalização dos indicadores, dado o contexto específico dos participantes e a proposta metodológica de uma intervenção extensionista no contexto escolar (e não uma pesquisa com intervenção), contando com a duração objetiva de quatro encontros, além da ação de seguimento. Embora a intervenção tenha demonstrado potencial para sensibilizar os participantes sobre a temática na adolescência – conforme indicado pela sua avaliação positiva –, reconhece-se que seu formato não garante o efetivo desenvolvimento das habilidades de vida, tornando-se necessário, dado seu caráter inovador, futuras intervenções mais integradas e prolongadas, conforme destacado por Grande et al. (2023).

Contudo, diante dos indicadores favoráveis do projeto na percepção dos alunos, destaca-se a contribuição desta ação extensionista para a sensibilização dos adolescentes acerca da temática, bem como para a oferta de um espaço de discussão aberta que possibilitou a expressão de suas percepções e a construção conjunta dos encontros a partir de sua própria ótica. Como reforçam Tao et al. (2025), é crucial potencializar o engajamento e a relevância percebida pelos jovens quanto ao tema, uma vez que o mesmo é de extrema relevância para a trajetória evolutiva e para o fomento do protagonismo juvenil no projeto de vida desses alunos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que a experiência aqui relatada inspire o desenvolvimento de futuras intervenções, com foco em pesquisa com intervenção, por exemplo, mais sistemática e que possa ser mais longa, proporcionar maior engajamento do público-alvo e possibilitar uma abordagem mais transversal e contínua da temática no contexto escolar, desafio já esperado e indicado na literatura da área. Salienta-se, com a devida cautela, por se tratar de um relato de experiência, que o presente trabalho traz contribuição para a literatura nacional, tendo em vista a ausência de relatos dessa natureza acerca da temática de habilidades de vida no âmbito da psicologia e o predomínio de intervenções a partir da interface entre educação e saúde. Sob essa ótica, esta ação extensionista não apenas

amplia o repertório teórico e metodológico, bem como sinaliza a necessidade de novas contribuições sobre o tema para subsidiar futuros estudos interventivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRÃO, Letícia Carneiro; DINIZ, Rafael; MIGLIORINI, Silvia Regina Ott. Fatores de risco e de proteção psicossociais em relação ao uso e abuso de drogas na adolescência: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 18, n. 3, p. 1–15, 2025. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/7928>. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n3-020>. Acesso em: 15 jan. 2026.

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) atualizado e comentado: o Estatuto da Criança e do Adolescente acessível no cotidiano dos conselheiros tutelares e dos conselheiros de direitos. Magalhães, H. T. S.; MOREIRA, T., orgs. Belo Horizonte: Fundação João Pinheiro, 2025. Disponível em: https://social.mg.gov.br/images/Direitos_humanos/2025/eca-comentado-atualizado-2025-FJP_compressed.pdf. Acesso em: 6 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Manual de orientações básicas – Programa de Educação Tutorial (PET)**. Brasília: Ministério da Educação, 2006. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/PET/pet_manual_basico.pdf. Acesso em: 17 nov. 2025.

CAMPOS, Helena Maria; PAIVA, Cláudia Gersen Alvarenga de; MOURTHÉ, Isabella Campos de Araújo; FERREIRA, Yago Freire; ASSIS, Marianna Campos Dias; FONSECA, Maria Do Carmo. Diálogos com adolescentes sobre direitos sexuais na escola pública: intervenções educativas emancipatórias! **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 13, n. 3, p. 1–16, 2018. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082018000300010. Acesso em: 26 out. 2025

CHINSEN, Alessandra; BERG, Ashley; NIELSEN, Sophie; TREWELLA, Kate; CRONIN, Tim J.; PACE, Carmen C.; PANG, Ken C.; TOLLIT, Michelle A. Co-design methodologies to develop mental health interventions with young people: a systematic review. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 9, n. 6, p. 413–425, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S235246422500063X?via%3DiHub>. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(25\)00063-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(25)00063-X). Acesso em: 18 nov. 2025

CORTEZ, Natalia Toldo; MAXIMIANO, Lorena Linck; FRANCKLIN, Luma Leitão; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Prevenção à gravidez e ISTs: diálogo com adolescentes na escola pública. **Revista PET Brasil**, Uberaba, v. 4, n. 2, p. 100–110, 2024. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/petbrasil/article/view/8258>. DOI: <https://doi.org/10.18554/pet.v4i02.8258>. Acesso em: 20 nov. 2025

COSTA, Eliene Baltazar; BARBOSA, Samyla Miranda; RAMOS, Maély Ferreira Holanda. *Teoria social cognitiva: comportamento e desenvolvimento humano*. São Paulo: Dialética, 2023. Acesso em: 26 out. 2025

FARIA, Nicole Costa; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n. 51, p. 85–96, dez. 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/51421>. DOI: <https://doi.org/10.23925/2175-3520.2020i51p85-96>. Acesso em: 22 nov. 2025

GRANDE, Antonio Jose; HOFFMANN, Mauricio Scope; EVANS-LACKO, Sara; ZIEBOLD, Carolina; MIRANDA, Claudio Torres de; MCDAID, David; TOMASI, Cristiane; RIBEIRO, Wagner Silva. Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, 1012257, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.1012257/full>. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012257>. Acesso em: 24 nov. 2025

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: PeNSE 2019 (relatório completo)**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: https://www.politicasobredrogas.pr.gov.br/sites/depsd/arquivos_restritos/files/documento/2023-04/pense_2019_completa.pdf. Acesso em: 20 set. 2025.

MAGALHÃES, Edmar Feitosa; SANTOS, Francisca Gleícia Barroso dos; BARROS, Neuza Biguinati de; SOUZA, Luan Felipe Botelho. Jovens adolescentes: os fatores de risco das infecções sexualmente transmissíveis e fatores protetivos. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 114491–114510, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/40988>. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-295>. Acesso em: 28 set. 2025

MURTA, Sheila Giardini; RIBEIRO, Danilo Cruvinel; ROSA, Isabela de Oliveira; MENEZES, Jordana Calil Lopes de; RIEIRO, Marcella Regina Silva; BORGES, Ohary de Sousa; PAULO, Silvia Guimarães de; OLIVEIRA, Verônica de; MIRANDA, Victor Hugo de; DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Programa de habilidades interpessoais e direitos sexuais e reprodutivos para adolescentes: um relato de experiência. **Psico-USF**, Marília, v. 17, n. 1, p. 21–32, jan./abr. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/JfZHXhJrD4qg6VPg4XBFpXc/?lang=pt>. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000100004>. Acesso em: 15 out. 2025

PERON, Suzana; NEUFELD, Carmem Beatriz. Promoção de saúde para adolescentes: características específicas de programas em grupo. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 24, n. 2, ePTPCP13479, ago. 2022. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/13479/11512>. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP13479.pt>. Acesso em: 20 out. 2025

RIOS, Mônica Oliveira; SANTANA, Camilla Cerqueira; PEREIRA, Sara Carvalho de Almeida; BRITO, Adrielle Onofre de Souza; SOUZA, Lidianie Vitória; LEAL, Luana Rocha. O programa saúde na escola como ferramenta para a construção da educação sexual na adolescência: um relato de experiência. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 5, p. 2354–2369, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1434196>. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i5.2023-015. Acesso em: 14 out. 2025

RONCHI, Juliana Peterle; IGLESIAS, Alexandra; AVELLAR, Luziane Zacché. Interface entre educação e saúde: revisão sobre o psicólogo na escola. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 3, p. 613–620, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/LHPHY9dpYXhrCn6PvWHdnFB/?lang=pt> DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018037352>. Acesso em: 27 out. 2025

SALES, Jackeline Kérollen Duarte de; SALES, Janayle Kéllen Duarte de; ALVES, Dailon de Araujo; COELHO, Hercules Pereira; OLIVEIRA, Ozeias Pereira de; SANTOS, Rosely Leyliane dos. Fatores de risco associados ao comportamento sexual de adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 49, e3382, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3382> DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3382.2020>. Acesso em: 16 out. 2025

SANTOS, Kathyllen Bezerra dos; CARVALHO, Ana Lúcia Novais. Intervenções em habilidades de vida: contribuições para o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, Araraquara, v. 22, n. 00, e021015, 2021. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/doxa/article/view/15349> DOI: <https://doi.org/10.30715/doxa.v22i00.15349>. Acesso em: 26 nov. 2025

SCAVACINI, Karen; CACIACARRO, Mariana Filippini; PEREIRA, Milena Reis; PESSOA, Gabriella Costa; MOTOYAMA, Erika Perina. Saúde Mental de Adolescentes e Jovens. São Paulo: **Instituto Vita Alere**, 2021. Disponível em: https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/07/eBook_Saude_Mental_de_Jovens_Adolescentes.pdf. Acesso em: 15 out. 2025.

SILVA, Marlon Willian da; FRANCO, Elaine Cristina Dias; GADELHA, Anna Karolina Oliveira Alfenas; COSTA, Camila Cristina; SOUSA, Clayton Fernandes de. Adolescência e saúde: significados atribuídos por adolescentes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12482> DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12482>. Acesso em: 13 nov. 2025

SOUZA, Daniel Cerdeira de; FERREIRA, Fernanda Sousa; RODRIGUES, Ingrid Mesquita. Masculinidades na escola: revisão integrativa da literatura. **Colloquium Humanarum**, v. 19, 2022. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/ch/article/view/4687/3599> DOI: <https://doi.org/10.5747/ch.2022.v19.h563>. Acesso em: 6 out. 2025

TAO, Yusha et al. Youth co-creation in health interventions: a systematic review and meta-analysis. **medRxiv**, p. 2025.10. 20.25338251, 2025. **medRxiv**, 2025. Disponível em: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.10.20.25338251v1>. DOI: <https://doi.org/10.1101/2025.10.20.25338251>. Acesso em: 25 out. 2025.

TRINDADE, Magliane Soares. Habilidades para Vida com adolescentes: Um itinerário da Psicologia Escolar e Educacional. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 12, n. 8, pág. e14012842949, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42949>. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i8.42949>. Acesso em: 10 out. 2025

VIEIRA, Gabriela Pagano; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato. Projetos de Vida na Adolescência: uma Revisão Sistemática da Literatura. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 13, n. 3, p. 1-12, dez. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202020000300016&lng=pt&nrm=iso. DOI: <https://doi.org/10.36298/gerais202013e15474>. Acesso em: 14 nov. 2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Life skills education for children and adolescents in schools. **Geneva: Programme on Mental Health**, World Health Organization, 1997. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/87fe5602-fd22-4d61-8605-26aa6a21f4c8/content>. Acesso em: 26 out. 2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent health. **Geneva: World Health Organization**, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. Acesso em: 10 out. 2025.

Credenciais da/os autora/es

Natália Silva Trevenzoli. Graduanda em psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0005-0914-9498 E-mail: nataliatrevenzoli@gmail.com

Ana Luísa Cabral Pereira. Graduanda em psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0005-6956-065X E-mail: analuiscabralpereira@gmail.com.

Eduarda Braz Coelho. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0003-7901-6389 E-mail: brazcoelhoeduarda@gmail.com

Fernanda Valente Ramalho. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0002-4978-8671 E-mail: valentefernanda37@gmail.com

Natália Silva Trevenzoli, João Ricardo de Viveiros Micelli, Ana Luísa Cabral Pereira, Eduarda Braz Coelho, Fernanda Valente Ramalho, Karen Ribeiro Romano, Karoline Vitória Ferreira Soares, Paulo César Mendes Silva & Marisa Cosenza Rodrigues

Karen Ribeiro Romano. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0009-5295-8169 E-mail: karenromano.psi@gmail.com

Karoline Vitória Ferreira Soares. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0003-9951-9303 E-mail: karolinevfs14@gmail.com

Paulo César Mendes Silva. Graduando em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0000-1513-5774 E-mail: paulomendespsi@gmail.com

João Ricardo de Viveiros Micelli. Graduando em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0009-0009-0879-4638 E-mail: jooricardo.micelli@gmail.com

Marisa Cosenza Rodrigues. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Professora Titular do departamento de Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Tutora do Programa de Educação Tutorial (PET-Psicologia/UFJF). Orcid: 0000-0001-6711-3198 E-mail: rodriguesma@terra.com.br

Endereço para correspondência: Natália Silva Trevenzoli. Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Campus Universitário, Rua José Lourenço Kelmer, s/n - São Pedro, Juiz de Fora - MG, 36036-900. E-mail: nataliatrevenzoli@gmail.com

Recebido: 1704/2026.

Aceito: 01/05/2026.