ISSN: 2358-8829

POR TRÁS DA INDISCIPLINA: UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO E ACEITAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

Adeilze Borges de Melo Seixas [1]
Cláudia Borges Arantes de Oliveira [2]
Vera Lúcia de Sousa Lima [3]
Ana Letícia Covre Odorizzi Marquezan [4]

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, que influenciam a construção da identidade e as relações interpessoais. Nesse período, o jovem vivencia desafios relacionados à autonomia, à aceitação de si e à regulação das emoções, tornando-se especialmente importantes as experiências de pertencimento e convivência social.

Nesse contexto, a escola desempenha papel fundamental no desenvolvimento integral dos adolescentes, constituindo-se não apenas como espaço de aprendizagem, mas também de socialização, construção de vínculos e desenvolvimento de competências socioemocionais. Entretanto, manifestações de indisciplina podem comprometer as relações interpessoais e a dinâmica escolar, exigindo uma compreensão que ultrapasse a perspectiva exclusivamente punitiva ou individualizante.

Diante dessa realidade, torna-se relevante desenvolver estratégias de intervenção que considerem os aspectos emocionais, sociais e relacionais envolvidos no comportamento dos estudantes, valorizando o autoconhecimento, a autoaceitação e a construção da identidade como recursos para o desenvolvimento saudável.

Assim, este trabalho apresenta um relato de experiência de uma intervenção realizada por acadêmicas da disciplina de Estágio Básico em Saúde Mental, em uma escola municipal de Palmas–TO, com uma turma do oitavo ano do Ensino Fundamental

[1] Graduanda do Curso de Psicologia da Ulbra Palmas - TO, adeilze@rede.ulbra.br;
[2] Graduanda do Curso de Psicologia da Ulbra Palmas - TO, claudiarantes2003@rede.ulbra.br;
[3] Psicóloga, graduada pelo ULBRA Palmas - TO, Especialista em Pensamento Sistêmico e Técnicas Transformadoras para uma nova realidade, Analista educacional no município de Palmas-TO, veralima.psico@gmail.com;
[4] Professora orientadora: Doutoranda, Mestra em Educação pela Universidade Federal do Tocantins (UFT), professora do curso de Psicologia da ULBRA Palmas - TO, ana.odorizzi@ceulp.edu.br.

ISSN: 2358-8829

A proposta surgiu a partir de uma demanda institucional relacionada à ocorrência frequente de comportamentos de indisciplina e teve como objetivo promover o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, por meio de atividades voltadas ao autoconhecimento, à aceitação de si, à identidade, à regulação emocional e à melhoria das relações interpessoais no ambiente escolar.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicas da disciplina de Estágio Básico em Saúde Mental, em uma escola municipal de Palmas–TO, com uma turma do oitavo ano do Ensino Fundamental. A intervenção surgiu de uma demanda institucional relacionada à indisciplina e seus impactos na dinâmica escolar, na aprendizagem e nas relações interpessoais.

A proposta foi organizada em oito encontros temáticos, com dinâmicas grupais, atividades escritas, recursos audiovisuais e reflexões individuais e coletivas, visando estimular o autoconhecimento, a autoaceitação, a construção da identidade, a regulação emocional e as habilidades de convivência.

A avaliação pré e pós-intervenção foi realizada por meio da Escala Integrada de Foco, Comportamento, Emoção e Convivência, elaborada e adaptada com base em Papalia e Martorell (2022). O instrumento continha 20 afirmações, distribuídas em quatro dimensões: foco atencional, comportamento, regulação emocional e convivência social. Os estudantes assinalaram uma das alternativas — nunca, às vezes ou sempre — conforme a frequência percebida de cada comportamento no cotidiano escolar. A escala foi aplicada no início e ao término das intervenções.

Os encontros foram desenvolvidos da seguinte forma:

Primeiro encontro – Acolhimento e construção de vínculo: foram realizadas apresentações, definição dos objetivos e construção de combinados grupais. As atividades incluíram a confecção de crachás, o registro de emoções, a aplicação da escala inicial e a dinâmica “O que você parece para mim”, inspirada em Moscovici (2008), voltada ao reconhecimento das qualidades dos colegas e ao fortalecimento dos vínculos.

Segundo encontro – Autoconhecimento e expressão emocional: foram realizadas as dinâmicas “Sentenças Incompletas”, de Virgolim (2012), e “Balões de Sentimentos e

Emoções", fundamentada em Wallon (2007), estimulando a reflexão sobre características pessoais e a identificação e expressão das emoções.

Terceiro encontro – Autoaceitação: por meio da "Dinâmica das Mãos", inspirada em Fritzen (2004), os estudantes identificaram qualidades e dificuldades pessoais, refletindo sobre suas características e potencialidades.

Quarto encontro – Respeito e valorização das diferenças: a dinâmica "As Maçãs", adaptada de Ventura et al. (2023), abordou os impactos das agressões verbais e a importância do respeito. Também foi exibido o videoclipe *Beautiful*, de Christina Aguilera (2002), seguido de reflexão sobre autoestima, identidade e padrões sociais.

Quinto encontro – Identidade e consciência emocional: a apresentação de Susan Boyle interpretando *I Dreamed a Dream* (2009) possibilitou discutir julgamentos e estereótipos. Em seguida, a atividade "Caça-Palavras das Emoções", fundamentada em David (2018), estimulou o reconhecimento e a nomeação dos sentimentos.

Sexto encontro – Valores pessoais, projetos de vida e atenção: a atividade "O Caminho do Coração", adaptada de Ribas (2015), promoveu reflexões sobre sonhos, valores e escolhas. Também foi realizada a atividade "Foco e Atenção", baseada na técnica Trataka, descrita por DeRose (2007), com exercícios de concentração visual.

Sétimo encontro – Regulação emocional e convivência: a atividade "Reconhecendo Emoções e Fortalecendo Relações", fundamentada em Goleman (2012), trabalhou reconhecimento emocional, autorregulação e resolução de conflitos. Complementarmente, foi apresentado o vídeo "Autocompaixão e Crítica Severa" (TFE Brasil, 2018), seguido de reflexão sobre acolhimento e respeito.

Oitavo encontro – Avaliação e encerramento: a escala foi reaplicada para comparação com os registros iniciais. O encerramento contou com feedback coletivo sobre as experiências, aprendizagens e percepções dos estudantes acerca das atividades.

REFERENCIAL TEÓRICO

A adolescência é caracterizada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. As mudanças decorrentes da puberdade são acompanhadas pelo aprimoramento das capacidades cognitivas, especialmente do pensamento abstrato e reflexivo, favorecendo a construção de projetos de vida, o questionamento de valores e o reconhecimento das próprias características (Papalia; Martorell, 2022).

ISSN: 2358-8829

Paralelamente, ampliam-se as relações sociais e a busca por autonomia, tornando os grupos de pares importantes referências para o sentimento de pertencimento e para a construção da autoestima. Nesse processo, o desenvolvimento do autoconhecimento, da identidade e das competências socioemocionais assume papel relevante para a adaptação às novas demandas e para o desenvolvimento saudável (Papalia; Martorell, 2022).

A compreensão das emoções também constitui aspecto fundamental dessa etapa. Na perspectiva de Wallon (2007), a emoção ocupa lugar central no desenvolvimento humano, influenciando a construção da personalidade e as relações sociais. Nessa direção, reconhecer, nomear e expressar sentimentos favorece o desenvolvimento afetivo e social.

A escola constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral dos estudantes, uma vez que, além de sua função educativa, possibilita experiências de socialização, construção de vínculos e aprendizagem de formas de convivência. Martínez (2010, p. 48) destaca a importância de compreender a escola também como um espaço social de convivência e atuação, reconhecendo sua dimensão psicossocial. Complementarmente, Cassins et al. (2007, p. 21) ressaltam que a Psicologia Escolar/Educacional deve contribuir para o desenvolvimento global do estudante.

Nesse cenário, a indisciplina escolar precisa ser compreendida como um fenômeno complexo, que não se restringe às características individuais dos estudantes. Segundo Aquino (2003), suas manifestações estão relacionadas às interações entre fatores individuais, familiares, escolares e socioculturais. Martínez (2010) também destaca a importância de considerar os diferentes contextos nos quais os estudantes estão inseridos, favorecendo intervenções que promovam o desenvolvimento humano e a melhoria das relações escolares.

Dessa forma, a atuação da Psicologia Escolar deve considerar as necessidades dos estudantes e as relações estabelecidas no ambiente educacional, buscando estratégias que favoreçam a convivência, a expressão emocional e o desenvolvimento de recursos pessoais e coletivos.

O desenvolvimento adolescente é influenciado por condições individuais, familiares e sociais que podem favorecer ou dificultar a saúde mental. Abreu, Barletta e Murta (2015) definem fatores de risco como condições que aumentam a probabilidade

ISSN: 2358-8829

de prejuízos ao desenvolvimento, enquanto os fatores de proteção contribuem para reduzir os impactos das adversidades.

Entre os fatores de risco, destacam-se a baixa autoestima, as dificuldades nas habilidades sociais, as estratégias inadequadas de enfrentamento, a negligência familiar e a exposição à violência e à pobreza. Em contrapartida, habilidades sociais desenvolvidas, desempenho escolar satisfatório, autoconceito positivo, apoio social, práticas parentais adequadas e participação em ambientes comunitários acolhedores constituem fatores de proteção (Abreu; Barletta; Murta, 2015).

Assim, ações voltadas ao fortalecimento das competências socioemocionais podem contribuir para ampliar os recursos pessoais dos adolescentes, favorecendo a saúde mental, a convivência e o enfrentamento das dificuldades cotidianas.

O autoconhecimento envolve o reconhecimento das próprias características, sentimentos, potencialidades e dificuldades, constituindo um recurso importante para a construção da identidade. Nessa perspectiva, Rogers (2017) compreende que o crescimento pessoal está relacionado à capacidade de aceitar a si mesmo de maneira autêntica, reconhecendo as próprias experiências sem negá-las ou distorcê-las.

A autoaceitação também se relaciona à maneira como os indivíduos percebem a si mesmos e estabelecem relações com os outros. Ambientes acolhedores e respeitosos favorecem o crescimento pessoal e o desenvolvimento socioemocional (Rogers, 2017). Complementarmente, Vygotsky (2007) compreende o desenvolvimento humano a partir das interações sociais, destacando a importância das relações estabelecidas nos diferentes contextos de convivência.

Nesse sentido, trabalhar a identidade, a autoestima e o respeito às diferenças no ambiente escolar possibilita reflexões sobre julgamentos, preconceitos, pertencimento e valorização das características individuais.

A regulação emocional envolve a capacidade de reconhecer, compreender e manejar as emoções diante de diferentes situações. Para Goleman (2012), a autoconsciência e a autorregulação constituem competências importantes da inteligência emocional, contribuindo para respostas mais conscientes e adequadas às situações cotidianas.

O reconhecimento e a nomeação das emoções também são fundamentais para o desenvolvimento da consciência emocional (David, 2018). Além disso, a autocompaixão representa um recurso importante para lidar com emoções difíceis e

ISSN: 2358-8829

reduzir a autocrítica excessiva, conforme a abordagem apresentada pela Terapia Focada nas Emoções (TFE Brasil, 2018).

No contexto escolar, essas competências podem favorecer a empatia, a resolução de conflitos, o respeito mútuo e a construção de relações mais saudáveis. Nesse sentido, atividades que estimulem a reflexão, a expressão emocional e a valorização interpessoal podem contribuir para um ambiente escolar mais acolhedor.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro encontro, realizado em 2 de abril de 2026, priorizou o acolhimento, a construção de vínculos e a identificação das necessidades do grupo. A elaboração coletiva do contrato grupal favoreceu o sentimento de pertencimento e a corresponsabilidade, destacando o respeito, o sigilo e a liberdade de expressão, em consonância com o Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005). A confecção dos crachás valorizou a identidade individual, aspecto central na adolescência (Erikson, 1976), enquanto o registro anônimo das emoções evidenciou sentimentos como ansiedade, curiosidade, alegria e insegurança.

A avaliação inicial, realizada por meio da Escala Integrada de Foco, Comportamento, Emoção e Convivência, indicou dificuldades de atenção em aproximadamente 56% dos estudantes. Cerca de 60% apresentaram condutas adequadas, 46% demonstraram regulação emocional satisfatória e 63% apresentaram habilidades positivas de convivência. Esses dados orientaram o planejamento das atividades posteriores. Ao final, a dinâmica “O que você parece para mim”, inspirada em Moscovici (2008), favoreceu o reconhecimento das qualidades dos colegas e o fortalecimento dos vínculos.

No segundo encontro, em 9 de abril de 2026, a dinâmica “Sentenças Incompletas”, adaptada de Virgolim (2012), estimulou reflexões sobre características pessoais, sentimentos e expectativas. Observou-se facilidade para compartilhar gostos e interesses, mas hesitação diante de questões mais íntimas, sugerindo dificuldades na expressão emocional e na comunicação de experiências pessoais, habilidades que podem ser desenvolvidas em ambientes seguros (Del Prette; Del Prette, 2017). A troca de experiências também favoreceu o reconhecimento de semelhanças e diferenças, em consonância com Vygotsky (2007). Já a atividade “Balões de Sentimentos e Emoções”

não alcançou os objetivos esperados devido à euforia e à dificuldade de concentração, evidenciando a necessidade de adequar as estratégias às características do grupo.

No terceiro encontro, em 23 de abril de 2026, a "Dinâmica das Mãos", inspirada em Fritzen (2004), promoveu a identificação de qualidades e aspectos pessoais a desenvolver. Os estudantes demonstraram maior facilidade em reconhecer dificuldades do que potencialidades, com momentos de silêncio e hesitação. Essa observação sugere desafios relacionados à valorização pessoal. A experiência dialoga com Rogers (1977), ao destacar a importância do reconhecimento dos recursos internos e da capacidade de desenvolvimento. O compartilhamento também permitiu identificar dificuldades comuns, favorecendo a aceitação das limitações individuais.

O quarto encontro, em 7 de maio de 2026, abordou a autoaceitação e o respeito às diferenças por meio da dinâmica "As Maçãs", de Ventura et al. (2023). A atividade possibilitou discutir os impactos das agressões verbais, do bullying e da exclusão. Os relatos evidenciaram o reconhecimento de situações de sofrimento emocional nas relações escolares, favorecendo reflexões sobre empatia e responsabilidade pelas próprias atitudes. Complementarmente, o videoclipe *Beautiful*, de Christina Aguilera (2022), estimulou discussões sobre autoestima, padrões sociais e aceitação. Os estudantes compartilharam experiências de exclusão e julgamento, reconhecendo também situações em que reproduziam comportamentos semelhantes. A experiência reforça a influência das vivências individuais e sociais no desenvolvimento humano (Papalia; Feldman, 2013).

No quinto encontro, em 14 de maio de 2026, a temática foi a construção da identidade. A apresentação de Susan Boyle interpretando *I Dreamed a Dream*, no programa *Britain's Got Talent* (2009), possibilitou discutir estereótipos e julgamentos baseados na aparência. A roda de conversa abordou autenticidade, autoestima e pertencimento, embora inicialmente tenha ocorrido baixa participação. Posteriormente, a dinâmica "Caça-Palavras das Emoções" estimulou a identificação e a nomeação dos sentimentos, ampliando o vocabulário emocional e a reflexão sobre a autoconsciência e a autorregulação (Goleman, 1995).

O sexto encontro, em 18 de maio de 2026, contemplou valores pessoais, projetos de vida, atenção e concentração. Na atividade "O Caminho do Coração", os estudantes expressaram desejos relacionados à realização financeira, aos vínculos afetivos, à saúde, à religiosidade e ao crescimento pessoal. Também emergiram preocupações com

ISSN: 2358-8829

tristeza, abandono, violência, bullying, dificuldades financeiras, perdas familiares, uso de drogas e sofrimento emocional. Esses relatos evidenciaram a diversidade das demandas adolescentes e a importância de espaços de escuta, considerando as transformações próprias dessa etapa do desenvolvimento (Papalia; Martorell, 2022; Barlow; Durand, 2023).

Na atividade "Foco e Atenção", adaptada da técnica Trataka, descrita no *Hatha Yoga Pradipika*, de Svātmārāma, foram realizados exercícios de atenção visual sustentada. A maioria classificou a tarefa como difícil ou moderadamente difícil. Embora tenham sido relatadas sensações de calma e relaxamento, também surgiram queixas de cansaço e desconforto visual. A atividade evidenciou dificuldades na manutenção da atenção, habilidade que permanece em desenvolvimento durante a adolescência (Papalia; Martorell, 2022).

No sétimo encontro, em 21 de maio de 2026, foram trabalhadas a regulação emocional e as relações interpessoais por meio da atividade "Reconhecendo Emoções e Fortalecendo Relações", fundamentada em Goleman (2012). Os estudantes relataram tristeza, raiva, solidão, vergonha e desânimo, além de dificuldades na comunicação e no manejo de emoções intensas. Também surgiram referências a comportamentos agressivos e pensamentos negativos, indicando a necessidade de ampliar os espaços de acolhimento escolar (Papalia; Martorell, 2022).

A identificação de qualidades pessoais e dos colegas destacou características como empatia, amizade, criatividade e coragem. Essas competências são relevantes para o bem-estar e o fortalecimento das relações interpessoais (Bisquerra, 2009). O vídeo "Autocompaixão e Crítica Severa" (TFE Brasil, 2018) complementou as discussões, que abordaram insegurança, culpa, comparação social, autocobrança e necessidade de aceitação. Também foram relatadas experiências de sofrimento emocional mais intenso, incluindo automutilação e desvalorização pessoal. Nesse contexto, a autocompaixão, compreendida como a capacidade de tratar a si mesmo com gentileza diante das dificuldades (Neff, 2003), possibilitou reflexões sobre formas mais acolhedoras de lidar com erros e limitações.

O oitavo encontro, em 28 de maio de 2026, foi destinado à avaliação e ao encerramento. A reaplicação da escala permitiu comparar os resultados iniciais e finais. Na convivência, as respostas favoráveis passaram de 63% para 70%, indicando avanço na percepção sobre cooperação e relações interpessoais. Na dimensão emocional, os

indicadores de regulação satisfatória ou parcial aumentaram de 46% para 55%, correspondendo a nove pontos percentuais.

Em relação ao comportamento, os indicadores de condutas adequadas passaram de 66% para 65%, enquanto as dificuldades de atenção aumentaram de 56% para 60%, demonstrando a permanência dessa demanda. Os resultados apontam evolução nas dimensões de convivência e regulação emocional, mas indicam a necessidade de continuidade das ações relacionadas à atenção e ao comportamento. Essas habilidades integram funções executivas que permanecem em desenvolvimento durante a adolescência (Papalia; Martorell, 2022).

O encerramento contou com feedback coletivo, no qual os estudantes compartilharam aprendizagens e percepções sobre os encontros. A leitura de uma carta de agradecimento, a entrega de lembranças simbólicas e o lanche coletivo favoreceram o reconhecimento dos vínculos e do sentimento de pertencimento.

Em síntese, a intervenção possibilitou identificar demandas relacionadas à atenção, à regulação emocional e à convivência, além de promover reflexões sobre identidade, autoestima e relações interpessoais. A comparação das avaliações apontou avanços em algumas dimensões e a permanência de desafios que requerem continuidade das ações no contexto escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção possibilitou a construção de um espaço de escuta, acolhimento e reflexão, favorecendo o fortalecimento dos vínculos e o desenvolvimento de competências socioemocionais. As atividades promoveram discussões sobre autoconhecimento, identidade, autoestima, regulação emocional, empatia e respeito às diferenças, evidenciando demandas relacionadas ao pertencimento e às relações interpessoais na adolescência.

Os resultados da avaliação final apontaram variações positivas nas dimensões de convivência e regulação emocional, enquanto as dificuldades relacionadas à atenção permaneceram e os indicadores comportamentais apresentaram pouca alteração. Esses achados reforçam a importância de ações contínuas de promoção da saúde mental e do desenvolvimento socioemocional, considerando as particularidades dos estudantes (Papalia; Martorell, 2022).

A experiência também contribuiu para a formação das acadêmicas de Psicologia, ao articular conhecimentos teóricos e prática profissional e ampliar a compreensão sobre as demandas presentes no contexto educacional. Nesse sentido, destaca-se a importância do psicólogo escolar na promoção do desenvolvimento humano, na mediação das relações e no fortalecimento institucional (Martínez, 2010).

Como limite, destaca-se o período reduzido de intervenção diante da diversidade de demandas identificadas, incluindo situações de sofrimento emocional e comportamentos autolesivos. Assim, recomenda-se a continuidade de ações, preferencialmente multiprofissionais, voltadas às habilidades sociais, à regulação emocional, à autoestima, à prevenção da violência e ao fortalecimento dos vínculos familiares e escolares.

Conclui-se que a experiência reafirma a relevância da Psicologia Escolar na promoção da saúde mental e na construção de ambientes educativos mais acolhedores e inclusivos, comprometidos com o desenvolvimento integral dos estudantes.

Palavras-chave: Resumo expandido; Normas científicas, Congresso, Realize, Boa sorte.

REFERÊNCIAS

ABREU, Samia; BARLETTA, Janaína Bianca; MURTA, Sheila Giardini.VYGOTSKY, Lev Semenovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos** In: MURTA, Sheila Giardini; LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; SANTOS, Karine Brito dos; POLEJACK, Larissa (org.). Prevenção e promoção em saúde mental: fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.
Alegre: AMGH, 2022.

AQUINO, Julio Groppa. **Indisciplina: o contraponto das escolas democráticas**. São Paulo: Moderna, 2003.

BARLOW, David H.; DURAND, V. Mark; HOFMANN, Stefan G. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. 9. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2023.

BISQUERRA, Rafael. **Psicopedagogia das emoções**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

CASSINS, Ana Maria et al. **Manual de psicologia escolar-educacional**. Curitiba: Gráfica e Editora Unificado, 2007.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional do Psicólogo.** Brasília: CFP, 2005.

DAVID, Susan. **Agilidade emocional: abra sua mente, aceite as mudanças e prospere no trabalho e na vida**. Tradução de Claudia Gerpe Duarte e Eduardo Gerpe Duarte. Barueri: Cultrix, 2018.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. **Psicologia das habilidades sociais na infância e adolescência**. Petrópolis: Vozes, 2017.

DEROSE, Mestre. **Tratado de Yôga (Yôga Shástra).** Rio de Janeiro: Nobel, 2007.

ERIKSON, Erik H. **Identidade: juventude e crise.** 2. ed. São Paulo: Zahar, 1976.

FRITZEN, Silvino José. **Exercícios práticos de dinâmica de grupo**. Petrópolis: Vozes, 2004.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. 2 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MARTÍNEZ, Albertina Mitjáns. **O que pode fazer o psicólogo na escola?** Brasília: Repositório. UNB, 2010.

MOSCOVICI, Fela. **Desenvolvimento Interpessoal: Treinamento em Grupo**. 17. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2008.

NEFF, Kristin D. **Self-compassion: na alternative conceptulization of a healthy attitude toward oneself.** Self and identity, Philadelphia, 2003.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano.** 14. ed. Porto
psicológicos superiores. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

RIBAS, Gabriele. **Caderno do Eu: 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento.** Porto Alegre, 2015. [Sem editora, mantido conforme original.]

ROGERS, Carl R. **Sobre o poder pessoal**. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

TFE BRASIL – Instituto Brasileiro de Terapia Focada nas Emoções. **Autocompaixão e crítica severa: psicoeducação** [vídeo]. YouTube, 1 jul. 2018. Disponível em: [link] (colocar o link correto). Acesso em: 21 mai. 2026.

VENTURA, Lívia M. S. et al. **O bullying escolar e o respeito às diferenças e à diversidade: um relato de experiência**. In: JORNADA CIENTÍFICA E

TECNOLÓGICA DO IFSULDEMINAS (JOSIF), 15., 2023, Muzambinho. Anais […]. Muzambinho: IFSULDEMINAS, 2023. p. 1-4.

VIRGOLIM, Angela Magda Rodrigues; FLEITH, Denise de Souza; NEVES-PEREIRA, Mônica Souza. **Toc, toc… Plim, plim!: lidando com as emoções, brincando com o pensamento através da criatividade**. Campinas: Papirus, 1999.

VIGOTSKI, Lev Semionovitch. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.