

“ESTOURE SUA DOR”: ESTRATÉGIA PARTICIPATIVA DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE JOVENS — RELATO DE EXPERIÊNCIA

“BURST YOUR PAIN”: A PARTICIPATORY STRATEGY FOR MENTAL HEALTH EDUCATION AND PROMOTION AMONG YOUTH — AN EXPERIENCE REPORT

 <https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-173>

Submetido em: 27/08/2026 e Publicado em: 08/09/2026

SAS: e26399

Carina Gomes Martins de Andrade

Acadêmica de Enfermagem — Faculdade Anhanguera, Unidade Timbiras, Belo Horizonte, Minas Gerais,
Brasil

ORCID: 0009-0000-1540-1841

E-mail: carinamartinsita@gmail.com

Alessandra Lanari Drumond Rodrigues

Acadêmica de Enfermagem — Faculdade Anhanguera, Unidade Timbiras, Belo Horizonte, Minas Gerais,
Brasil

ORCID: 0009-0009-8447-8338

E-mail: carinamartinsita@gmail.com

Gabiely Silva Bueno

Acadêmica de Psicologia — Faculdade Anhanguera, Unidade Timbiras, Belo Horizonte, Minas Gerais,
Brasil

ORCID: 0009-0009-9104-5565

E-mail: gabrielyb148@gmail.com

Ariadna Nunes Pereira

Acadêmica de Enfermagem — Faculdade Anhanguera, Unidade Timbiras, Belo Horizonte, Minas Gerais,
Brasil

ORCID: 0009-0008-3284-2559

E-mail: ariadna.nunes85@gmail.com

Resumo

A promoção da saúde mental entre adolescentes e jovens demanda estratégias que favoreçam o reconhecimento das emoções, a reflexão e a participação. Este estudo objetiva relatar a experiência da intervenção educativa “Estoure Sua Dor”, desenvolvida por acadêmicos de enfermagem e psicologia com jovens aprendizes de 17 a 21 anos, em uma instituição de aprendizagem profissional, durante o primeiro semestre de 2026. A atividade ocorreu em três datas, nos turnos da manhã e da tarde, totalizando seis intervenções com seis turmas e alcance aproximado de 400 jovens. A proposta utilizou uma dinâmica participativa na qual os participantes escolhiam, entre temáticas emocionais identificadas em balões, aquela com a qual mais se identificavam ou sobre a qual desejavam refletir. Após a escolha, estouravam o balão e



encontravam uma mensagem reflexiva relacionada à temática selecionada e um pequeno doce. O gesto possuía caráter simbólico, representando a passagem entre o reconhecimento da emoção e o convite à reflexão, e não sua eliminação. Foram utilizados aproximadamente 900 balões. A experiência revelou diferentes formas de receptividade, incluindo resistência inicial em algumas turmas, o que exigiu adequação da linguagem e da abordagem. Manifestações espontâneas de identificação com as mensagens e o interesse de alguns jovens em conservá-las constituíram aspectos relevantes da experiência, sem atribuição de efeitos terapêuticos. Para os acadêmicos, a atividade mobilizou comunicação, planejamento, trabalho em equipe e capacidade de adaptação. Conclui-se que o “Estoure Sua Dor” se apresentou como uma possibilidade de abordagem participativa para ações de educação e promoção da saúde mental em contexto educacional.

Palavras-chave: Adolescente; Educação em Saúde; Enfermagem; Promoção da Saúde; Saúde Mental.

Abstract

Promoting mental health among adolescents and young adults requires strategies that foster emotional recognition, reflection, and participation. This study aims to report on the educational intervention "Pop Your Pain" (*Estoure Sua Dor*), developed by nursing and psychology students for young apprentices aged 17 to 21 at a vocational training institution during the first semester of 2026. The activity took place over three days, covering both morning and afternoon shifts, totaling six interventions across six groups and reaching approximately 400 young people. The initiative employed a participatory activity in which participants chose—from emotional themes labeled on balloons—the topic they most identified with or wished to reflect upon. After making their choice, they would pop the balloon to find a reflective message related to the selected theme, along with a small piece of candy. This act held symbolic significance, representing the transition from recognizing an emotion to an invitation for reflection, rather than the elimination of the emotion itself. Approximately 900 balloons were used. The experience revealed varying levels of receptiveness, including initial resistance in some groups, which necessitated adjustments to the language and approach used. Spontaneous expressions of identification with the messages and the interest shown by some young people in keeping them were notable aspects of the experience, though no therapeutic effects were claimed. For the students, the activity engaged skills in communication, planning, teamwork, and adaptability. It is concluded that "Pop Your Pain" offered a viable participatory approach for mental health education and promotion initiatives within an educational setting.

Keywords: Adolescent; Health Education; Health Promotion; Mental Health; Nursing.



1 INTRODUÇÃO

A saúde mental de adolescentes e jovens ocupa lugar importante nas discussões em saúde pública, especialmente por se tratar de uma fase em que diferentes mudanças acontecem de forma simultânea. Além das transformações próprias do desenvolvimento, esse período envolve novas relações familiares e sociais, maior construção da autonomia e diferentes maneiras de reconhecer e expressar emoções. Essas experiências fazem parte do desenvolvimento, mas podem repercutir no bem-estar e apontam para a importância de práticas de cuidado que também estejam presentes antes da instalação de um adoecimento.

As Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens, publicadas pelo Ministério da Saúde, orientam que o cuidado destinado a esse público considere suas diferentes necessidades e os contextos em que vive. O documento propõe uma atenção que articule promoção, proteção e recuperação da saúde, reconhecendo a participação juvenil e a necessidade de compreender o indivíduo para além de aspectos exclusivamente biológicos (Ministério da Saúde, 2010).

Dados recentes ajudam a dimensionar a presença do sofrimento emocional nessa população. Em estudo transversal de base escolar realizado com 374 adolescentes de 11 a 14 anos, em Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Fioreze et al. (2026) identificaram sintomas de ansiedade em 46,3% dos participantes e sintomas de depressão em 26,2%. Também foi observada associação entre esses sintomas, a funcionalidade familiar e características das redes de apoio social. Por se tratar de uma população específica, esses resultados não devem ser generalizados, mas contribuem para evidenciar como relações familiares, apoio social e contexto de vida podem estar relacionados ao bem-estar emocional.

Na enfermagem, esse olhar ampliado sobre o cuidado encontra fundamento em referenciais próprios da profissão. A Teoria das Necessidades Humanas Básicas, desenvolvida por Wanda de Aguiar Horta, compreende o indivíduo de maneira integral e contempla necessidades psicobiológicas, psicossociais e psicoespirituais. Nessa concepção, aspectos relacionados à comunicação, à convivência social e à segurança também fazem parte das necessidades que podem ser consideradas no processo de cuidar (Horta, 1979).

O cuidado em saúde mental, portanto, não precisa estar condicionado à existência de um transtorno estabelecido. A Enfermagem também pode participar de ações educativas e preventivas que criem oportunidades de comunicação, reflexão e reconhecimento das necessidades emocionais. A Teoria das Relações Interpessoais, de Hildegard Peplau, contribui para essa compreensão ao atribuir importância à relação e à comunicação estabelecidas durante o cuidado. Em estudo fundamentado nesse referencial, Dal'Bosco et al. (2022) abordaram aspectos relacionados ao apoio emocional, à autopercepção, à aprendizagem e às estratégias de enfrentamento, demonstrando a permanência dessas dimensões nas discussões contemporâneas sobre a atuação da Enfermagem em saúde mental.

Nesse contexto, os ambientes educacionais constituem espaços relevantes para aproximar saúde, educação e cotidiano. Além da formação acadêmica ou profissional, são locais de convivência e construção



de vínculos, nos quais adolescentes e jovens compartilham experiências e estabelecem relações. Desenvolver ações de promoção da saúde mental nesses espaços possibilita abordar emoções sem necessariamente partir da presença de um diagnóstico. Estratégias participativas podem favorecer essa aproximação ao criar momentos em que os jovens reconheçam aquilo que sentem e reflitam sobre experiências que nem sempre encontram oportunidade de serem verbalizadas.

A partir dessa perspectiva foi desenvolvida a intervenção educativa denominada **“Estoure Sua Dor”**, estruturada como uma experiência participativa de aproximação com as emoções. O nome da ação remete ao percurso proposto aos participantes: reconhecer, entre diferentes sentimentos e situações apresentados, aquele com o qual se identificavam naquele momento e, a partir dessa escolha, estourar o balão correspondente para acessar uma mensagem reflexiva relacionada à temática selecionada. O ato de estourar o balão não representava a eliminação da emoção ou do sofrimento, mas funcionava como elemento simbólico de passagem entre o reconhecimento do que se sente e o convite à reflexão.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma intervenção educativa desenvolvida com adolescentes e jovens por meio de uma dinâmica participativa voltada ao reconhecimento e à reflexão sobre sentimentos, discutindo suas possibilidades como estratégia de educação e promoção da saúde mental na perspectiva do cuidado de enfermagem.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir da vivência de acadêmicos de Enfermagem e Psicologia integrantes de uma Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental, no planejamento e desenvolvimento de uma intervenção educativa voltada à promoção da saúde mental de adolescentes e jovens. A experiência ocorreu durante o primeiro semestre de 2026, em uma instituição de aprendizagem profissional vinculada ao setor do comércio, com jovens aprendizes de 17 a 21 anos.

A intervenção educativa, denominada **“Estoure Sua Dor”**, foi desenvolvida em três datas distintas. Em cada data, a atividade foi realizada em dois períodos, manhã e tarde, com uma turma em cada turno, totalizando seis intervenções com seis turmas. Ao longo dessas atividades, foram alcançados aproximadamente 400 jovens, com participação estimada entre 100 e 150 participantes em cada data de realização, considerando os dois turnos. Esses números correspondem ao alcance aproximado das atividades e não a uma amostra previamente definida para fins de investigação.

O **“Estoure Sua Dor”** foi estruturado como uma estratégia participativa de educação em saúde, utilizando o balão como elemento simbólico para construir um percurso de reconhecimento, escolha e reflexão sobre sentimentos e situações de natureza emocional. A proposta dialogou com aspectos



psicossociais, relacionais e emocionais do cuidado e teve como referenciais a Teoria das Necessidades Humanas Básicas, de Wanda de Aguiar Horta, e a Teoria das Relações Interpessoais, de Hildegard Peplau.

Para as três datas de realização, foram preparados 300 balões por data, distribuídos entre as atividades dos turnos da manhã e da tarde, totalizando 900 unidades. A dinâmica contemplou 47 temáticas relacionadas a sentimentos e situações de natureza emocional, previamente definidas e identificadas na parte externa dos balões. Essas temáticas se repetiam ao longo do painel, permitindo que mais de um participante escolhesse uma mesma opção.

Cada balão continha uma mensagem reflexiva elaborada especificamente para a temática apresentada em sua parte externa e um pequeno doce. As mensagens foram preparadas previamente e buscavam oferecer conteúdo de reflexão e encorajamento relacionado à escolha realizada pelo participante. A correspondência entre a identificação externa e a mensagem interna foi preservada durante a preparação dos materiais, de modo que o jovem encontrasse uma reflexão relacionada à temática que havia escolhido.

Diante do painel, os participantes eram convidados a observar as opções disponíveis e escolher livremente aquela com a qual mais se identificassem ou sobre a qual desejassem refletir naquele momento. Após a escolha, estouravam o balão correspondente e realizavam a leitura da mensagem encontrada em seu interior. O doce acompanhava a mensagem como elemento de acolhimento e finalização da experiência proposta.

O ato de estourar o balão possuía caráter simbólico e não era apresentado como uma maneira de eliminar a emoção, o sofrimento ou a situação escolhida. O gesto marcava a passagem entre reconhecer aquilo que havia despertado a identificação do participante e acessar uma mensagem que o convidava à reflexão. A participação era voluntária, e os jovens não eram solicitados a justificar suas escolhas nem a relatar experiências pessoais.

Quando surgiam manifestações espontâneas durante ou após a dinâmica, os acadêmicos mantinham uma postura de escuta, acolhimento e respeito à individualidade. A atividade não envolveu avaliação psicológica, interpretação diagnóstica ou intervenção psicoterapêutica, permanecendo delimitada como uma ação educativa de promoção da saúde mental.

Para a elaboração deste relato, não foram aplicados questionários, escalas psicológicas ou outros instrumentos destinados à mensuração de sintomas ou desfechos. Também não houve coleta sistematizada de informações pessoais dos participantes. A construção do relato baseou-se nas experiências dos acadêmicos durante o planejamento, a preparação dos materiais e a realização das seis ações nas três datas. Foram considerados, de forma descritiva e reflexiva, aspectos percebidos durante a experiência, como a receptividade à proposta, as interações ocorridas durante as atividades, as dificuldades encontradas em sua execução e os aprendizados construídos pelos acadêmicos. Posteriormente, esses aspectos foram discutidos à luz da literatura científica e dos referenciais de enfermagem adotados no estudo.



Foram preservados a privacidade e o anonimato dos participantes. O manuscrito não utiliza nomes, imagens, relatos individualizados ou outras informações que permitam sua identificação, limitando-se à descrição da experiência dos autores e às reflexões decorrentes da intervenção educativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As seis intervenções realizadas nas três datas permitiram observar diferentes formas de aproximação dos jovens com o “Estoure Sua Dor” e produziram aprendizados entre os acadêmicos responsáveis pela atividade. A receptividade não ocorreu da mesma maneira em todas as turmas. Enquanto algumas demonstraram interesse desde o primeiro contato, outras apresentaram maior resistência inicial.

Nas primeiras aproximações, alguns participantes demonstraram pouca expectativa em relação à proposta ou a perceberam como uma atividade sem maior significado. Apenas apresentar o painel e explicar que cada participante deveria escolher e estourar um balão mostrou-se insuficiente para despertar o envolvimento de todos. Diante disso, os acadêmicos modificaram a forma de apresentar a dinâmica, buscando conversar sobre seu propósito e aproximá-la das experiências emocionais presentes no cotidiano dos jovens.

A partir dessa mudança, passou-se a enfatizar que tristeza, medo, raiva, alegria e outros sentimentos fazem parte da experiência humana e que a proposta não consistia em eliminar aquilo que se sente. O convite era reconhecer, entre as opções apresentadas, aquela que despertasse identificação naquele momento e, a partir da mensagem encontrada no interior do balão, permitir-se refletir sobre essa experiência.

Esse modo de compreender o cuidado aproxima-se da Teoria das Necessidades Humanas Básicas, de Wanda de Aguiar Horta, ao considerar que as necessidades da pessoa não se limitam aos aspectos biológicos, mas incluem dimensões psicossociais e psicoespirituais (Horta, 1979). No contexto da experiência relatada, essa compreensão contribuiu para reconhecer comunicação, interação social e aspectos emocionais como elementos que também podem integrar ações de cuidado desenvolvidas pela Enfermagem.

A experiência também mostrou que a maneira de estabelecer comunicação com os participantes interferia na aproximação com a proposta. Algumas turmas necessitaram de explicações mais concretas e maior diálogo, enquanto outras se envolveram de maneira mais espontânea. Para os acadêmicos, tornou-se evidente que possuir conhecimento sobre determinado assunto não significa, necessariamente, conseguir comunicá-lo de forma adequada ao público.

Nesse aspecto, a Teoria das Relações Interpessoais, de Hildegard Peplau, contribui para compreender a comunicação e a relação estabelecida com o indivíduo como componentes do cuidado. Dal'Bosco et al. (2022), ao utilizarem esse referencial em saúde mental, abordaram dimensões relacionadas



ao suporte social e emocional, à autopercepção, à resolução e à aprendizagem. Embora em contexto diferente daquele apresentado neste relato, o estudo auxilia na compreensão da relação interpessoal e da comunicação como recursos relevantes para o cuidado em saúde mental.

A perspectiva de atuar antes da instalação de um adoecimento também encontra respaldo nas Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens. O Ministério da Saúde orienta que a atenção destinada a esse público contemple promoção, proteção e recuperação da saúde, considerando suas necessidades e os diferentes contextos nos quais estão inseridos (Ministério da Saúde, 2010). Nesse sentido, desenvolver uma ação em um ambiente de aprendizagem profissional possibilitou abordar questões relacionadas às emoções em um espaço já pertencente ao cotidiano dos jovens.

Ao longo das intervenções, um aspecto que ganhou significado para os acadêmicos foi a mudança na própria percepção sobre a atividade. Durante o planejamento e, especialmente, diante da resistência encontrada inicialmente em algumas turmas, surgiram dúvidas sobre a capacidade de uma proposta aparentemente simples, construída com balões, mensagens e doces, despertar interesse e proporcionar um momento relevante aos participantes.

Essa percepção foi se modificando durante a realização das atividades. Alguns jovens dedicavam atenção à escolha do balão e à leitura da mensagem recebida; outros demonstraram emoção ou comentaram espontaneamente que o conteúdo encontrado se aproximava de situações que estavam vivenciando. Também houve participantes que manifestaram desejo de guardar a mensagem para relê-la em outro momento. Essas manifestações não foram solicitadas pelos acadêmicos e não seguiram roteiro de entrevista ou instrumento de avaliação.

Para a equipe, acompanhar esse envolvimento trouxe satisfação e modificou a percepção inicial sobre a simplicidade da proposta. A experiência mostrou que uma ação educativa não precisa necessariamente utilizar recursos complexos para criar oportunidades de aproximação e reflexão. O significado atribuído à atividade pareceu estar relacionado não apenas ao recurso utilizado, mas à forma como a proposta foi apresentada, à liberdade de participação e ao espaço oferecido para que cada jovem realizasse sua escolha sem necessidade de exposição pessoal.

Essas observações, entretanto, não permitem afirmar que o “Estoure Sua Dor” tenha produzido melhora da saúde mental, redução de sintomas ou mudança de comportamento. Não foram utilizados instrumentos destinados à avaliação desses desfechos nem houve acompanhamento posterior dos participantes. As manifestações observadas devem, portanto, ser compreendidas como parte da experiência vivenciada pelos acadêmicos e não como evidência de eficácia terapêutica.

Outro aprendizado esteve relacionado à organização da atividade. A preparação das três datas envolveu aproximadamente 900 balões, além das identificações externas, mensagens correspondentes e



doces. A inserção individual dos materiais mostrou-se mais trabalhosa do que inicialmente previsto e a manipulação repetitiva ocasionou desconforto nas mãos dos integrantes.

Também foi necessário garantir que a mensagem inserida em cada balão correspondesse à temática apresentada externamente. A organização inadequada poderia fazer com que um jovem escolhesse determinada temática e encontrasse uma reflexão sem relação com sua escolha. Nas intervenções seguintes, os materiais passaram a ser separados previamente, e a equipe adotou maior conferência dos recursos e melhor distribuição das tarefas.

Dificuldades práticas também contribuíram para esse aprendizado. Na primeira intervenção, a ausência de um equipamento necessário ao enchimento dos balões e os desafios relacionados à fixação no painel evidenciaram a importância de antecipar necessidades que não haviam sido percebidas durante o planejamento. A repetição da experiência permitiu corrigir essas fragilidades e tornar a preparação mais organizada.

Dessa forma, os aprendizados decorrentes do “Estoure Sua Dor” não se restringiram à temática da saúde mental. Para os acadêmicos de enfermagem e psicologia, a experiência mobilizou comunicação, planejamento, trabalho em equipe, capacidade de adaptação diante de imprevistos e reflexão sobre a própria atuação. Essas habilidades integram o processo de formação e assumem relevância para a futura prática profissional, especialmente em situações que exigem interação com diferentes públicos, tomada de decisões e adequação das estratégias de cuidado às necessidades encontradas. Para a Enfermagem, em particular, a articulação da experiência com os referenciais de Horta e Peplau permitiu relacionar conteúdos estudados durante a formação com situações vivenciadas durante a ação. Na prática, os acadêmicos precisaram reconhecer que o cuidado também envolve comunicação, escuta, interação e atenção às necessidades emocionais e psicossociais das pessoas.

4 CONCLUSÃO

A experiência com o “Estoure Sua Dor” mostrou que uma proposta construída com recursos simples pode adquirir significado quando encontra espaço para participação, escuta e reflexão. Nas seis intervenções realizadas, o balão deixou de representar apenas um recurso lúdico e passou a integrar um percurso no qual cada jovem era convidado a fazer uma escolha, reconhecer aquilo que despertava sua identificação e encontrar uma mensagem relacionada àquela experiência. O sentido da atividade, portanto, não esteve propriamente em estourar o balão, mas no que acontecia antes e depois desse gesto.

A realização da proposta em diferentes turmas também evidenciou que uma mesma estratégia não produz a mesma aproximação com todos os públicos. A resistência inicialmente encontrada exigiu que os acadêmicos modificassem a linguagem, explicassem melhor o propósito da atividade e construíssem uma relação mais próxima com os participantes. Ao longo das intervenções, acompanhar jovens que se detinham



na escolha dos balões, demonstravam identificação com as mensagens e, em alguns casos, manifestavam espontaneamente o desejo de guardá-las conferiu à experiência um significado que não havia sido plenamente dimensionado durante o planejamento.

Foi justamente nesse encontro com os participantes que uma atividade aparentemente simples revelou sua maior potência para os acadêmicos. Balões, mensagens e doces, isoladamente, não explicam a experiência vivenciada. O que atribuiu sentido à proposta foi a possibilidade de criar, dentro de um ambiente educacional e em meio à rotina dos jovens, um momento em que falar e refletir sobre emoções fosse possível sem exigir exposição pessoal, diagnóstico ou a existência prévia de um adoecimento.

Para os acadêmicos de enfermagem e psicologia, o “Estoure Sua Dor” também se constituiu como experiência de formação. Planejar a atividade, enfrentar a resistência de algumas turmas, reorganizar materiais, solucionar imprevistos e adaptar a comunicação exigiram trabalho em equipe, capacidade de escuta, organização e reflexão sobre a própria atuação. Na perspectiva da Enfermagem, a experiência permitiu ainda aproximar os referenciais de Horta e Peplau de uma situação concreta, tornando mais perceptível, durante a própria prática, a presença da comunicação, da interação e das necessidades psicossociais no cuidado.

Os resultados deste relato devem ser compreendidos dentro de seus limites. Não foram utilizados instrumentos para avaliar mudanças emocionais ou comportamentais antes e depois das intervenções, nem houve acompanhamento posterior dos participantes. As manifestações dos jovens ocorreram espontaneamente e não foram coletadas como dados de pesquisa. Dessa forma, a experiência não permite afirmar eficácia terapêutica, redução de sintomas ou relação causal entre a participação na atividade e mudanças na saúde mental.

Ainda assim, a receptividade observada ao longo das intervenções e o interesse espontâneo de estudantes universitários e professores que tiveram contato com a proposta apontam para possibilidades de adaptação do “Estoure Sua Dor” a outros públicos e espaços educacionais. Sua reprodução, entretanto, não deve se resumir aos elementos visuais da dinâmica. O planejamento, a preparação da equipe, a adequação da linguagem, a correspondência entre as temáticas e as mensagens e, sobretudo, o respeito à liberdade de participação são componentes importantes para preservar seu caráter educativo.

Ao final da experiência, o “Estoure Sua Dor” deixou aos acadêmicos um aprendizado que ultrapassou a execução de uma atividade de promoção da saúde mental. A ação mostrou que cuidar também pode começar em gestos simples: criar oportunidade para que alguém reconheça aquilo que sente, oferecer espaço para que reflita sobre isso e estar disponível para escutar quando a pessoa decide falar. Nesse sentido, a experiência reforçou o potencial de ações educativas participativas para aproximar saúde mental, formação profissional e cotidiano, transformando uma proposta inicialmente construída com balões e mensagens em uma oportunidade concreta de encontro, reflexão e cuidado.



REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010. 132 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_atencao_integral_saude.pdf. Acesso em: 25 ago. 2026.
- DAL'BOSCO, Eduardo Bassani et al. Coping in mental health during social isolation: analysis in light of Hildegard Peplau. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 75, n. 2, e20201207, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1207>. Acesso em: 25 ago. 2026.
- FIOREZE, Cristina; DIAS, Roges Ghidini; DÓRI, Luísa Vitória; BREGOLIN, Laura; COMIN, Matheus Debona. Sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes: estudo transversal, Passo Fundo, 2024. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 35, e20250901, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222026v35e20250901.pt>. Acesso em: 25 ago. 2026.
- HORTA, Wanda de Aguiar. **Processo de enfermagem**. São Paulo: EPU, 1979.