

Revisão Sistemática da Literatura sobre Expressividade e Regulação Emocional em Estudantes do Ensino Médio

Adriana Benevides Soares*

Orcid.org/0000-0001-8057-6824

Thays Ferreira Carreiro

Orcid.org/0000-0002-6348-6568

Amanda Santos Monteiro

Orcid.org/0000-0003-0860-0302

Vinícius Soares Alves Mendes

Orcid.org/0000-0003-1170-6845

Fatima Regina Brito Uhr

Orcid.org/0000-0002-7606-8939

Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Resumo

A adolescência é um período marcado por muitas mudanças biopsicossociais na vida de um indivíduo. Nesse sentido, o Ensino Médio traz uma forte carga emocional, pois o adolescente precisa se preparar para pensar sua carreira, além de seus dilemas pessoais. Desse modo, o presente estudo buscou compreender o que tem sido produzido acerca dos temas expressividade emocional e regulação emocional em estudantes do Ensino Médio. Para isso, realizou uma revisão sistemática em quatro bases de dados (PubMed, PepSic, SciELO e Lilacs), incluindo artigos publicados entre 2011 e 2021. Inicialmente foram selecionados 3.723 artigos, que após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram reduzidos a dois. Os resultados aqui obtidos revelam que são ínfimas as investigações sobre expressividade emocional e regulação emocional no país. Entretanto, ambos são claros quanto aos efeitos positivos das intervenções com adolescentes que incluíam identificação, entendimento e nomeação das emoções, integrantes da habilidade de regulação emocional. No primeiro artigo se demonstra que esses procedimentos foram capazes de substituir a resposta violenta por meio do uso de objeto culturais de expressão como audiovisual e teatro. No segundo, o processo de regulação emocional auxiliou os adolescentes a construir projetos vitais e a desenvolverem sentimentos que excediam os interesses pessoais e incluíam a preocupação e o bem-estar de outros. A relevância dos estudos confirma a necessidade de realização de pesquisas nacionais de modo a produzir mais conhecimento na área e subsidiar intervenções para o desenvolvimento socioemocional dos adolescentes.

Palavras-chave: Expressividade emocional, regulação emocional, adolescentes, ensino médio, estudantes.

* Correspondência: R. Mal. Deodoro, 217 – Bloco A – Centro, Niterói – RJ, Brasil. CEP: 24030-060. adribenevides@gmail.com

Systematic Review of Literature on Expressiveness and Emotional Regulation in High School Students

Abstract

Adolescence is a period marked by many biopsychosocial changes in an individual's life. In this sense, high school brings a strong emotional charge, as the teenager needs to prepare himself to think about his career, in addition to his personal dilemmas. Thus, the present study sought to understand what has been produced on the themes emotional expressiveness and emotional regulation in high school students. For this, it carried out a systematic review in four databases (PubMed, PepSic, SciELO and Lilacs), including articles published between 2011 and 2021. Initially, 3,723 articles were selected, which after applying the inclusion and exclusion criteria were reduced to two. The results obtained here reveal that there are very few investigations into emotional expressiveness and emotional regulation in the country. However, both are clear about the positive effects of interventions with adolescents that included identification, understanding and naming of emotions, which are part of the emotional regulation skill. The first article demonstrates that these procedures were able to replace the violent response through the use of cultural objects of expression such as audiovisual and theater. In the second, the process of emotional regulation helped adolescents to build vital projects and to develop feelings that went beyond personal interests and included the concern and well-being of others. The relevance of the studies confirms the need to carry out national research in order to produce more knowledge in the area and support interventions for the socio-emotional development of adolescents.

Keywords: Emotional expressiveness, emotion regulation, adolescents, high school, students.

Revisión Sistemática de Literatura sobre Expresividad y Regulación Emocional en Estudiantes de Enseñanza Media

Resumen

La adolescencia es un período marcado por muchos cambios biopsicosociales en la vida de un individuo. En ese sentido, la escuela secundaria trae una fuerte carga emocional, ya que el adolescente necesita prepararse para pensar en su carrera, además de sus dilemas personales. Así, el presente estudio buscó comprender lo que se ha producido sobre los temas expresividad emocional y regulación emocional en estudiantes de secundaria. Para ello, realizó una revisión sistemática en cuatro bases de datos (PubMed, PepSic, SciELO y Lilacs), incluyendo artículos publicados entre 2011 y 2021. Inicialmente se seleccionaron 3.723 artículos, que tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión se redujeron a dos. Los resultados aquí obtenidos revelan que existen muy pocas investigaciones sobre expresividad emocional y regulación emocional en el país. Sin embargo, ambos tienen claro los efectos positivos de las intervenciones con adolescentes que incluyeron la identificación, comprensión y denominación de las emociones, que forman parte de la habilidad de regulación emocional. El primer artículo demuestra que estos procedimientos lograron sustituir la respuesta violenta mediante el uso de objetos culturales de expresión como el audiovisual y el teatro. En el segundo, el proceso de regulación emocional ayudó a los adolescentes a construir proyectos vitales y desarrollar sentimientos que iban más allá de los intereses personales e incluían la preocupación y el bienestar de los demás. La relevancia de los estudios confirma la necesidad de realizar investigaciones nacionales con el fin de producir más conocimiento en el área y apoyar intervenciones para el desarrollo socioemocional de los adolescentes.

Palabras-clave: Expresividad emocional, Regulación emocional, adolescentes, escuela secundaria, estudiantes.

A adolescência é um período do ciclo vital marcado por mudanças nos aspectos biopsicossociais, principalmente por comportar a transição da infância para a adultez (Macedo et al., 2017). A Organização das Nações Unidas (ONU), em concordância com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), determina que esse período de vida é compreendido entre os 10 e os 19 anos, com uma fase inicial de 10 a 14 anos e final de 15 a 19 anos (Macedo et al., 2017). A Assembleia Geral das Nações Unidas, contudo, estende este período final até os 24 anos, englobando-a no conceito mais amplo de juventude.

A adolescência é caracterizada como um período de grandes transformações que vão desde o aspecto físico até características emocionais e comportamentais. Esse desenvolvimento, contudo, não se dá de modo abrupto, mas gradual, sendo necessário conquistá-lo. A aquisição de uma identidade própria, da autonomia em relação aos pais, a busca por relacionamentos com os pares e experimentações sexuais caminham juntamente com a puberdade assim como as transformações do corpo (tamanho e formas). Tais mudanças biológicas e psicossociais acontecem de forma diferente para cada um, ou seja, alguns podem se sentir autoconscientes enquanto outros podem perceber que não estão inseridos no grupo de convivência social da mesma idade, seja por características físicas ou por gostos individuais. Compreender esse desenvolvimento como um movimento integral e social pode auxiliar em seu funcionamento enquanto indivíduo. Sendo assim, cada etapa conquistada envolve o esforço de vários atores, como pais, familiares, professores, amigos, inclusive dos próprios adolescentes (Macedo et al., 2017).

Nessa direção, é relevante que o jovem nesta fase de vida tenha uma rede de apoio para o desenvolvimento integral e a capacidade de perceber o outro, refletindo sobre os passos a tomar sobre si e também na relação com a coletividade. Nesse percurso, valores e identidade são recorrentemente reconstruídos, invadindo sonhos, planos e decisões. Estar à frente destes planejamentos e tomadas de decisão é estar em

progressiva responsabilização, o que pode afetar o bem-estar do adolescente, causando sofrimento e influenciando a sua vida adulta (Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação [CEPIA], 2020).

No Brasil, alguns estudos empíricos recentes têm buscado mostrar como o sofrimento causado pela angústia de ser obrigado a tomar de decisões importantes ainda na adolescência vem abalando a saúde mental de estudantes. Um exemplo disso é quando é possível identificar a prevalência de transtornos mentais como ansiedade e depressão em adolescentes ao vivenciar o preparo para o vestibular, uma vez que, além das mudanças biopsicossociais que ocorrem nesta fase, este momento de grande responsabilidade pode ser um fator estressor, já que a escolha da carreira a ser seguida, a incerteza da aprovação e as cobranças internas e externas geralmente podem estar presentes nesse contexto (Daolio et al., 2017). A Organização Mundial da Saúde - OMS (World Health Organization [WHO], 2021) estima que 14% dos jovens dessa fase de vida vivenciam um problema de saúde mental globalmente, mas a maioria não é diagnosticada ou tratada.

A prevalência de sintomatologia de Transtorno de Ansiedade Generalizada foi identificada em 41,4% da amostra no estudo de Schönhofen et al. (2020), que era composta no total por 123 alunos de cursos preparatórios para o vestibular no Rio Grande do Sul. Esta pesquisa também indicou maior incidência de sintomatologia ansiosa no gênero feminino e em alunos cujo 3º ano do Ensino Médio foi realizado em escolas particulares. Lamônica (2019) investigou a prevalência de depressão em alunos do 3º ano do Ensino Médio que fariam o vestibular/ENEM na cidade do Rio de Janeiro. Em uma população de 98 estudantes, 49 apresentaram sintomas moderados a graves de depressão, correspondente a 51,04% dos pesquisados. Sendo assim, percebe-se que os adolescentes podem ser acometidos por psicopatologias desde muito cedo.

A OMS indica que quanto mais os adolescentes estiverem expostos aos fatores de risco

(problemas socioeconômicos, pressão para se adequar aos pares, influência da mídia, violência, *bullying*, entre outros), maior o impacto na saúde mental. Em contrapartida, são importantes para o bem-estar psicológico do indivíduo os fatores de proteção, tais como a prática de atividade física, a rotina de sono, as habilidades de enfrentamento e resolução de problemas, as habilidades para lidar com as emoções, além de ambientes protetores na família, escola e comunidade. Portanto, a rede de apoio deve contar com recursos particulares, como família e amigos, e também públicos, como programas de saúde, educação, assistência, lazer para o jovem. No caso do Brasil, o Programa Saúde na Escola, instituído em 2007 (*Decreto nº 6.286, 2007*), e as Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde, de 2010 (Ministério da Saúde, 2010), são exemplos de intervenções cuja proposta fundamental é tratar esta fase do desenvolvimento como um período importante e rico em transformações (Schaefer et al., 2018).

Para Caminha et al. (2017), acompanhar mudanças biológicas, comportamentais e sociais dessa fase muitas vezes pode acarretar insegurança, medo e dúvidas não só para os jovens como para os pais e responsáveis, que devem respaldar o cuidar e educar no diálogo afetivo. A falta de diálogo pode influenciar na confiança e na segurança do relacionamento familiar, porém, este não pode ser interpretado como o único modo de compreender os adolescentes. Não conversar sobre angústias, desejos e curiosidades não significa que não haja tentativas de expressar incômodos ou dificuldades por parte dos adolescentes; por exemplo, um filho pode apresentar algum sintoma emocional, como a supressão de sentimentos e outras características comportamentais, como diminuição de tom de voz e até uma mudez. Outros sintomas emocionais, como dificuldade na autorregulação, podem ser uma maneira de expressar as variações nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais vivenciadas neste período (Carvalho et al., 2007).

A dificuldade em expressar o que se sente muitas vezes está pautada em não conseguir identificar nem nomear suas próprias emoções. Ricarte e Bueno (2021) ressaltam que, sem a devida percepção de emoções, seguida de uma compreensão emocional, a capacidade de gerenciar sentimentos é deficitária. Há um conjunto de domínios interdependentes ao identificar uma emoção. É necessário reconhecê-la primeiramente, nomeá-la, saber se é boa ou ruim, verificar sua intensidade, estabelecer relações com situações vividas e por fim, controlá-la, avaliando se manter o estado emocional é útil ou não. O controle dos sentimentos, ou seja, a regulação emocional se refere à capacidade de autoavaliação, sem exageros e sem diminuições, podendo dominá-los e/ou expressá-los de forma apropriada (Ricarte & Bueno, 2021).

Entender o conceito de expressividade emocional requer a compreensão *a priori* do que é emoção, que são processos biologicamente determinados, que permitem avaliação rápida de situações e preparação para agir de forma instantânea. Emoções podem ser interpretadas como um meio pelo qual os indivíduos avaliam uma experiência (P. M. Cole et al., 2004). Gross et al. (2006) constatam que, ao experienciar emoções, os indivíduos são ativos, ou seja, são capazes de influenciar o modo como as expressam. Entende-se por expressividade emocional toda e qualquer mudança de comportamento que seja acompanhada por vivência de alguma emoção (Gross & John, 1995). Por exemplo, um choro compulsivo ao descobrir uma gravidez muito desejada ou simplesmente um levantar de sobrancelhas ao receber uma notícia triste.

O modo como as emoções são expressadas é muito particular e varia de indivíduo para indivíduo, de um grupo social para outro, sendo influenciado também pela cultura (Franco, 2014). Apesar desse perfil dinâmico, dois aspectos são determinantes na expressão emocional, segundo Gross e John (1997), que é a ativação de respostas de forma padronizada e sua modulação. Por exemplo, ao achar graça de uma piada, um indivíduo ativa a resposta de

sorrir, gargalhar e/ou acenar a cabeça, ou seja, as respostas ativam a emoção alegria. Ao modelar as respostas emocionais, o indivíduo levará em conta a cultura em que está inserido – julgando deselegante uma risada em alto tom, por exemplo.

Além dos aspectos da ativação e da modulação, a expressividade emocional pode ser classificada como positiva ou negativa, dependendo da forma como é demonstrada, sendo a alegria e o prazer exemplos do primeiro grupo e a tristeza, o medo e a raiva do outro (Franco, 2014). Segundo Gilbert (2012), é na adolescência que se vivencia diariamente grandes flutuações nos estados emocionais e reações mais rápidas aos estímulos em comparação com as fases infantis e adulta.

Saber expressar o que se sente influencia na tomada de decisão, nos comportamentos, nos processos fisiológicos e também, nas interações com o outro (Gross & Thompson, 2007). Assim, dominar estratégias de respostas emocionais compõe o desenvolvimento psicossocial do indivíduo. Na literatura, o construto expressividade emocional muitas vezes é relacionado ao de regulação emocional (Franco, 2014; Gross, 1998, 2013; Gross & Thompson, 2007; Silva & Freire, 2014). Ao contrário da expressividade emocional, que se refere ao modo como demonstramos – através do corpo, do rosto e de comportamentos – a emoção sentida; regular as emoções diz respeito à capacidade de controlar, reduzir, aumentar ou manter o que sente, envolvendo processos cognitivos, fisiológicos e comportamentais, conscientes ou inconscientes (Gross, 2001).

Uma revisão sistemática da literatura internacional (Rawana et al., 2014) buscou identificar estudos sobre regulação emocional em diversas fases do desenvolvimento: infância, adolescência e adultez emergente. Foram encontrados 24 artigos sobre adolescentes e, de maneira geral, estratégias desadaptativas de regulação emocional estavam relacionadas a psicopatologias, enquanto estratégias adaptativas eram praticadas por indivíduos que apresentavam

menos sintomas de transtornos mentais. Dentre as adaptativas, foram encontradas: reavaliação cognitiva, planejamento, reorientação positiva, colocar em perspectiva e aceitação. Já algumas estratégias desadaptativas encontradas foram a de auto-culpabilização, culpabilização de outras pessoas, catastrofização, ruminação e supressão expressiva. De acordo com resultados da revisão, estratégias desadaptativas foram associadas à ansiedade (Tortella-Feliu et al., 2010) e as estratégias adaptativas estavam relacionadas a níveis mais baixos de impulsividade e depressão (d’Acremont & Van der Linden, 2007). Foi encontrada uma relação entre catastrofização, ruminação de falta de planejamento e sintomas depressivos (Rawana & Ahola Kohut, 2012). Adolescentes com níveis mais baixos de depressão utilizam mais frequentemente a reavaliação positiva, enquanto os que tinham níveis mais altos de sintomas depressivos utilizavam a supressão expressiva (Betts et al., 2009). Sendo assim, os achados mostram que o uso de algumas estratégias desadaptativas, como a supressão expressiva, estão relacionadas a psicopatologias, enquanto a rede de apoio do adolescente é considerada um fator de proteção.

A investigação sobre a regulação emocional apresenta uma variedade de estratégias, focada nos antecedentes à emoção vivida ou focalizada em suas consequências, ou seja, nas respostas (Silva & Freire, 2014). A desregulação emocional foi definida por Gross (1998) como a ausência dessa gama de estratégias adaptativas a todas as emoções vividas. Uma emoção desregulada pode afetar no desenvolvimento e trazer problemas ao longo da vida em relacionamentos, hábitos de saúde, carreira profissional, além de ser um potencial desencadeador de algumas psicopatologias (Gilbert, 2012).

Para Leahy et al. (2013), a regulação emocional consiste em estratégias de enfrentamento, as quais podem ser problemáticas ou adaptativas, visando manejar a intensidade emocional não desejada, deixando as emoções em níveis que consigam ser controladas, permitindo que o sujeito lide com as mesmas. Em contrapartida, a

desregulação emocional indica uma desativação ou intensificação excessivas das emoções. Para Linehan (2018), a depender da necessidade, a habilidade de regulação emocional permite aumentar ou diminuir a intensidade das emoções que têm diversas funções, como motivar a ação do indivíduo, além de comunicar-se consigo mesmo e com as outras pessoas.

Para que a emoção cumpra a função da comunicação, é necessário que ela seja demonstrada por meio da mímica facial ou da linguagem corporal (Linehan, 2018). A expressão das emoções é composta principalmente por comunicação não-verbal, mas em muitos casos também é necessária a comunicação verbal com o intuito de transmitir o que se sente e se deseja exprimir. Por isso, reconhecer e nomear as emoções, falar sobre elas e expressá-las, lidar com os sentimentos e tolerar frustração compõem a habilidade de autocontrole e expressividade emocional (Del Prette & Del Prette, 1999, 2005).

Sendo assim, identificar e nomear a emoção vivenciada é útil para que sua comunicação aos outros seja precisa. Ademais, as pessoas podem aprender a expor as emoções de forma diferente, bem como a inibir as expressões emocionais. Embora algumas emoções sejam universais, as emoções complexas e suas manifestações são aprendidas, então podem ser diferentes de acordo com a cultura que o indivíduo está inserido. A expressão emocional, além de influenciar as outras pessoas, influencia a própria emoção. Entretanto, mudar a expressão é diferente de suprimi-la; esta última inclusive pode intensificar a emoção indesejada. Mudar é trocar uma expressão de raiva por uma de simpatia, por exemplo. Suprimir seria reprimir, conter, controlar a expressão da raiva (Linehan, 2018).

De acordo com Stefano e Corrêa (2018), devido às transformações bruscas que ocorrem na adolescência, aqueles que estão nessa fase sentem as emoções de forma nova e mais intensa se comparada à infância e a idade adulta. Os autores ressaltam que as pessoas reagem de maneiras diferentes diante de situações aversivas ou agradáveis, podendo lidar de forma natural ou

intensa, esta última podendo acarretar prejuízos ao indivíduo. Para eles, dificuldades em lidar com as emoções apontam para um déficit na regulação destas, sendo a adolescência o período em que a habilidade de regulação emocional ainda se encontra em desenvolvimento.

Desta forma, voltadas para a adolescência, tanto a expressão como a regulação de emoções são conceitos imprescindíveis para um bom desenvolvimento psicossocial, já que as estratégias adaptativas de regulação emocional são indicadas na literatura como uma habilidade para manutenção de bem-estar psicológico, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico (Rawana et al., 2014). Além da inconstância dos estados emocionais e grandes transformações nos sistemas hormonais, neurológicos e cognitivos, ainda há a busca por ideais e valores, mudanças psicossociais e construção da identidade (Silva & Freire, 2014). Os adolescentes vivenciam não somente uma, mas várias crises de identidade ao se confrontarem com mudanças principalmente ideológicas. Assim, caracteriza-se o início da fase com a puberdade (mudanças biológicas) e o final com as mudanças sociais, por exemplo assumindo novos papéis como escolha de amigos, decisão profissional, gostos culturais e preservação da intimidade (Schoen-Ferreira et al., 2003). No que tange às mudanças sociais, há um distanciamento e redução da orientação dos pais, interação maior entre os pares e necessidade aumentada de permanecer em grupos sociais (M. Cole & S. R. Cole, 2004).

A tendência grupal surge então como uma resposta à ruptura com o núcleo familiar. Ao se deparar com a falta de consenso com familiares relacionado a vestimentas, costumes e artes (estilos de música, filmes), os adolescentes encontram em seus pares o sentimento de pertencimento por estarem todos vivenciando as mesmas transformações (Araújo et al., 2008). Entretanto, tal distanciamento pode ser amenizado se o adolescente sentir-se seguro para expressar sentimentos, pensamentos e questionamentos dentro do âmbito familiar. Condições amistosas em cada ambiente de desenvolvimento, seja a famí-

lia, a escola, o bairro onde mora e os arredores, favorecem o amadurecimento nesta fase de vida (Schoen-Ferreira et al., 2003). Sendo assim, percebe-se que o adolescente precisa expressar suas emoções, mas é necessário um contexto seguro para que ocorra.

A literatura, ao abordar o tema expressividade emocional, o associa com regulação emocional e focalizam-nos como possíveis preditores para o desenvolvimento de transtornos psicológicos e outras dificuldades psicopatológicas (Franco, 2014; Gilbert, 2012; Silva & Freire, 2014). Ambos representam construtos fortemente pesquisados conceitualmente, independente do público-alvo investigado. Entretanto, a adolescência apresenta diversas mudanças e evoluções em um espaço de tempo relativamente curto e exige um complexo ajustamento socioemocional, além de ser uma fase em que algumas habilidades ainda estão em desenvolvimento. Os dados de incidência de transtornos mentais não diagnosticados ou tratados em adolescentes, bem como as habilidades individuais que são relevantes para uma boa saúde mental, nos alertam sobre a importância de olhar para esse público, realizando pesquisas, promovendo intervenções, entre outros. Uma revisão sistemática da literatura permite agrupar diferentes estudos sobre uma determinada variável ou intervenção, possibilitando compará-los e analisá-los criticamente, além de fornecer informações sobre temas que precisam de destaque, subsidiando dados para futuras pesquisas (Sampaio & Mancini, 2006). Com o intuito de trazer subsídios para intervenções futuras, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão sistemática da literatura sobre expressividade emocional e regulação emocional em adolescentes brasileiros estudantes do Ensino Médio.

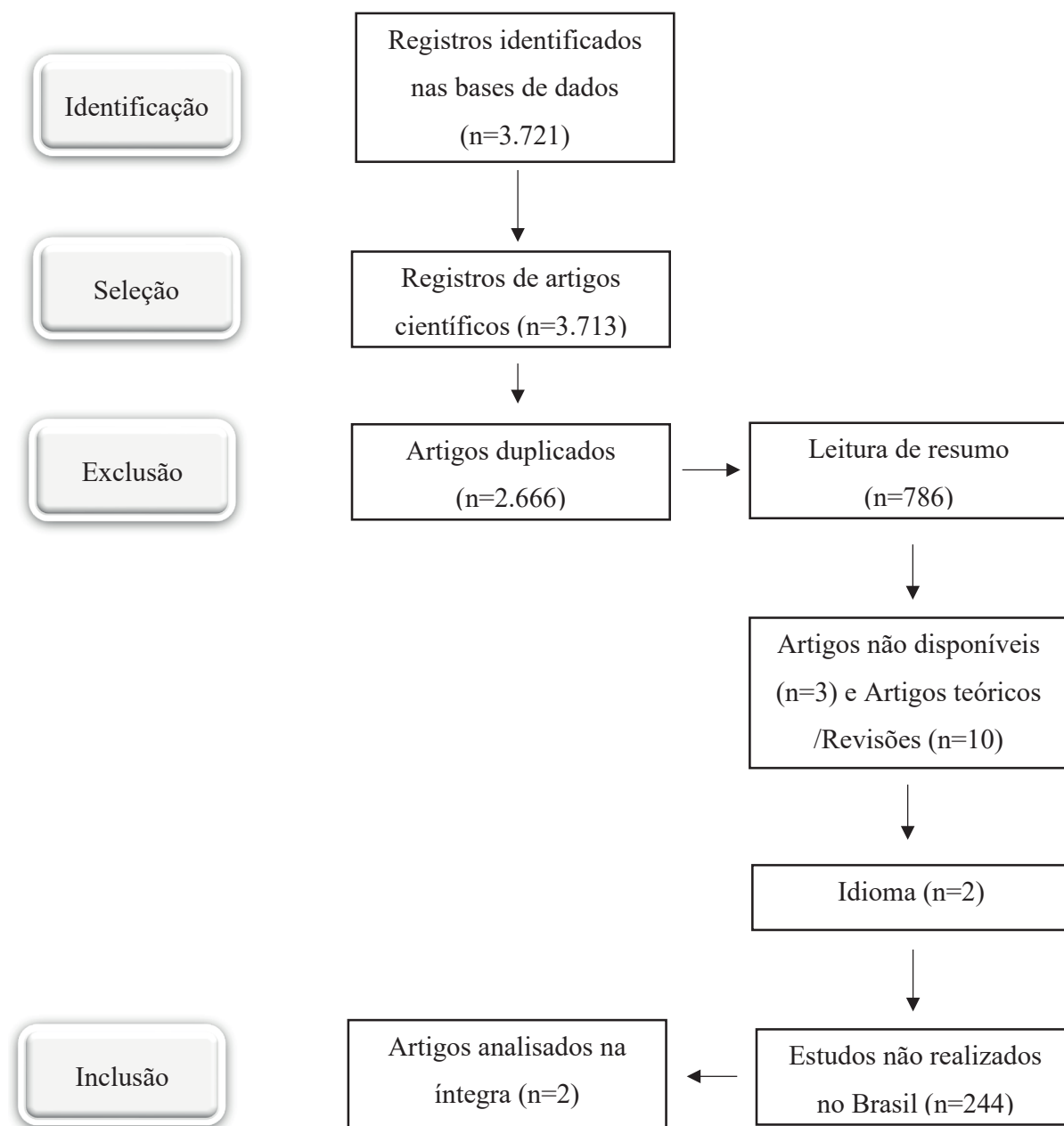
Método

Trata-se de estudo de revisão sistemática da literatura, que permite, através de protocolos específicos, como o modelo PRISMA, identificar um certo número de produções biblio-

gráficas com alto rigor científico e de maneira reproduzível por outros pesquisadores (Galvão & Ricarte, 2019). Desse modo, essa pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, PepSic, SciELO e Lilacs, durante os meses de setembro e outubro de 2021. Foram utilizados os seguintes descritores: Emoção ou Emoções ou Regulação Emocional ou Expressão Emocional ou Expressividade Emocional. Todas estas palavras estavam associadas (e) à Estudante(es) de Ensino Médio, Aluno(s) do Ensino Médio. Para a pesquisa em inglês, as palavras-chaves correlatas foram: *Emotion or, Emotional Regulation or Emotional Expression or Emotional Expressiveness* associadas (and) a *High School Students*. Os critérios de inclusão foram ser artigos de língua portuguesa, espanhola e inglesa, publicados entre 2011 e 2021. Para a exclusão, os critérios foram: ser artigo teórico, revisão da literatura, não estar disponível integralmente na Internet e não ser um estudo realizado no Brasil.

A partir da pesquisa por meio das palavras-chave nas bases de dados, foram identificados os estudos (n=3.721), sendo selecionados apenas aqueles que eram artigos científicos (n=3.713). Destes, foram eliminados artigos duplicados em mais de uma base de dados (n=2.666), permanecendo 1.047. Na sequência, foram excluídos os artigos que, por meio da leitura do resumo, identificou-se que não se tratava de expressividade emocional ou regulação emocional ou que não apresentavam amostra composta por adolescentes do Ensino Médio (n=786). Posteriormente, foram retirados os artigos que não estavam disponíveis integralmente na Internet (n=3); artigos teóricos e/ou revisões da literatura (n=10); aqueles não realizados no Brasil (n=244) e os que não estavam entre os idiomas inglês, espanhol ou português (n=2). Todo o processo de exclusão e inclusão dos artigos foi feito por no mínimo dois juízes. Como resultado, dois artigos obedeceram a todos os critérios estabelecidos e foram lidos na íntegra, conforme ilustrado na Figura 1.

Figura 1
Processo de Seleção dos Artigos (Fluxograma)



Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram encontrados os artigos que constituíram a amostra do presente estudo, os quais são apresentados na Tabela 1. Dentre as publicações, foram encontrados dois artigos empíricos fundamentados em perspectivas diferentes, sendo o primeiro uma pesquisa-intervenção sob o enfoque da teoria psicanalítica e o segundo, um artigo empírico e qualitativo sobre afetividade e projetos vitais de adolescentes.

Discussão

O artigo de Brasil et al. (2015) aborda a violência na adolescência sob o viés psicanalítico. Considera-a como uma forma de expressão da angústia, decorrente do “arrombamento pubertário”, que consiste em um enfrentamento da força dos processos internos e externos, sendo este conflito determinante na dinâmica psíquica e relacional, além de poder

Tabela 1
Informações sobre os Artigos Selecionados

Título Artigo	Delineamento	Objetivo	Principais resultados
Brasil et al. (2015). Adolescência, violência e objetos culturais: Uma intervenção entre o educativo e o terapêutico no espaço escolar. <i>Estilos da Clínica</i> , 20(2), 205-225	Pesquisa-intervenção	Apresentar e discutir a experiência da produção de um curta-metragem no ambiente escolar, que pretendeu oferecer um dispositivo de apoio narcísico e de expressão para os adolescentes e promover o trabalho psíquico de simbolização.	Observou-se que os alunos puderam aprender sobre a violência e como eram atingidos por ela. As oficinas permitiram a fala e elaboração simbólica da violência, além de compartilhamento de ideias e sentimentos pelo grupo. Os encontros possuíam potencial terapêutico apoiado no processo educativo. O curta-metragem foi utilizado como objeto da cultura possibilitando a ressignificação da violência a qual o adolescente é exposto, seja sofrendo ou atuando.
Amorim Arantes, V., & de Oliveira, C. S. (2014). A dimensão afetiva dos projetos vitais: Um estudo com jovens Paranaenses. <i>Psicologia em Estudo</i> , 19(1), 145-156.	Empírico/Qualitativo	Investigar os papéis exercidos pelos sentimentos e emoções nos projetos vitais de jovens, a partir da análise dos modelos organizadores aplicados ao comentarem sobre seus sentimentos e emoções diante de seus interesses e preocupações centrais.	As falas dos adolescentes foram categorizadas de acordo com seis Modelos Organizadores. Observou-se que as emoções desempenham papel importante nos projetos vitais e influenciam a tomada de decisão. Emoções positivas estavam relacionadas à motivação, interesse e satisfação com suas preocupações centrais. Emoções negativas estavam associadas às dificuldades e obstáculos nas vivências e relações interpessoais. As emoções positivas e negativas não são voltadas apenas ao bem-estar próprio do adolescente, mas também de outros.

trazer à tona questões vivenciadas durante a infância. Desta forma, o comportamento agressivo, como pichações e depredamento de patrimônio, são considerados uma passagem

transgressiva ao ato como uma forma de lidar com essa fase da vida. Entretanto, de acordo com a Psicanálise, existem outras maneiras de canalizar o que está em excesso internamente

(medo, angústia, sexualidade...) e minimizar o mal-estar do adolescente em substituição ao ato agressivo, como utilização de objetos da cultura, que podem ser: escrita, esporte, teatro, música, uso de mídias digitais, sobretudo em atividades grupais, de forma que o adolescente consiga ser acolhido, escutado e estabeleça uma relação de troca com seus pares.

Por este motivo, foi conduzida uma pesquisa-intervenção com oito oficinas de audiovisual com 15 adolescentes do Ensino Médio de uma escola pública da região administrativa do Distrito Federal com população em situação de vulnerabilidade social e atingida pela violência. Como resultados da intervenção, ficaram evidenciadas as situações de violência sofridas pelos adolescentes, além de terem oportunidade para a fala e elaboração simbólica da violência. A intervenção possibilitou a compreensão de como a violência os atingia e também o compartilhamento de ideias e sentimentos entre os participantes, uma vez que os próprios alunos idealizaram o roteiro e encenaram os papéis, vivenciando-os como agressor ou vítima. Desta forma, o estudo demonstrou que é possível expressar conflitos internos via objetos da cultura, dispensando ou minimizando atos violentos. Foi considerado com potencial terapêutico, apoiado no processo educativo.

A relevância do estudo só faz perceber que é preciso que outros sejam realizados, ampliando o público e adotando abordagens teórico-clínicas diversas. Isso porque a literatura científica carece de pesquisas que explorem as adversidades que os adolescentes em geral e do Ensino Médio precisam enfrentar, as emoções que surgem nesse contexto, se são reguladas e os modos como o fazem, se funcional ou disfuncionalmente.

Stefano e Corrêa (2018) afirmam que a adolescência é um período de novas experiências e onde as expressões emocionais se intensificam. Nessas circunstâncias, pode haver dificuldade para lidar com as emoções, o que costuma indicar um embaraço na habilidade de regulação emocional, ainda em desenvolvimento na adolescência. A regulação emocional é entendida

por Leahy et al. (2013) como uma estratégia para lidar com a intensidade emocional indesejada, podendo ser desadaptativa (aquela que alivia temporariamente a emoção, mas não condiz com os propósitos e metas do sujeito, podendo se tornar um problema posteriormente, como abuso de álcool ou drogas, por exemplo) ou adaptativa (aquela que, além de proporcionar o controle emocional, não acarreta outros prejuízos para a pessoa, como exercícios físicos, técnicas de aceitação, distração). Já a desregulação emocional é entendida como uma intensificação (elevação da intensidade da emoção considerada pela pessoa como problemática ou indesejada, sobrecarregando o sujeito, como terror, pânico...) ou desativação (diminuição excessiva da intensidade da emoção quando se espera algum nível da mesma, como entorpecimento emocional e experiências dissociativas – despersonalização e desrealização) excessivas das emoções. De acordo com Linehan (2018), é a regulação emocional que possibilita aumento ou diminuição da intensidade emocional.

Cabe destacar que as emoções possuem algumas funções, tais como motivar a ação e comunicar os sentimentos aos outros e a si mesmo. Para que a comunicação seja possível, é preciso que as emoções sejam expressadas, podendo ser por meio da mímica facial ou da linguagem corporal. Desta forma, saber identificar e nomear as emoções facilita a precisão da comunicação. Além disso, no que tange à expressividade emocional, pessoas podem aprender a inibir a expressão ou manifestar as emoções de forma diferente.

O segundo artigo encontrado, de Arantes e Pátaro (2014), abordou os Projetos Vitais, que consistem em metas e objetivos importantes para o indivíduo e que, concomitantemente, trazem consequências para além de si mesmo, ou seja, para o mundo. Esses projetos atribuem um sentido ético à vida e às ações individuais, fundamentais nos interesses e na identidade da pessoa, pois possibilitam a construção de valores e a compreensão dos processos de desenvolvimento moral.

No estudo, partiu-se do princípio de que não são apenas os aspectos cognitivos que formulam os projetos vitais, mas também os aspectos afetivos, primordiais no raciocínio moral. Ao colocar em cena a importância dos aspectos afetivos, o artigo afirma se colocar em oposição à Psicologia Moral, a qual adota uma perspectiva unidimensional de moralidade baseada na “ética da justiça”, apoiada em aspectos universais e impessoais atreladas à razão e cognição, desconectada com elementos subjetivos (emoções, interesses pessoais e desejos).

Os autores assumiram como referencial epistêmico a teoria dos Modelos Organizadores do Pensamento para uma análise qualitativa da idiosincrasia, das semelhanças e diferenças no relato dos 30 adolescentes, estudantes do 2º ano do Ensino Médio, com idades de 15 a 17 anos de uma escola pública localizada na periferia da cidade de Campo Mourão, Paraná. Foram conduzidas duas entrevistas semiestruturadas com cada adolescente para compreender a visão do mesmo sobre sua identidade, perspectivas de futuro, atividades diárias, visão de mundo ideal, emoções e aspectos importantes em sua vida – elemento central da pesquisa. Como principais resultados, os adolescentes envolvidos em projetos vitais manifestaram em seus objetivos não somente seus próprios interesses, mas também os de outras pessoas, assim como os sentimentos também não só voltados apenas para o bem-estar pessoal, mas para o bem-estar de outros. Os adolescentes associaram emoções positivas aos objetivos que pretendiam alcançar. As emoções negativas estiveram atreladas aos obstáculos, desafios e conflitos em suas vivências e relações interpessoais. As emoções e sentimentos também foram observados como importantes na construção de projetos vitais, dando base para organização do pensamento, decisões, planos e justificativas para as ações.

Este artigo trata de um tema de grande relevância para os adolescentes, uma vez que no final da adolescência a atenção desses indivíduos está voltada para a escolha profissional e para

a carreira a ser seguida. Para quem deseja ingressar no Ensino Superior, o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) é a principal porta de entrada para as Universidades brasileiras, sendo que o contexto de preparo para a prova é desafiador pois envolve competição pela vaga, horas de estudo, cobranças, medo da reprovação, indecisão profissional e outros, que podem contribuir para aparecimento de emoções tais como a ansiedade e o estresse (Daolio et al., 2017; Schönhofen et al., 2020).

A pesquisa também abordou a expressividade emocional, uma vez que os adolescentes precisavam reconhecer e verbalizar para o entrevistador as emoções vivenciadas em relação aos projetos profissionais, família e bem-estar pessoal. A identificação, o entendimento e a nomeação das emoções também estão inseridos na habilidade de regulação emocional (Linehan, 2018). Entretanto, apesar de sua relevância e de o artigo ter sido selecionado por atender as palavras-chaves definidas para esta revisão sistemática, o estudo não aborda aspectos particulares que se buscava por meio dos descritores, como: a forma pela qual os adolescentes brasileiros expressam suas emoções em situações cotidianas e perante as adversidades; se intensificam ou desativam as emoções, apontando para desregulação emocional ou quais estratégias de regulação emocional são utilizadas (funcionais ou disfuncionais), se existem diferenças entre os gêneros, entre outros.

Desta forma, mesmo que os dois artigos tenham revelado a potência das intervenções que trabalham aspectos integrantes da regulação emocional, dado que uma revisão sistemática deve ser crítica e explicitar não apenas os achados, mas também limitações (Galvão & Ricarte, 2019), a carência de pesquisas brasileiras sobre o tema chama a atenção. Ter mais estudos sobre a Expressividade Emocional e Regulação Emocional entre adolescentes que cursam o Ensino Médio e que sejam mais robustos pode permitir uma melhor compreensão sobre quais emoções são sentidas por esses alunos, como são expressas, se são reguladas e de que forma

(adaptativa ou desadaptativa). Tal entendimento contribui não só em termos de conhecimento, mas também para subsidiar intervenções para o desenvolvimento socioemocional desses indivíduos, caso necessário, para aprenderem uma forma mais saudável de manejar emoções nesta fase tão complexa do desenvolvimento que é a adolescência.

Considerações Finais

O presente estudo realizou uma revisão sistemática da literatura científica sobre a expressividade emocional e regulação emocional em adolescentes do ensino médio. Desse modo, foi realizada uma busca na literatura científica em diversas bases de dados (PubMed, PepSic, SciELO e Lilacs). Ainda que tenham sido identificados muitos artigos (3.713) nos últimos 10 anos, foram selecionados para o estudo apenas dois, que atendiam os critérios estabelecidos de inclusão e exclusão. Disso decorre a primeira constatação do estudo, que é a escassez na literatura em torno do tema.

Os resultados são claros quantos aos efeitos positivos das intervenções com adolescentes que abordavam a expressão e a regulação emocional. No primeiro artigo é demonstrado que o compartilhamento entre pares das ideias e sentimentos advindos de situações de violência internas ou externas e seu entendimento e expressão por meio desses objetos culturais como audiovisual e teatro foram capazes de dirimir respostas violentas. No segundo, a identificação, o entendimento e a nomeação das emoções, integrantes da habilidade de regulação emocional, auxiliou os adolescentes a construir projetos vitais e a desenvolver sentimentos que excediam os interesses pessoais e incluíam a preocupação e o bem-estar de outros. Diante disso, conclui-se que intervenções que visem desenvolver atividades socioemocionais, como é o caso das que envolvem as habilidades sociais, podem servir como uma maneira de melhorar o repertório comportamental do sujeito.

As limitações desse manuscrito relacionam-se à escassa produção brasileira sobre expressividade e regulação emocional em adolescentes do Ensino Médio, entretanto, a relevância do tema e das conclusões dos próprios estudos assinalam a necessidade de realização de novas pesquisas de modo a produzir mais conhecimento na área e a subsidiar intervenções para o desenvolvimento socioemocional dos adolescentes.

Contribuição dos autores

Adriana Benevides Soares: Concepção do estudo, acompanhamento da realização, redação e revisões.

Thays Ferreira Carreiro, Amanda Santos Monteiro, Vinícius Soares Alves Mendes, Fatima Regina Brito Uhr: Realização e revisões do estudo.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses relacionado à publicação deste manuscrito.

Referências

- Amorim Arantes, V., & de Oliveira, C. S. (2014). A dimensão afetiva dos projetos vitais: Um estudo com jovens Paranaenses. *Psicologia em Estudo*, 19(1), 145-156.
- Arantes, V. A., & Pátaro, C. S. de O. (2014). A dimensão afetiva dos Projetos Vitais: Um estudo com jovens paranaenses. *Psicologia em Estudo*, 19(1), 145-156. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-7372222090014>
- Araújo, A, Rocha, R.L., & Armond, L.C. (2008). Da tendência grupal aos grupos operativos com adolescentes: A identificação dos pares facilitando o processo de orientação e educação em saúde. *Revista Médica de Minas Gerais*, 18(4 Supl. 1) 123-130. <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1410>
- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J. S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational

- study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 473–485. <https://doi.org/10.1348/026151008X314900>
- Brasil, K. C. T. R., Almeida, S. F. C. de, Amparo, D. M. do, & Pereira, A. M. R. (2015). Adolescência, violência e objetos culturais: uma intervenção entre o educativo e o terapêutico no espaço escolar. *Estilos Clínicos*, 20(2), 205–225. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v20i2p205-225>.
- Caminha, R. M., Caminha, M. G., & Benedetti, T. B. (2017). Família, orientação de pais e professores. In C. B. Neufeld (Org), *Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental* (pp 386-396). Artmed.
- Carvalho I. S., Costa, I. I., & Bucher-Maluschke, J. S.N. F. (2007). Psicose e sociedade: Interseções necessárias para a compreensão da crise. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 7(1),163-189. http://pepsic.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000100010&lng=pt&tlng=pt
- Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação. (2020). *Manual de Ferramentas Criativas: Atividades sobre puberdade*. CEPIA Cidadania. http://cepia.org.br/wp-content/uploads/2020/10/Manual-de-Ferramentas_Arquivo-Final_CEPIA.pdf
- Cole, M., & Cole, S. R. (2004). *O desenvolvimento da criança e do adolescente* (4ª ed.). Artmed.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- D’Acremont, M., & Van der Linden, M. (2007). How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Journal of Adolescence*, 30, 271–282. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.02.007>
- Daolio, C. C., Aguilera, F., Sticca, M. G., Neufeld, C. B. (2017). Escola, escolha profissional e mercado de trabalho. In C. B. Neufeld (Org.), *Terapia Cognitivo-Comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental* (pp. 359-385). Artmed.
- Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. (2007, 5 de dezembro). Institui O Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras Providências. *Diário Oficial da União*. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette A. (2005). *Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática*. Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (1999). *Psicologia das habilidades sociais: Terapia e educação*. Vozes.
- Franco, M.G. (2014). Expressividade e regulação emocional em estudantes do ensino superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 477-486. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v5.709>
- Galvão, M. C. B., & Ricarte, I. L. M. (2019). Revisão sistemática da literatura: Conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da informação*, 6(1), 57-73. <https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>
- Gilbert, K. E. (2012). O papel negligenciado da emoção positiva na psicopatologia do adolescente. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 467–481. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.05.005>
- Gross J. J., & John O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435–448. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.72.2.435>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report

- factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B)
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Lamônica, L. C. (2019). *Prevalência de indicadores de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes vestibulandos concluintes do ensino médio* [Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação, Universidade Federal Fluminense]. Repositório Institucional da Universidade Federal Fluminense. <https://app.uff.br/riuff/handle/1/14765>
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Artmed.
- Linehan, M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Terapeuta* (2ª. ed.). Artmed.
- Macedo, D. M., Petersen, C. S., & Koller, S. H. (2017). Desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico na adolescência e as Terapias Cognitivas Contemporâneas. In C. B. Neufeld (Org.), *Terapia Cognitivo-Comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental* (pp. 25-40). Artmed.
- Ministério da Saúde. (2010). *Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde*. Ministério da Saúde. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_nacionais_atencao_saude_adolescentes_jovens_promocao_saude.pdf
- Rawana, J. S. & Ahola Kohut, S. (2012). Eating attitudes, coping styles, and peer victimization among adolescents with seasonal and nonseasonal depression symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 199–209. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9333-z>
- Rawana, J. S., Flett Gordon L., McPhie Meghan L., Nguyen Hien T., & Norwood, S. J. (2014). Developmental trends in emotion regulation: A systematic review with implications for community mental health. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33(1), 31-44. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2014-004>
- Ricarte, M. D., & Bueno, J. M. H. (2021). *Habilidades socioemocionais – Abordagens e contextos*. Hogrefe.
- Sampaio, R. F. & Mancini, M. C. (2006). Estudos de Revisão Sistemática: Um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 11(1), 83-89. <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vvk3syHhnSgY7VsB6jG/?format=pdf&lang=pt#:~:text=As%20revis%C3%B5es%20sistem%C3%A1ticas%20s%C3%A3o%20desenhadas,foram%20utilizados%20em%20uma%20%C3%A1rea>
- Schaefer, R., Barbiani, R., Nora, C. R. D., Viegas, K., Leal, S. M. C., Lora, P. S., Ciconet, R., & Micheletti, V. D. (2018) Políticas de saúde de adolescentes e jovens no contexto luso-brasileiro: Especificidades e aproximações. *Ciência Saúde Coletiva* 23(9), 2849–2858. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.11202018>
- Schoen-Ferreira, T. H., Aznar-Farias, M., & Silveiras, E. (2003). A construção da identidade em adolescentes: Um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia*, 8(1), 107-115. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100012>
- Schönhofen, F. L., Neiva-Silva, L., Almeida, R. B., Vieira, M. E. C. D., & Demenech, L. M. (2020). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(3), 179-186. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>
- Silva, E., & Freire, T. (2014). Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. *Análise Psicológica*, 32(XXXII), 187-198. <https://doi.org/10.14417/ap.746>
- Stefano, L. & Corrêa, G. (2018). Terapia Cognitivo-Comportamental e regulação emocional na adolescência. *Disciplinarum Scientia*, 19(1), 25-37. <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumCH/article/view/2564/2198>

Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé, A. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 686–693. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.012>

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Recebido: 07/11/2022
1ª revisão: 23/03/2023
2ª revisão: 11/04/2023
Aceite final: 20/04/2023



© O(s) autor(es), 2023. Acesso aberto. Este artigo está distribuído nos termos da Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite o uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(ais) e à fonte, fornecer um link para a licença Creative Commons e indicar se as alterações foram feitas.