

**ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO****ADOLESCENCE AND LIFE SKILLS: A SELF-REGULATION PROPOSAL****ADOLESCENCIA Y HABILIDADES PARA LA VIDA: UNA PROPUESTA DE AUTORREGULACIÓN**

Cleia Zanatta<sup>1</sup>, Mara Cristina Silva Medeiros<sup>2</sup>, Márcio Reis Felix de Souza<sup>3</sup>, Willian Gomes Mendonça<sup>4</sup>, Dione César de Oliveira Goulart<sup>5</sup>, Luís Antônio Monteiro Campos<sup>6</sup>, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa<sup>5</sup>

e727344

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i2.7344>

PUBLICADO: 02/2026

**RESUMO**

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por profundas transformações biológicas, psicológicas e sociais, intensificadas, na contemporaneidade, por desafios como a hiperconectividade digital, os conflitos identitários e o aumento das vulnerabilidades psicossociais. Neste contexto, o presente artigo analisa de que modo a autorregulação da aprendizagem pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades de vida em adolescentes, favorecendo o enfrentamento dos desafios característicos dessa fase. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica baseada em revisão de literatura realizada nas bases SciELO e Google Scholar, no período de 2010 a 2025, complementada por obras de referência da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia da Educação e da Psicologia Social Cognitiva. A discussão articula a adolescência como período de reorganização identitária, o conceito de habilidades de vida proposto pela Organização Mundial da Saúde e os principais modelos de autorregulação da aprendizagem fundamentados na Teoria Social Cognitiva. Os resultados indicam que habilidades como autoconhecimento, empatia, comunicação eficaz, manejo do estresse, pensamento crítico, tomada de decisão e resolução de problemas são recursos psicossociais fundamentais para a promoção da saúde mental e do bem-estar. Evidencia-se que a autorregulação da aprendizagem atua como um mecanismo mediador no desenvolvimento dessas habilidades. Conclui-se que essa articulação constitui uma proposta teórico-prática relevante para intervenções educativas e psicossociais voltadas ao desenvolvimento integral de adolescentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescência. Habilidades de vida. Autorregulação da aprendizagem.

**ABSTRACT**

*Adolescence is a stage of human development marked by profound biological, psychological, and social transformations, which, in contemporary contexts, are intensified by challenges such as digital hyperconnectivity, identity conflicts, and increased psychosocial vulnerabilities. In this context, the present article analyzes how self-regulated learning can contribute to the development of life skills in adolescents, fostering their ability to cope with the challenges characteristic of this developmental phase. This is a bibliographic study based on a literature review conducted in the SciELO and Google Scholar databases between 2010 and 2025, complemented by seminal and contemporary works from Developmental Psychology, Educational Psychology, and Cognitive*

<sup>1</sup> Doutora em Psicologia – Professora da Universidade Católica de Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>2</sup> Mestra em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>3</sup> Mestrando em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis e Psicólogo da Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>4</sup> Graduando em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>5</sup> Mestrando em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>6</sup> Doutor em Psicologia – Professor da Universidade Católica de Petrópolis e da PUC-Rio, Rio de Janeiro, Brasil.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luis Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

*Social Psychology. The discussion integrates adolescence as a period of identity reorganization, the life skills framework proposed by the World Health Organization, and the main models of self-regulated learning grounded in Social Cognitive Theory. The findings indicate that skills such as self-awareness, empathy, effective communication, stress management, critical thinking, decision-making, and problem-solving constitute essential psychosocial resources for promoting mental health and well-being. Furthermore, self-regulated learning is shown to function as a mediating mechanism in the development of these skills. It is concluded that this articulation represents a relevant theoretical–practical framework for educational and psychosocial interventions aimed at promoting adolescents’ integral development.*

**KEYWORDS:** *Adolescence. Life skills. Self-regulated*

### RESUMEN

*La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, que en la contemporaneidad se ven intensificadas por desafíos como la hiperconectividad digital, los conflictos identitarios y el aumento de las vulnerabilidades psicosociales. En este contexto, el presente artículo analiza de qué manera la autorregulación del aprendizaje puede contribuir al desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes, favoreciendo el afrontamiento de los desafíos propios de esta etapa del desarrollo. Se trata de un estudio bibliográfico basado en una revisión de la literatura realizada en las bases de datos SciELO y Google Scholar entre 2010 y 2025, complementada con obras clásicas y contemporáneas de la Psicología del Desarrollo, la Psicología de la Educación y la Psicología Social Cognitiva. La discusión articula la adolescencia como un período de reorganización identitaria, el enfoque de habilidades para la vida propuesto por la Organización Mundial de la Salud y los principales modelos de autorregulación del aprendizaje fundamentados en la Teoría Social Cognitiva. Los resultados indican que habilidades como el autoconocimiento, la empatía, la comunicación eficaz, el manejo del estrés, el pensamiento crítico, la toma de decisiones y la resolución de problemas constituyen recursos psicosociales esenciales para la promoción de la salud mental y el bienestar. Asimismo, se evidencia que la autorregulación del aprendizaje actúa como un mecanismo mediador en el desarrollo de dichas habilidades. Se concluye que esta articulación configura un marco teórico-práctico relevante para intervenciones educativas y psicosociales orientadas a la promoción del desarrollo integral de los adolescentes.*

**PALABRAS CLAVE:** *Adolescencia. Habilidades para la vida. Autorregulación del aprendizaje.*

### INTRODUÇÃO

Se é certo que o mundo atual tem se apresentado como um manancial de transformações importantes nos âmbitos sociais, culturais, tecnológicos, também o é que essas mudanças não acontecem sem turbulências. Saber navegar por estes mares desafiadores tem demandado das pessoas um tanto de coragem, resiliência, sabedoria e habilidades de vida. Mas, talvez, os problemas sejam mais relevantes nos períodos iniciais da vida adulta, em que o ser humano guarda pouca experiência sobre muitas questões.

Diante desse contexto, as reflexões apresentadas no presente trabalho, sustentado teoricamente nas contribuições da Psicologia do Desenvolvimento, na Psicologia da Educação e na Psicologia Social Cognitiva, procuraram responder à seguinte questão: como a autorregulação de habilidades de vida pode favorecer o desenvolvimento de adolescentes?

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

Os autores se orientaram por alguns objetivos que, ao longo do texto, formaram a trilha a ser palmilhada no sentido de contrapor a questão problema, conforme os tópicos apresentados a seguir. Primeiramente, os esforços foram envidados no sentido de analisar a adolescência como ciclo de vida, considerando como área balizadora a Psicologia do Desenvolvimento Humano. Num segundo momento, o texto se propôs a estudar, com base nas contribuições da Organização Mundial da Saúde (OMS), o tema habilidades de vida. Por fim, os autores procuraram estabelecer relações entre autorregulação de aprendizagem e o desenvolvimento de habilidades de vida, com vistas a oferecer instrumentalização ao jovem para lidar com os desafios que permeiam a adolescência.

Este trabalho apresenta uma pesquisa bibliográfica sobre adolescência, habilidades de vida e autorregulação de aprendizagem, cujo procedimento metodológico consiste em uma revisão de literatura efetivada nas bases de dados Scielo e *Google Scholar*, pertinente ao período de 2009 a 2025, sobre os temas, que lançou mão dos descritores habilidades de vida, adolescência e autorregulação, além de livros, para ampliar o conhecimento a respeito.

### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 1. Adolescência

A adolescência é considerada a etapa do desenvolvimento humano que sinaliza a transição da infância para a vida adulta, sendo marcada por processos e mudanças biológicas, psicológicas e sociais intensas.

Com efeito, segundo Papalia *et al.*, (2010), em seus estudos sobre o desenvolvimento humano, ainda nos anos de 1990, o período da adolescência tem início com a puberdade, por volta dos 12 anos de idade (podendo se estender até os 20 anos ou mais), momento em que as transformações hormonais apontam para a maturidade sexual e a capacidade reprodutiva.

A adolescência enseja no jovem momentos de desequilíbrios e instabilidades psíquicas que Aberastury; Knobel (1981) denominou síndrome da adolescência normal. O autor explica que, embora possa representar um período da vida muitas vezes perturbador para pessoas adultas, é imprescindível e fundamental para a formação e o estabelecimento da identidade do adolescente. É que, na medida em que vai abandonando a vida infantil antes dependente, cômoda e segura, de um lado, e vivencia desafios da vida adulta para os quais não está pronto, de outro, o sujeito experimenta o convite à autonomia e ao amadurecimento por meio de enfrentamentos agora desconfortáveis.

Nessa esteira de raciocínio, Sei e Zuanazzi (2016) consideram que a adolescência é o momento de vida em que é necessária uma elaboração emocional tanto das perdas vivenciadas como da construção de uma nova identidade pelo sujeito. Os períodos turbulentos por que passa o adolescente impactam sua relação com o mundo externo por mútua influência, benéfica ou não,

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

de tal modo que o ambiente original (familiar, escolar) em boas condições destaca-se como imprescindível no papel apoiador do jovem nessa fase, a fim de garantir sua travessia para a adultez com alguma serenidade.

Ora, a adolescência é uma fase marcada pela busca pelo indivíduo de um *locus* social, que geralmente se inicia no ambiente do lar. A presença ou ausência de diálogo e de limites em família, de incentivo à formação de valores éticos, de acolhimento e respeito, assim como o sentimento ou não, por parte do adolescente, de acolhimento e pertencimento ao núcleo familiar influenciam no modo de constituição subjetiva do desse jovem e na percepção de sentidos de vida (Chaves, 2025).

Aosani (2019) adverte que a adolescência pode levar o jovem a apresentar sentimentos confusos, como sensação de irritabilidade, dúvidas, ansiedade, dificuldades relacionadas ao sono, além do uso de álcool e de outras drogas e que comportamentos preocupantes nesta fase podem ser evitados por meio de diálogos frequentes entre o jovem e seus pais ensejando o fortalecimento dos laços familiares. Outrossim, comportamentos disfuncionais podem gerar estresse e conflitos em casa, mas até certo ponto são elementos considerados normais nesta fase. Quando, porém, as mudanças de comportamento são mais extremas, este fato pode ser indicativo de problemas relacionados à saúde mental do indivíduo (Aosani, 2019).

Não apenas a idade cronológica ou o ambiente social podem determinar rigorosamente quando começa e quando termina esse período, mas também a época em que se vive. Ferreira (2023) adverte a respeito que há uma discrepância entre o desenvolvimento das emoções e os processos de maturidade do indivíduo, na atualidade, apontando que os atributos psicológicos que assinalam a adolescência estão elastecendo tanto as margens da infância quanto da adultez.

Temas como adultização da infância, por exemplo, fenômeno característico destes tempos atuais, podem afetar os contornos mais tradicionais que limitam essa fase. Salles (2005) sobre esse assunto contribui refletindo que, na sociedade atual influenciada pela Internet e pela busca de aquisição de bens de consumo, que enfatizam o momento de vida presente e o prazer imediato, os núcleos iniciais de socialização da criança acabam comunicando a cultura vigente às novas gerações.

Ao que parece, as céleres transformações da sociedade embaladas pelos avanços tecnológicos, pelos fenômenos da Internet e do mundo globalizado, pelo excesso de informação e os estímulos irrefreados ao consumo, que são facilmente observáveis pelas pessoas e estão nos noticiários, nas redes sociais e nas relações, já assinalam seus impactos sobre os processos de desenvolvimento e amadurecimento humanos.

Ademais, a neurociência tem apontado que o final da adolescência pode se estender até por volta dos 30 anos, como é o caso de um estudo desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Cambridge (Mousley *et al.*, 2025), que demonstram através de imagens de

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

ressonância magnética cinco fases por meio das quais o cérebro humano se estrutura ao longo da vida, a saber: do nascimento aos 9 anos (etapa de organização de sinapses); dos 09 aos 30 anos (mudanças sinápticas mais significativas); dos 32 aos 66 anos (estabilização da disposição cerebral); dos 66 aos 83 anos (redução das conexões neurais); e dos 83 anos até a morte (queda maior das conexões neurais).

Novos conhecimentos podem explicar o comportamento de adultos jovens que sugerem uma adolescência tardia, entretanto, não aliviam a necessidade de se buscar alternativas para amenizar o sofrimento dessas pessoas, razão pela qual, a seguir, são trazidos à reflexão alguns fatores que afligem e geram sofrimento no período da adolescência, como as inseguranças, o uso da tecnologia e das redes sociais, a sexualidade e a violência, considerando conjunturas que caracterizam os tempos atuais.

Um dos desafios da Psicologia é compreender a adolescência que, ao longo dos anos, tem sido definida (como já dito anteriormente) como um período de transição entre a infância e a vida adulta, período este marcado por um importante crescimento e desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo, moral e social. Por ser um período de transformações e descobertas, os conflitos fazem parte desse processo, e a compreensão desses conflitos é fundamental para ajudar os jovens a construir sua autonomia e desenvolver valores positivos.

Pode-se dizer que a busca pela identidade é um dos conflitos centrais na adolescência. Os jovens questionam seus valores e o papel que desempenham no mundo, entrando em conflito com as expectativas familiares ou sociais.

De acordo com Sonohara & Gallo (2012, p.19), a busca pela identidade desperta “a crise de identidade do adolescente que é marcada, também, por uma confusão de identidade, que desencadeará um processo de identificações com pessoas, grupos e ideologias que se tornarão uma espécie de identidade provisória ou coletiva”.

Dessa forma, a crise leva o jovem em busca de novas identificações, novos padrões de comportamentos e o pertencimento a um grupo, porque o adolescente se encontra no meio do caminho entre a infância e a vida adulta, ouvindo por muitas vezes as afirmações como “você é grande para isso” em outros momentos “você é muito pequeno para essas coisas”, assim levando-o a se sentir marginalizado tanto no mundo adulto quanto no infantil. Mas, por que o adolescente tende a se relacionar no grupo?

Segundo Becker, (2023) no grupo existe certa uniformidade de pensamentos, comportamentos e hábitos, e o adolescente procura conforto em sua roda de companheiros, padronizando suas ideias e suas atitudes, um servindo de modelo para o outro, pois sofrem angústias semelhantes.

Em segundo plano o conflito que merece ser destacado é a relação com os pais, pois a necessidade de autonomia e independência pode gerar atritos com os pais, que muitas vezes

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luis Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

mantêm uma postura mais protetora ou controladora. A comunicação aberta e o estabelecimento de limites claros são essenciais para lidar com esses conflitos.

Outro ponto a ressaltar, que provoca conflito nos adolescentes e que tem fortes consequências na vida adulta, é a baixa autoestima. Conversar sobre autoestima com o jovem pode evitar que ele seja um adulto inseguro e insatisfeito consigo mesmo. Dessa forma, entende-se que se os conflitos não forem bem resolvidos, podem ter impactos na vida adulta, provocando dificuldades nos relacionamentos, problemas de autoestima, dificuldades em tomar decisões e até mesmo comportamentos de risco.

A discussão sobre os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais por grande parte da população se direciona para os seus potenciais benefícios e malefícios para o desenvolvimento social, cognitivo e afetivo. A tecnologia, de fato, tem transformado a vida das pessoas, levantando questionamentos sobre como essa influência afeta suas relações, aprendizado e bem-estar.

A capacidade de entender e lidar com as emoções contribui para a construção de uma autoimagem positiva e para o enfrentamento de desafios com mais confiança. Porém com a crescente entrada da tecnologia digital no cotidiano do ser humano, novos problemas sociais e comportamentais surgem impactando a saúde mental dos jovens brasileiros.

Apesar dos benefícios da tecnologia digital em tantas áreas, a significativa presença online tem gerado dependência, e afetado as relações sociais, causando consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente adolescentes e jovens. O uso excessivo da internet pode fomentar, concomitantemente, um potencial ansiogênico, causador além de ansiedade o desconforto físico ou psíquico e a reprodução de um “medo global”, associados à exposição maciça e ao aumento da circulação e da interação nos ambientes digitais (Deslandes; Coutinho 2020).

Corroborando com essa afirmativa Silva e Silva (2017) afirmam que o uso da internet todos os dias causa também conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, levam a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção.

Segundo as pesquisadoras Karlla Souza e Mônica Ximenes Carneiro da Cunha, ambas pertencentes ao Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Alagoas -Brasil, através de uma ampla Revisão Sistemática de Literatura (Souza; Cunha, 2019), com objetivo de examinar os impactos do uso das tecnologias digitais na saúde mental dos adolescentes chegaram a resultados que comprovam que existe sim relações entre a dependência tecnológica e a saúde psicológica de adolescentes e jovens. No mesmo estudo foi possível notar que as redes sociais virtuais podem acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de qualquer pessoa, dentre eles: a ansiedade, depressão e dependência.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Elezer Rogerio Pereira da Rosa

Para Melo Freire *et al.*, (2019) a dependência de tecnologia digital, o isolamento social, o estresse provocado pela superficialidade das conexões nas redes sociais, a pressão para idealizar a vida nas redes sociais podem levar a sentimentos de insatisfação com a autoimagem e autoestima.

A rigor, é necessária a escolha consciente do tipo de conteúdo a ser consumido, pois a internet está repleta de conteúdos negativos, pesados, pessimistas e perturbadores. Com efeito, as formas como as relações são postas na sociedade atual de destacam pela hiperconectividade gerada pela Internet e pela dificuldade de estabelecimento e ou aprofundamento de vínculos afetivos e sociais adequados com impacto na percepção do sentido de vida dos adolescentes de hoje (Chaves, 2025).

Ressalta-se que esta temática referente a predominância de relacionamentos interpessoais virtuais, através de plataformas como *WhatsApp* e *Facebook*, em detrimento de interações presenciais, impulsionada pela tecnologia, traz tanto benefícios quanto desafios para as relações humanas.

Os benefícios podem ser atribuídos à facilidade de comunicação e manutenção de laços, pois permite contato rápido e fácil com pessoas distantes, facilitando a manutenção de amizades e laços familiares, mesmo com a distância geográfica, favorece as oportunidades de novas conexões porque as redes sociais e aplicativos facilitam o encontro com pessoas com interesses em comum, ampliando o círculo social, além de permitir o acesso a diferentes perspectivas o que favorece a interação com pessoas de diversas origens e culturas enriquecendo o conhecimento e a compreensão do mundo.

Contudo, os desafios se tornam cada dia maiores, pois o uso desenfreado das tecnologias digitais pode levar a relações menos profundas e mais baseadas em momentos de lazer ou em interações rápidas, em vez de vínculos mais significativos. O excesso de interações virtuais pode levar ao isolamento social e à sensação de que se está perdendo eventos e experiências do mundo real e as pessoas podem desenvolver dependência de redes sociais, buscando nela validação e suprimento de ausências, o que pode afetar a saúde mental.

É primordial saber que cada adolescente possui um desenvolvimento biológico peculiar à sua natureza e que o primeiro amor é algo inevitável e começará a aflorar aos poucos e acontecerá quando o menino ou a menina passar a sentir a necessidade de uma relação heterossexual mais próxima, com trocas de carícias, beijos e abraços. E assim, surgem as primeiras preocupações com a sexualidade e afetividade do adolescente.

O sexo é um assunto complexo, quer para os adultos quer para os adolescentes, isto porque ser sexualmente ativo envolve emoções profundas e pode mudar as relações que nem sempre serão para melhor. Além disso, as crenças, os mitos e os tabus sobre sexualidade, exercem significativa influência na prática sexual. Assim, a vivência da sexualidade baseada em

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

convicções errôneas, ideias falsas e escrúpulos sem fundamento positivo desencadeiam consequências irreversíveis, como a gravidez precoce, e favorecem condições de risco para os adolescentes contraírem Doenças sexualmente transmissíveis mais conhecidas por DST (Sousa, 2016). Isso, sem mencionar nos danos de ordem psicológica. Portanto, o sexo não tem apenas consequências físicas, como engravidar, contrair uma doença sexualmente transmissível, mas também emocionais.

O sexo relaciona-se com prazer tal como se relaciona com responsabilidade. Se os adolescentes se tornam sexualmente ativos sem estar preparados podem sentir-se esmagados e confusos pelos sentimentos que este tipo de intimidade gera. As relações sexuais deixam as pessoas mais emocionalmente vulneráveis e próximas uma da outra. Quando o jovem não confia inteiramente no parceiro ou não se sente totalmente respeitado, ter relações sexuais pode fazer com que ele se sinta magoado, traído e sozinho.

Uma vez que os valores morais, as crenças religiosas, a educação dada pela família e as emoções são diferentes, não é uma boa ideia confiar na opinião dos amigos para decidir se é a hora certa para fazer sexo. Em longo prazo ter relações sexuais para impressionar alguém, fazer o namorado feliz ou sentir que tem alguma coisa em comum com os amigos não vai fazer o jovem se sentir bem consigo mesmo.

Antes de adentrar no sofrimento que o *bullying online* causa ao adolescente é importante saber diferenciar o que é brincadeira e o que é *bullying*. Embora, pareça comum que os jovens se caçoem de uns dos outros, às vezes é difícil dizer se alguém está apenas se divertindo ou se está tentando magoar um ao outro, principalmente se ocorre no ambiente *online*. Por muitas vezes eles riem e dizem coisas do tipo “estava só brincando” ou “não leve isso tão a sério”, contudo, se um deles se magoa ou acha que os outros estão rindo dele, é sinal de que a brincadeira já foi longe demais. Pior ainda se houver um pedido para que à pessoa pare e isso não acontece e uma mágoa enorme permanece, então pode ser *bullying*.

O *bullying* por si só já é um problema entre adolescentes que se dizem amigos, mas quando acontece online, pode resultar na atenção indesejada de uma grande variedade de pessoas, incluindo desconhecidos. Sempre que isso ocorrer, e se o jovem não estiver satisfeito com a situação, não tem que tolerar isso. A saída é procurar ajuda.

De acordo com Oliveira (2002), o *bullying online* ou *cyberbullying* vem sendo definido pelo recurso às tecnologias da comunicação e informação para denegrir, humilhar e/ou difamar uma ou mais pessoas. O *cyberbullying* pode causar sequelas duradouras afetando mentalmente a pessoa que passa a se sentir chateada, constrangida, incapaz, até mesmo com raiva, afeta o emocional a medida que a pessoa se sente envergonhada ou perde o interesse pelas coisas que ama e fisicamente quando se sente cansada, ou perde o sono, ou tem sintomas como dor de barriga e de cabeça.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.





## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

O sentimento de ser zombado ou assediado pelos outros pode impedir que o jovem se manifeste ou tente lidar com o problema. Em casos extremos, o *cyberbullying* pode levar as pessoas ao suicídio. O jovem que sofre *cyberbullying* pode começar a se sentir envergonhado, nervoso, ansioso e inseguro sobre o que as pessoas dizem ou pensam sobre ele. Sentir-se sozinho, sobrecarregado, com dores de cabeça frequentes, náuseas ou dores de estômago também é muito comum e podem prevalecer sentimentos e pensamentos negativos que podem afetar de forma adversa a saúde mental e o bem-estar. Os seus efeitos na saúde mental podem variar dependendo do meio em que ocorre como, por exemplo, o *bullying* por meio de mensagens de texto ou por meio de fotos ou vídeos em plataformas de mídia social provou ser muito prejudicial para os adolescentes.

Diante desses fatores, importa refletir sobre alguns meios pelos quais o jovem possa lidar com esses desafios de maneira menos conflituosa ou que amenize seus impactos, tanto na vida pessoal quanto na vida de relação. Nesse sentido, o desenvolvimento de habilidades de vida pode ser uma boa contribuição a serviço da adolescência, ao criar condições relacionais saudáveis e estabelecer vínculos com que a pessoa possa contar.

### 2. Habilidades de vida

São habilidades de vida aquelas de ordem psicossocial e interpessoal que capacitam o ser humano para um relacionamento saudável com as realidades no qual está imerso no seu cotidiano.

As habilidades podem favorecer o ser humano com eficiência e eficácia ao possibilitar uma maior integralidade e potencializar aquilo que o qualifica com qualidades que o distinguem dentro de um vasto universo (Mantilla Castellanos *et al.*, 2003). Nesta especificidade, as habilidades contribuem para a autonomia, para a experiência de aprendizado e para a construção de conhecimento e de relacionamento pessoal e social ativo e responsável.

O desenvolvimento de habilidades de vida está estreitamente ligado aos valores, como eixos fundamentais que formam e direcionam as ações, escolhas, preferências e formas de adequar-se frente aos acontecimentos. Como nenhuma pessoa está isolada de si mesmo e do mundo, as habilidades de vida contribuem, juntamente com o desenvolvimento dos valores, para uma ação mais assertiva e eficaz nas relações consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

Cumpra salientar que não se trata, aqui, de receitas prontas ou descrições de comportamentos a serem seguidos e praticados sem reflexão ou esforço, mas de que as habilidades de vida são ferramentas que buscam estimular no indivíduo o desenvolvimento de valores e qualidades positivas para toda a vida. (Mantilla Castellanos; Bravo; Ruiz, 2003)

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 1997) apresenta dez habilidades de vida relevantes para o desenvolvimento positivo, atinentes à promoção de saúde e bem-estar de uma



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

pessoa dentro de qualquer contexto cultural em que se encontre. São elas: conhecimento de si mesmo, relacionamento interpessoal, empatia, lidar com os sentimentos, lidar com estresse, comunicação eficaz, pensamento crítico, pensamento criativo, tomada de decisão e resolução de problemas.

A primeira habilidade – o conhecimento de si mesmo – pressupõe uma atitude de autoconhecimento como descoberta das potencialidades, das aptidões e também das limitações, nos níveis do pensamento, do sentimento e do comportamento. Conhecer a si mesmo demanda um processo sincero e honesto de conhecimento e autoaceitação. O sociólogo e filósofo francês Edgar Morin (2011) adverte a respeito que é preciso ter cuidado para não cair no erro e na ilusão sobre o conhecimento que se tem de si mesmo. O conhecimento que se tem das coisas passa pela captação dos sentidos e um erro de percepção leva a um erro intelectual. Tais explicações são importantes para entender que a mente

é dotada de potencial de mentira para si próprio (*self-deception*) ... O egocentrismo, a necessidade de autojustificativa e a tendência a projetar sobre o outro a causa do mal fazem com que cada um minta para si próprio, sem detectar esta mentira, da qual, contudo, é autor (Morin, 2011, p. 21).

Morin (2011) explica, ainda, que o sistema de ideias não só tende ao erro como também protege os erros e ilusões neles contidos. Qualquer ideia diferente e contrária tende a ser barrada. A racionalidade, sendo construtiva e crítica, protege contra o erro e a ilusão, todavia, pode se transformar em racionalização ao transitar da abertura crítica para o fechamento doutrinário e ilusório. A racionalidade e a racionalização têm a mesma base, mas implicações diferentes.

Com efeito, a racionalização está fechada nas suas certezas lógicas baseadas apenas na instância empírica, mecanicista e determinista, ignorando que o conhecimento abrange horizontes mais vastos da vida humana e daquilo que está ao seu redor. Por isso, são fundamentais ao conhecimento de si mesmo a vigilância e a autocrítica por meio de um exercício reflexivo mais abrangente, coerente e aberto. Morin (2011) chama esta forma de raciocinar de “princípio de incerteza racional” (p.21). Aliás, é próprio do autoconhecimento identificar o que e como se pensa e se sente acerca dos acontecimentos, bem como quais interesses orientam a pessoa para estabelecer uma relação saudável com o mundo (Goroso *et al.*, 2024).

A segunda habilidade de vida é a empatia, que trata da capacidade de se relacionar com proximidade, respeito e sem emitir julgamento perante o outro. Colocar-se no lugar do outro e das situações em que ele vive é uma forma empática de acolhê-lo e aceitá-lo como é, sem discriminação quanto às suas distinções (Santos *et al.*, 2022). A empatia, portanto, favorece a atitude compreensiva acerca das diferenças e se destaca como importante habilidade de vida nas relações sociais.

Para Morin (2011), vivenciar a empatia pode ser uma experiência importante para compreender que o ser humano é um ser complexo em função dos diversos elementos e

**ISSN: 2675-6218 - RECIMA21**

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

realidades que o constituem; portanto, relacionar-se com o outro nem sempre é uma experiência fácil, pois, às vezes, o julgamento decorrente da falta de empatia e de respeito à integralidade do outro é insuficiente para perceber o ser humano como um todo, cuja complexidade pode ser considerada em suas partes. Assim, “quanto mais consciente estivermos acerca das nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio” (Goleman, 2011, p. 133).

A terceira habilidade é o relacionamento interpessoal, que caracteriza a construção e a manutenção de relações saudáveis bem como, quando necessário, terminá-las de forma construtiva e respeitosa. Estabelecer relações saudáveis é fundamental para o bem-estar psicológico e social do indivíduo, entendido aqui como um ser de relações e em conexão não só com a realidade que o rodeia, como com os laços que constrói ao longo de sua vida (CEPIA, 2020).

Na habilidade de relacionamento interpessoal, a família e os amigos tornam-se um apoio psicológico e social importante ao longo da vida, destacando-se a importância de considerar o ser humano em sua condição humana e compreendê-lo na sua unidade e diversidade. Sobre isso explica Morin (Morin, 2011) que no ser humano a unidade não exclui a diversidade, mas “traz em si os princípios de suas múltiplas diversidades” (p. 50). Compreender que o ser humano é, ao mesmo tempo, singular e múltiplo é importante: uma coisa não exclui a outra, mas ambas se sustentam ao apresentar a beleza existente na unidade-diversidade.

A quarta habilidade de vida trata sobre lidar com os sentimentos, e capacita a pessoa a reconhecer as próprias crenças, identificar as emoções atinentes e saber que elas influenciam o comportamento. Essa habilidade também possibilita que as pessoas possam gerir suas emoções de modo apropriado. Cabe destacar, aliás, que conhecer as próprias emoções capacita a pessoa a reconhecê-las também nos outros (Minto *et al.*, 2006).

Como não existe um ser humano isolado da realidade circundante, Morin (2011) ressalva a importância de um aprendizado que aponta para um saber viver, dividir, comunicar e comungar. A partir da habilidade de lidar consigo mesmo e com seus sentimentos, o ser humano tem a incumbência de condicionar, melhorar e compreender a realidade na qual está inserido. O ser humano, reforça o autor, precisa dar conta de sua humanidade e do compromisso dela decorrente de agir solidariamente com os demais para um futuro mais humanizado.

A quinta habilidade refere-se a lidar com o estresse. Identificar as fontes estressoras, criar ferramentas para reduzi-las, conhecer formas positivas de lidar com as situações e evitar possíveis problemas com a saúde são características de quem possui essa habilidade (Minto *et al.*, 2006).

O estresse pode ser causado por acontecimentos da vida ou circunstâncias em que a falta de habilidade para lidar com enfrentamentos e desafios prevalece. Um exemplo é o fato de que,

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luis Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

constantemente, o ser humano procura certezas e controles de situações para obter estabilidade, conforto e segurança; mas, como nem tudo é controlável, as situações de incerteza e imprevistos ocorrem com frequência e podem ensejar estresse e sofrimento.

Morin (2011), nessa esteira de raciocínio, destaca o “caráter incerto do ato cognitivo” (p. 75), que tende a gerar incertezas, sopesando que a incerteza cognitiva favorece a possibilidade de ampliar o conhecimento, já que não fecha a pessoa nas impressões dogmáticas que tem da realidade em que está inserida, sejam elas históricas e intelectuais. Por isso, é importante “esperar o inesperado e trabalhar pelo improvável” (Morin, 2011, p. 80).

A sexta habilidade de vida, comunicação eficaz, é a capacidade de expressar-se de forma assertiva, clara, direta e honesta com as pessoas sobre suas opiniões, necessidades, sentimentos e desejos. Aqui está inclusa a capacidade de dizer “não”, de colocar limites seja consigo mesmo, seja nas relações interpessoais, seja no trabalho ou em outras atividades.

Uma comunicação eficaz implica uma capacidade de falar, mas também uma habilidade para ouvir de forma empática e respeitosa (Minto *et al.*, 2006). Nesta mesma direção, Morin (2011) fala sobre a compreensão humana como “condição e garantia da solidariedade intelectual e moral da humanidade” (p. 81). Explica o autor que a comunicação por si só não garante que a compreensão aconteça dentro daquilo que por ela se entende como um aprendizado.

Compreender está relacionado com um modo de comunicação empático, entendendo-se aqui a comunicação como a arte de se relacionar com o outro para além de uma percepção objetiva, ou seja, relacionar-se com um ser com quem se identifica e, conseqüentemente, com quem se interessa (Morin, 2011, p. 82). Se a comunicação assertiva é uma habilidade que traz em si a capacidade de conhecer, a compreensão de si é fundamental para a compreensão do outro. O contrário pode ser desastroso porque enseja a incapacidade de lidar com as fraquezas e limitações alheias (Morin, 2011, p. 84). A compreensão, continua o autor, precisa ser gratuita para que a pessoa seja capaz de apreender sempre, mesmo quando se tratar de algo incompreensível. Logo, a comunicação tem a compreensão como meio e fim para que seja efetiva.

A sétima habilidade de vida é o pensamento crítico, que pode propiciar uma análise mais profunda das informações, além de favorecer a percepção da realidade sob diversos ângulos e questionar as próprias concepções e outras, alheias (Mantilla Castellano, 2003). O pensamento crítico, portanto, ao ser exercitado, favorece a abertura para compreender ideias, motivos, contextos, ampliando a capacidade de se posicionar com mais autenticidade no mundo.

Com efeito, uma pessoa com pensamento crítico se torna mais compreensível, flexível e capaz de decisões responsáveis, que influem diretamente no seu comportamento (MINTO *et al.*, 2006). Por outro lado, impacta as relações interpessoais que podem se tornar mais fidedignas na medida em que a pessoa se permite entender o posicionamento alheio, quando diferente, afastando polarizações.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

A oitava habilidade é o pensamento criativo. Por meio dela ampliam-se os horizontes de visão e de ação da pessoa, capacitando-a à tomada de decisão, solução de problemas, exploração de outras possibilidades diante de um problema, adaptação e flexibilidade diante das situações que o rodeiam (Minto *et al.*, 2006). Além disso, o pensamento criativo é uma habilidade valiosa para o desenvolvimento da sociedade. A criatividade leva as pessoas a apresentar soluções para as complexidades da vida e podem oferecer importantes contribuições ao mundo.

A tomada de decisão é a nona habilidade de vida, por meio da qual a pessoa se gabarita a agir ativamente diante das situações que lhe são postas, calculando os aspectos positivos e negativos, favoráveis e desfavoráveis, para escolher a melhor opção e se posicionar de modo a beneficiar a si e aos demais (Paiva *et al.*, 2008).

Posicionar-se, portanto, é uma habilidade que envolve discernimento, avaliação de circunstâncias, conseqüências, causas e efeitos. Quando a pessoa não avalia adequadamente o contexto e os resultados prováveis decorrentes de suas escolhas, inclusive com implicações relacionais, pode sofrer com atribulações, conflitos e frustrações.

Por fim, a resolução de problemas refere a habilidade de vida que capacita a pessoa para enfrentar situações adversas de forma construtiva, valendo-se dos meios disponíveis, sejam eles pessoais ou do ambiente, sem prejudicar terceiros. Essa habilidade faz uso do pensamento crítico, criativo e de tomada de decisões (Paiva *et al.*, 2008).

Resolver problemas faz parte da vida. Inicialmente, a pessoa sofre por não saber se locomover, se comunicar ou se alimentar e depende totalmente de outros que o façam por ela. Na medida em que cresce e se desenvolve, os problemas vão se complexificando nos diversos contextos humanos, seja na escola, no trabalho, nas relações e no mundo interno. As dificuldades surgem e convidam à solução frequentemente, de modo que a habilidade de resolução de problemas auxilia o ser humano a vencer problemas e se qualificar para outros, mais desafiadores.

Essas habilidades juntas são expressão daquilo que representa o ser humano como pessoa, como cidadão e, por isso, responsável não apenas por si mesmo, mas também pelo outro. Morin (2011, p. 101), nesse sentido, propõe ainda que a ética do gênero humano é uma habilidade de vida que precisa ser desenvolvida e cultivada, cujo sentido está em humanizar-se e levar a realização à humanidade.

As habilidades de vida contribuem para o processo de autonomia, de responsabilidade, de senso crítico, de humanidade, de controle pessoal, de relação saudável consigo e com os demais e também para o exercício da compreensão. Sua importância está no desenvolvimento de estratégias que contribuem para comportamentos saudáveis, de autonomia e de cidadania, capacitando para um olhar mais humano diante da realidade complexa do cotidiano. Fomentar o desenvolvimento das habilidades de vida contribui de forma direta para escolhas saudáveis

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



(Santos *et al.*, 2021) e para o exercício da escuta e da acolhida do outro como um ser diferente, mas não opositor. Na diferença está a possibilidade implicativa da amplitude do conhecimento e de sua profundidade.

### 3. Autorregulação de Aprendizagem para o desenvolvimento das habilidades de vida

Promover as habilidades de vida é promover a saúde em todos os âmbitos, mesmo quando o ambiente não for favorável. A capacidade de resistir as adversidades e permanecer saudável é denominada resiliência. As habilidades contribuem para o desenvolvimento da resiliência e da consciência da pessoa como ser autônomo, responsável e construtor de valores.

Propõe-se neste trabalho apresentar meios pelos quais o adolescente pode desenvolver as habilidades de vida, mediante investimento pessoal de autorregulação que favoreça sua aprendizagem e, conseqüentemente, melhores condições de enfrentamento ante os desafios que marcam essa etapa de transição para o mundo adulto.

O tema aprendizagem ocupa espaço relevante nos estudos da Psicologia e constitui um dos processos psíquicos mais importantes, para garantir a sobrevivência humana, o ajustamento psicológico e a evolução como pessoa, se a aprendizagem for conduzida para valores, aprimoramento humano em termos pessoais, sociais, culturais, comprometido com a melhoria da sociedade.

O processo de aprendizagem humana ocorre através das mudanças de comportamento de um indivíduo, de maneira permanente, que é provocado pela experiência de cada um. Mobiliza diferentes sensações e percepções, envolvendo processos mentais, que respondem pela observação, identificação, discriminação, reconhecimento, assimilação, diferenciação, generalização e sistematização, compostos e complexos.

Na sociedade atual, é através da aprendizagem que se transmite normas e valores, sendo realizada através de um processo dinâmico e progressivo, que possibilita a construção do conhecimento (Alexandre, 2010). Um dos processos mentais que contribui significativamente para a ocorrência eficaz e eficiente da aprendizagem é a autorregulação, conforme estudada na Teoria Sociocognitiva proposta por Albert Bandura (2008). O tema ganha amplitude em outros estudos e para Polydoro e Azzi (2009), a autorregulação

é um processo consciente e voluntário de governo, pelo qual possibilita a gerência dos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos, ciclicamente voltados e adaptados para obtenção de metas pessoais e guiados por padrões gerais de conduta (p. 75).

Segundo Dembo (2000), quando se considera o protagonismo do sujeito na aprendizagem, destacam-se os processos autorregulatórios como recursos relevantes para a efetivação da aprendizagem, caracterizada por ações mais autônomas do aprendiz. Para o autor,



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luis Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

torna-se necessário levar-se em conta a importância do desenvolvimento de consciência dos processos de aprendizagem dos estudantes, como forma de contribuir ao aluno a aprender a aprender.

Uma pessoa pode monitorar e se responsabilizar por sua aprendizagem através do processo de autorregulação, isto é, o procedimento da autorreflexão em que um indivíduo é responsável pelo andamento de sua educação, estruturando, monitorando e avaliando seu aprendizado (Ganda; Boruchovitch, 2018). Por sua vez, Araújo e Nóbrega (2023) explicam a respeito que o processo de autorregulação é um processo de ação do aluno, que ocorre de maneira consciente e proativa, onde este orienta, sistematiza, organiza, monitora e planeja suas ações, pensamentos e sentimentos.

Pesquisas sobre a autorregulação da aprendizagem apontam que ela pode proporcionar ao aluno maior retenção de conteúdo acadêmico, maior interesse pelos estudos e melhor desempenho nos bancos escolares. Daí a importância do aprofundamento dos estudos sobre o processo autorregulatório, de modo a assegurar sua eficácia. Nesse sentido, “compreender todos os aspectos que envolvem a autorregulação é fundamental para que se promovam iniciativas que visem auxiliar os alunos e instrumentalizar os professores e educadores em sua atuação” (Ganda; Boruchovitch, 2018, p.72).

Os estudos acerca da autorregulação de aprendizagem, que se iniciaram na década de 1980, suscitaram perspectivas distintas sobre o desenvolvimento intelectual e psíquico. Não obstante, é consenso entre os pesquisadores que ela se trata de uma estratégia de aprendizagem e que envolve “o controle das ações, do comportamento, das emoções, que capacita o sujeito no seu planejamento e tomada de decisão em função do aspecto metacognitivo” (Schunk; Zimmerman, 2012).

Dentre as diversas teorias psicológicas que estudam os processos autorregulatórios, (Ganda; Boruchovitch, 2018) destaca-se a Teoria Social Cognitiva como a mais propagada. Ela parte do pressuposto de que “a que há uma relação recíproca entre os fatores pessoais, comportamentais e ambientais no funcionamento humano, tem orientado o trabalho de inúmeros professores, psicólogos e pesquisadores da área da Educação” (p. 72). Dessa forma, a autorregulação não é uma característica que nasce com os indivíduos, mas sim, uma habilidade que se desenvolve ao longo do tempo, através das experiências vividas pelo sujeito, dos ensinamentos adquiridos no contato com o outro e através da influência do meio onde a pessoa está inserida (Fabri, 2022; Ganda; Boruchovitch, 2018).

A autorregulação da aprendizagem é um processo de autorreflexão e de ação, em que a pessoa coordena e organiza suas ações e motivações: ele planeja, executa, monitora, avalia os resultados, altera as ações, quando necessário, revê objetivos e metas, recomeça. Trata-se de um processo cuja sistematização envolve, segundo Ganda e Boruchovitch, 2018) dimensões de

**ISSN: 2675-6218 - RECIMA21**

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

aprendizagem: a cognitiva/metacognitiva, a motivacional, a afetiva e a social. A cognitiva é composta pelo armazenamento de informações realizado pelo sujeito.

A metacognitiva está relacionada com o planejamento, o monitoramento e à regulação da aprendizagem. A dimensão motivacional se manifesta através do interesse que uma pessoa tem em aprender algo, mediante o recebimento de recompensas, como ocorre nos casos de atribuição de notas ou do reconhecimento que o indivíduo recebe do meio social. A dimensão afetiva é composta de elementos fisiológicos, cognitivos e comportamentais, que podem influenciar de maneira positiva ou negativa o rendimento escolar. Por fim, a dimensão social é formada pelo contexto social em que o indivíduo se encontra.

Para Boruchovitch (2014), a aprendizagem autorregulada pode ser estimulada durante o ensino formal de alunos, sendo sua implementação um dos objetivos da educação na atualidade. Conforme a autora, há correlação entre as estratégias de aprendizagem com variáveis afetivas e de origem motivacional na aprendizagem autorregulada de alunos. Assim, a autorregulação da aprendizagem envolve o uso de processos que devem ser adaptados a cada indivíduo, para as tarefas de aprendizagem em que se envolvem.

Estes processos estão relacionados ao desenvolvimento de metas proximais, que sejam específicas para cada sujeito; à adoção de estratégias para o alcance de objetivos; ao monitoramento do desempenho nos estudos; ao acompanhamento do progresso do sujeito; à adaptação do contexto físico e social, de maneira a torná-los compatíveis com os objetivos estabelecidos; ao gerenciamento do tempo; à autoavaliação dos métodos empregados; à atribuição de causas aos resultados alcançados e à adaptação de métodos futuros. (Zimmerman, 2002). O nível de aprendizagem que o aluno apresenta irá depender destes processos autorregulatórios.

Através do acompanhamento e da avaliação constantes, a autorregulação proporciona ao estudante a possibilidade de monitoramento de seu progresso e das dificuldades que apresenta, de maneira que possa organizar seu próprio processo de aprendizagem. Isso quer dizer que, no processo de autorregulação, o aluno utiliza em sua aprendizagem aspectos psicológicos metacognitivos e motivacionais, que facilitam a aquisição do conhecimento.

É que o estudante não é mero agente passivo ao receber as informações e, apesar das influências do contexto e do ambiente social em que está inserido, pode se posicionar com protagonismo e empoderamento sobre o que está sendo informado (Sampaio; Polydoro; Rosário, 2012).

Apesar do interesse que existe hoje sobre o estudo da autorregulação da aprendizagem, as instituições de ensino não têm se preparado de forma adequada para que seus alunos possam regular sua aprendizagem (Gonçalves; Façanha, 2021). Nesse sentido, alguns fatores devem ser observados em se tratando de aprendizagem autorregulada. O primeiro deles é que a intervenção

**ISSN: 2675-6218 - RECIMA21**

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.





## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

junto aos alunos não deve ser feita de forma pontual, mas, implementada de modo contínuo. Da mesma maneira, a instrução das atividades deve ser realizada de forma adequada, conjunta e regular, para que seja possível o acompanhamento do desenvolvimento do estudante. E também, a autonomia e a responsabilidade previstas no processo devem ser transmitidas aos estudantes, considerando-se suas características individuais, para que sejam gerenciados seus pontos fortes e as características a serem melhoradas, em suas habilidades cognitivas e metacognitivas (Araújo; Nobrega, 2023).

Os estudos sobre autorregulação ampliam gradativamente o seu raio de conhecimento no âmbito das ciências humanas e sociais, o que permite estabelecer diálogos com outros conceitos em diferentes contextos teóricos e aplicados em áreas de conhecimentos diversas.

### CONSIDERAÇÕES

O presente artigo teve como objetivo refletir sobre a adolescência enquanto etapa do desenvolvimento humano atravessada por intensas transformações biopsicossociais, bem como discutir as contribuições do desenvolvimento das habilidades de vida e da autorregulação da aprendizagem como estratégias potenciais de promoção da saúde, do bem-estar psicológico e da formação integral de adolescentes. Ao longo do texto, evidenciou-se que os desafios vivenciados por adolescentes na contemporaneidade extrapolam os conflitos próprios do processo de amadurecimento e passam a ser atravessados por fenômenos sociais complexos, tais como a hiperconectividade digital, a ampliação da exposição a conteúdos potencialmente nocivos, a fragilização de vínculos presenciais, a intensificação de demandas de desempenho, bem como a antecipação de responsabilidades adultas em contextos marcados por desigualdades sociais e vulnerabilidades psicossociais.

Nesse cenário, a adolescência deixa de ser compreendida apenas como uma fase transitória e passa a ser concebida como um período de reorganização subjetiva profundamente influenciado pelas condições históricas, culturais e tecnológicas do tempo presente. As contribuições da Psicologia do Desenvolvimento indicam que as crises identitárias, os conflitos com figuras de autoridade, a oscilação emocional e a busca por pertencimento constituem movimentos esperados do processo de constituição do sujeito (Aberastury; Knobel, 1981; Papalia *et al.*, 2010; Sei; Zuanazzi, 2016). Contudo, quando associados a contextos de fragilização de vínculos, carências afetivas, exposição excessiva às redes sociais, experiências de violência simbólica ou *cyberbullying* e dificuldades no manejo das emoções, tais conflitos podem se intensificar e repercutir negativamente na saúde mental, no desempenho escolar e na construção de projetos de vida.

A discussão apresentada ao longo do artigo permitiu compreender que o desenvolvimento de habilidades de vida, vivenciados conforme proposto pela Organização Mundial da Saúde

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

(OMS, 1997), constitui um eixo estruturante para a promoção de comportamentos saudáveis e para o fortalecimento de recursos internos e relacionais nos adolescentes. Habilidades como autoconhecimento, empatia, comunicação eficaz, pensamento crítico e criativo, manejo do estresse, tomada de decisão e resolução de problemas configuram competências psicossociais essenciais para lidar com situações de conflito, frustração, pressão social e incerteza. Essas habilidades não devem ser compreendidas como técnicas isoladas, mas como processos formativos contínuos que envolvem dimensões cognitivas, afetivas, éticas e sociais, em consonância com a perspectiva da complexidade humana proposta por Morin (2011), segundo a qual o ser humano se constitui na tensão entre unidade e diversidade, razão e emoção, individualidade e pertencimento coletivo.

Ao articular o desenvolvimento das habilidades de vida com o construto da autorregulação da aprendizagem, o estudo evidenciou que os processos autorregulatórios descritos por Bandura (2008), Zimmerman (2002), Polydoro e Azzi (2009) e Ganda e Boruchovitch (2018) podem atuar como dispositivos mediadores entre a aprendizagem escolar e a formação de competências pessoais e sociais. A autorregulação, compreendida como a capacidade de planejar, monitorar, avaliar e ajustar pensamentos, emoções e comportamentos em função de metas pessoais, favorece não apenas o desempenho acadêmico, mas também a construção da autonomia, da responsabilidade, do senso crítico e do protagonismo juvenil. Assim, a aprendizagem deixa de ser concebida como um processo meramente transmissivo e passa a ser entendida como uma experiência ativa, reflexiva e intencional, que pode contribuir para o fortalecimento de habilidades de vida e para a formação de sujeitos mais conscientes de si e de seu papel no mundo.

Os achados da literatura também indicam que a autorregulação da aprendizagem não se constitui como uma competência inata, mas como uma habilidade que pode ser desenvolvida ao longo da vida, especialmente quando o sujeito é inserido em contextos educativos que favorecem a reflexão metacognitiva, o estabelecimento de metas, o monitoramento do próprio desempenho e a avaliação crítica de resultados. Nesse sentido, a escola assume papel estratégico como espaço privilegiado de promoção tanto da aprendizagem autorregulada quanto das habilidades de vida, sobretudo quando adota práticas pedagógicas que incentivam a participação ativa do estudante, a resolução colaborativa de problemas, a comunicação assertiva, a gestão das emoções e o exercício do pensamento crítico. A família e a comunidade também se configuram como instâncias fundamentais nesse processo, uma vez que o desenvolvimento do adolescente ocorre de forma situada, em interação constante com os contextos sociais que o atravessam.

À luz dos estudos recentes da neurociência que indicam o prolongamento do desenvolvimento cerebral até a terceira década de vida (Mousley *et al.*, 2025), torna-se ainda mais relevante reconhecer que adolescentes e jovens adultos se encontram em processo de consolidação de funções executivas, regulação emocional e tomada de decisões. Tal

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luis Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

compreensão implica repensar práticas educativas, políticas públicas e estratégias de intervenção psicossocial, de modo a oferecer suporte contínuo a essa população, reconhecendo suas potencialidades, mas também suas vulnerabilidades. Investir em programas de promoção de habilidades de vida articulados à autorregulação da aprendizagem pode contribuir para a prevenção de comportamentos de risco, para a redução de sofrimentos psíquicos e para a promoção de trajetórias de desenvolvimento mais saudáveis e socialmente comprometidas.

Como limitações, destaca-se o caráter bibliográfico do estudo, o que não permite inferir efeitos diretos de intervenções empíricas sobre o desenvolvimento de habilidades de vida mediadas pela autorregulação da aprendizagem. Recomenda-se, portanto, que pesquisas futuras possam desenvolver estudos de campo e intervenções longitudinais em contextos escolares e comunitários, avaliando o impacto de programas estruturados que integrem habilidades de vida, autorregulação da aprendizagem e promoção da saúde mental. Ademais, investigações que considerem recortes socioculturais, desigualdades socioeconômicas e especificidades regionais podem ampliar a compreensão sobre os modos como tais processos se manifestam em diferentes realidades.

Por fim, conclui-se que a articulação entre autorregulação da aprendizagem e desenvolvimento de habilidades de vida constitui uma proposta teórico-prática potente para a formação integral de adolescentes, ao favorecer a construção de sentidos, o fortalecimento da autonomia, a ampliação da consciência ética e o exercício da cidadania. Em um contexto social marcado por incertezas, aceleradas transformações tecnológicas e complexificação das relações humanas, promover essas competências significa contribuir para a formação de sujeitos mais preparados para lidar com a complexidade do mundo contemporâneo, capazes de agir de modo crítico, responsável e solidário consigo mesmos, com os outros e com a sociedade.

### REFERÊNCIAS

- ABERASTURY, Arminda; KNOBEL, Maurício. **Adolescência normal**: um enfoque psicanalítico. Tradução de Suzana Maria Garagoray Bailve. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981.
- ALEXANDRE, Sueli de Fátima. Aprendizagem e suas implicações no processo educativo. **Icone – Revista de Letras**, v. 6, n. 1, 2010. Disponível em: [https://www.revista.ueg.br/index.php/icone/pt\\_BR/article/view/5100](https://www.revista.ueg.br/index.php/icone/pt_BR/article/view/5100). Acesso em: 23 jan. 2026.
- AOSANI, Tânia. **Comportamentos de adolescentes**: o que é normal e o que é um sinal de alerta? [S. l.: s. n.], 2022. Disponível em: <https://taniaosanipsicologia.com.br/blog/comportamentos-de-adolescentes-o-que-e-normal-e-o-que-e-um-sinal-de-alerta/>. Acesso em: 4 jul. 2025.
- ARAÚJO, Ítalo Diego Rebouças de; NÓBREGA, Nicole Yane Fonseca Lopes. Autorregulação da aprendizagem no ensino superior: uma revisão integrativa. **Diversitas Journal**, v. 8, n. 2, 2023. Disponível em:

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

[https://diversitasjournal.com.br/diversitas\\_journal/article/download/2614/2079/16023](https://diversitasjournal.com.br/diversitas_journal/article/download/2614/2079/16023). Acesso em: 23 jan. 2026.

BECKER, D. **O que é adolescência**. São Paulo, SP: Brasiliense, 2003.

BORUCHOVITCH, Evely. Autorregulação da aprendizagem: contribuições da psicologia educacional para a formação de professores. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 401-409, set./dez.2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/HYqxtDHyj84FGcJKzHCCMSQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 jan. 2026.

CEPIA. **Habilidades para a vida**: Competências psicossociais para adolescentes e jovens protagonistas. [S. l.]: CEPIA, 2020.

CHAVES, Robson Ribeiro de Oliveira Castro. **O sentido da vida para os adolescentes**. [S. l.]: Instituto Humanitas Unisinos – IHU, 2023. Disponível em: <https://www.ihu.unisinos.br/653963-o-sentido-da-vida-para-os-adolescentes-artigo-de-robson-ribeiro-de-oliveira-castro-chaves>. Acesso em: 2 jul. 2025.

DEMBO, Myron H. **Motivation and learning strategies for college success**: a self- management approach. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2000.

FABRI, Nayla Beatriz et al. Autorregulação, estratégias de aprendizagem e compreensão de leitura no Ensino Fundamental I. **Revista Brasileira de Educação**, v. 27, e270068, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/JnbTKYQLB85GTSsWJvpsWVP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2026.

FERREIRA, Afrânio de Matos. O adolescente, suas inquietações e a responsabilidade especial adequada a seu caráter de sujeito em desenvolvimento. **Cadernos Jurídicos da Escola Paulista da Magistratura**, v. 4, 2022. Disponível em: <https://www.tjsp.jus.br/download/EPM/Publicacoes/CadernosJuridicos/04cad66.pdf?d=638567539918721761>. Acesso em: 1 jul. 2025.

GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 46, p. 71-80, jun. 2018. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752018000100008](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752018000100008). Acesso em: 22 jan. 2026.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

GONÇALVES, Paulo Gonçalo Farias; FAÇANHA, Alessandro Augusto de Barros. A compreensão de professores sobre a autorregulação da aprendizagem. **Debates em Educação**, [S. l.], v. 13, n. 32, p. 257–274, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufal.br/debateseducacao/article/view/10931>. Acesso em: 23 jan. 2026.

GOROSO, Maria Elena Iturriaga. PEREIRA, Thaís Soares. NETTO, Weverton Corrêa. SILVA, Gabriel Martins. RONZANI, Telmo Mota. **Habilidades de vida (HV)**: ferramentas para docentes na promoção de saúde dos adolescentes. Juiz de Fora, MG: Ed. dos Autores, 2024.

MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo; BRAVO, Amanda; MARTINEZ RUIZ, Víctor. **Habilidade para La Vida**: Una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá: Fe y Alegria, 2003.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luís Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

MELO FREIRE, Camila Alves et al. Desafios da saúde mental na era digital. **Ciências da Saúde**, v. 27, Edição 1, 28 nov. 2023. Disponível em:

<https://revistafst.com.br/desafiosdasaudementalnaeradigital/>. Acesso em: 22 set. 2025.

MINTO, E. C.; PEDRO, C. P.; NETTO, J. R. da C.; BUGLIANI, M. A. P.; GORAYEB, R. Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. **Psicologia Em Estudo**, v. 11, n. 3, p. 561–568, 2006. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000300012>

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Tradução: Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. 2. Ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2011.

MOUSLEY, A.; Bethlehem, R. A. I.; YEH, F. C. et al. Pontos de inflexão topológicos ao longo da vida humana. **Nat Commun.**, v. 16, 10055, 2025. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-65974-8>

OLIVEIRA, Clara Costa. A Importância da Interdisciplinariedade na História da Ciência: o caso da Cibernética e da Escola de Palo Alto." **LaMusa Digital**, v. 1, 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Life skills education for children and adolescents in schools**. 2. rev. Geneva, Switzerland, 1997. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 26 nov. 2025.

PAIVA, Fernando Santana de; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Habilidades de vida: uma estratégia preventiva ao consumo de substâncias psicoativas no contexto educacional. **Habilidades de vida: uma estratégia preventiva ao consumo de substâncias psicoativas no contexto escolar**. **Estudado. pesca. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 3, dez. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180842812008000300009&lng=pt&nm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812008000300009&lng=pt&nm=iso). Acesso em: 07 out. 2025.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos W.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 10.ed. Porto Alegre, AMGH, 2010.

POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; AZZI, Roberta Gurgel. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. **Psicol. educ. [online]**, n. 29, p. 75-94, 2009. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1414-69752009000200005](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1414-69752009000200005). Acesso em: 23 jan. 2026.

SALLES, Leila Maria Ferreira. Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 26, n. 2, p. 158-166, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/p6nq9YHw7XT7P7y6Mq4hw3q>. Acesso em: 1 jul. 2025.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; POLYDORO, Soely. A. J.; ROSÁRIO, Pedro Sales Luís de Fonseca. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**, Pelotas. n 42, p. 119-142, maio/ago 2012. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/2151/1968>.

SANTOS, Edna Messias de Freitas; SILVA, Jorge Luiz da. Habilidades para a vida na melhoria da convivência familiar de adolescentes em situação de distanciamento social devido à pandemia da COVID-19. **Vínculo**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 191-200, jul. 2022. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180624902022000200191&lng=pt&nm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180624902022000200191&lng=pt&nm=iso). Acesso em: 27 nov. 2025.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADOLESCÊNCIA E HABILIDADES DE VIDA: UMA PROPOSTA DE AUTORREGULAÇÃO  
Cleia Zanatta, Mara Cristina Silva Medeiros, Márcio Reis Felix de Souza, Willian Gomes Mendonça,  
Dione César de Oliveira Goulart, Luis Antônio Monteiro Campos, Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

SANTOS, K. B. dos; CARVALHO, A. L. N. Intervenções em Habilidades de Vida: contribuições para o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes. DOXA: **Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, v. 22, n. 00, p. e021015, 2021. DOI:10.30715/doxa.v22i00.15349

SCHUNK, Dale H.; ZIMMERMAN, Barry J. (Ed.). **Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications**. [S. l.]: Routledge, 2012.

SEI, Maíra Bonafé; ZUANAZZI, Ana Carolina. A clínica psicanalítica com adolescentes: considerações sobre a psicoterapia individual e a psicoterapia familiar. **Revista Psicologia Clínica**, v. 28, n. 2, 2016. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652016000200006](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652016000200006). Acesso em: 1 jul. 2025.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010384862017000100009](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009). Acesso em: 18 set. 2025

SONOHARA, M. T. K.; GALLO, A. E. A percepção do Adolescente Sobre a Adolescência. **Iniciação Científica Cesumar**, v. 4, n. 1, p. 17-30, 2012. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/icesumar/article/view/960>. Acesso em: 18 set. 2025

SOUSA, Leilane Barbosa de et al., Sexualidade na adolescência: análise da influência de fatores culturais presentes no contexto familiar. **Acta paul. Enferm.**, v. 19, n. 4, dez. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/jK9VH7YRTLwLKxN8hQF4d7n/>. Acesso em: 25 jul. 2025

SOUZA, K.; XIMENES CARNEIRO DA CUNHA, M. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura: una revisión sistemática de la literatura. **Revista Educação, Psicologia E Interfaces**, v. 3, n. 3, 2017. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>

ZIMMERMAN, Barry. Becoming a self-regulated learner: an overview. **Theory into Practice**, v. 41, n. 2, p. 64-70, 2002.