

# Relações Interpessoais & Isolamento Social **PARA ADOLESCENTES**



Fale conosco

[www.facebook.com.br/prodin.uerj](http://www.facebook.com.br/prodin.uerj)

[prodin.uerj@gmail.com](mailto:prodin.uerj@gmail.com)



PROGRAMA DE  
PÓS-GRADUAÇÃO  
EM PSICOLOGIA SOCIAL





**PRIMEIRAMENTE**

**#FICAEMCASA**



✓ O período de isolamento social causado pela pandemia da Covid-19 tornou-se desafiador para diversas pessoas em todo o mundo. Esse desafio é tanto econômico e social quanto psicológico, uma vez que afeta não só o indivíduo como suas **relações interpessoais**.



✓ Nesse momento as(os) adolescentes não podem mais ter o convívio face a face com amigos, namorado, professores etc. Há também a preocupação com os familiares idosos, medo de não realizar projetos futuros ou, por exemplo, com a reposição das aulas e excesso de provas e trabalhos escolares, de não ter Enem esse ano ou não se formar no Ensino Fundamental e Médio.

✓ Além disso, durante a quarentena, a convivência entre os membros da família torna-se mais intensa e isso pode criar conflitos, com a necessidade de renegociar hábitos, regras e limites.

**ISOLADOS SIM, SOZINHOS JAMAIS!**

É comum que esse distanciamento social gere uma sensação de ansiedade e solidão para muitos, especialmente para as(os) adolescentes.

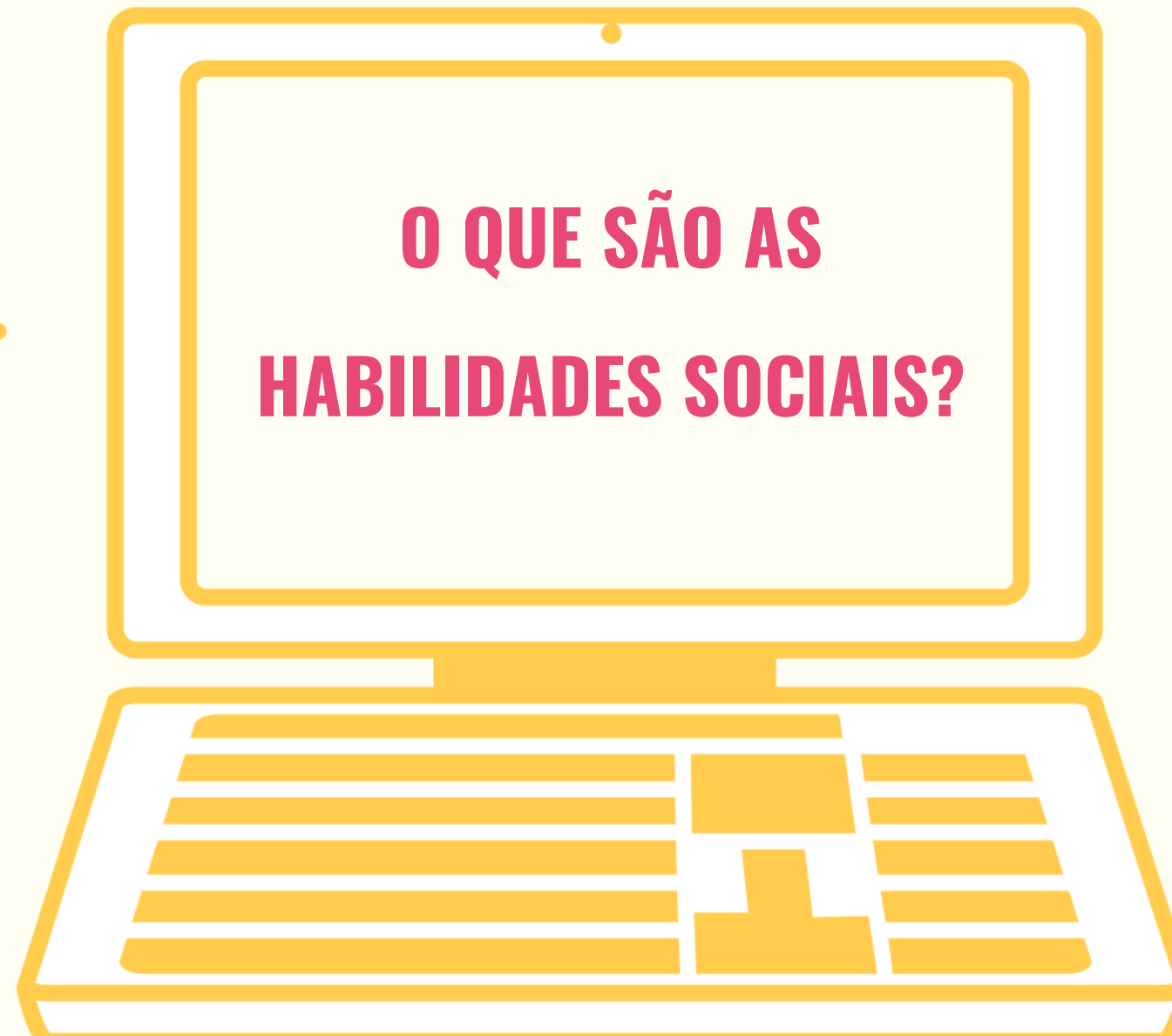
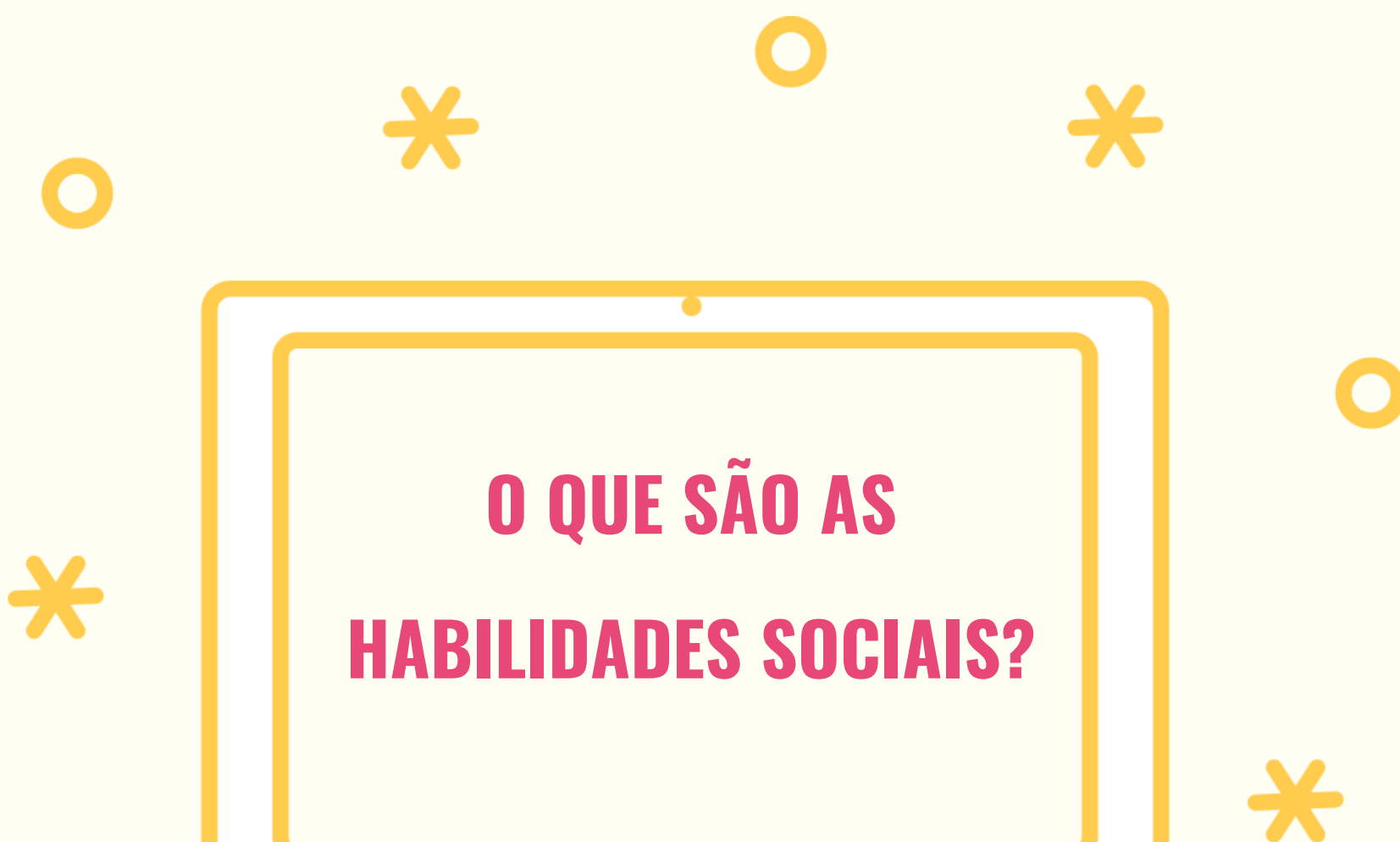
Contudo, esse **momento transitório** pode ser uma oportunidade interessante para refletir sobre a vida e nossas relações interpessoais. **Podemos fortalecer nossa capacidade de lidar com as adversidades** quando aprendemos aspectos positivos nos momentos difíceis (Leme et al., 2019).

O objetivo dessa cartilha é **ajudar as(os) adolescentes a identificar seus recursos pessoais, relacionais e contextuais e melhorar sua convivência nesse momento de isolamento social.** Desse modo, acreditamos que poderemos ressignificar o que estamos vivendo, favorecendo nosso bem-estar físico e mental!



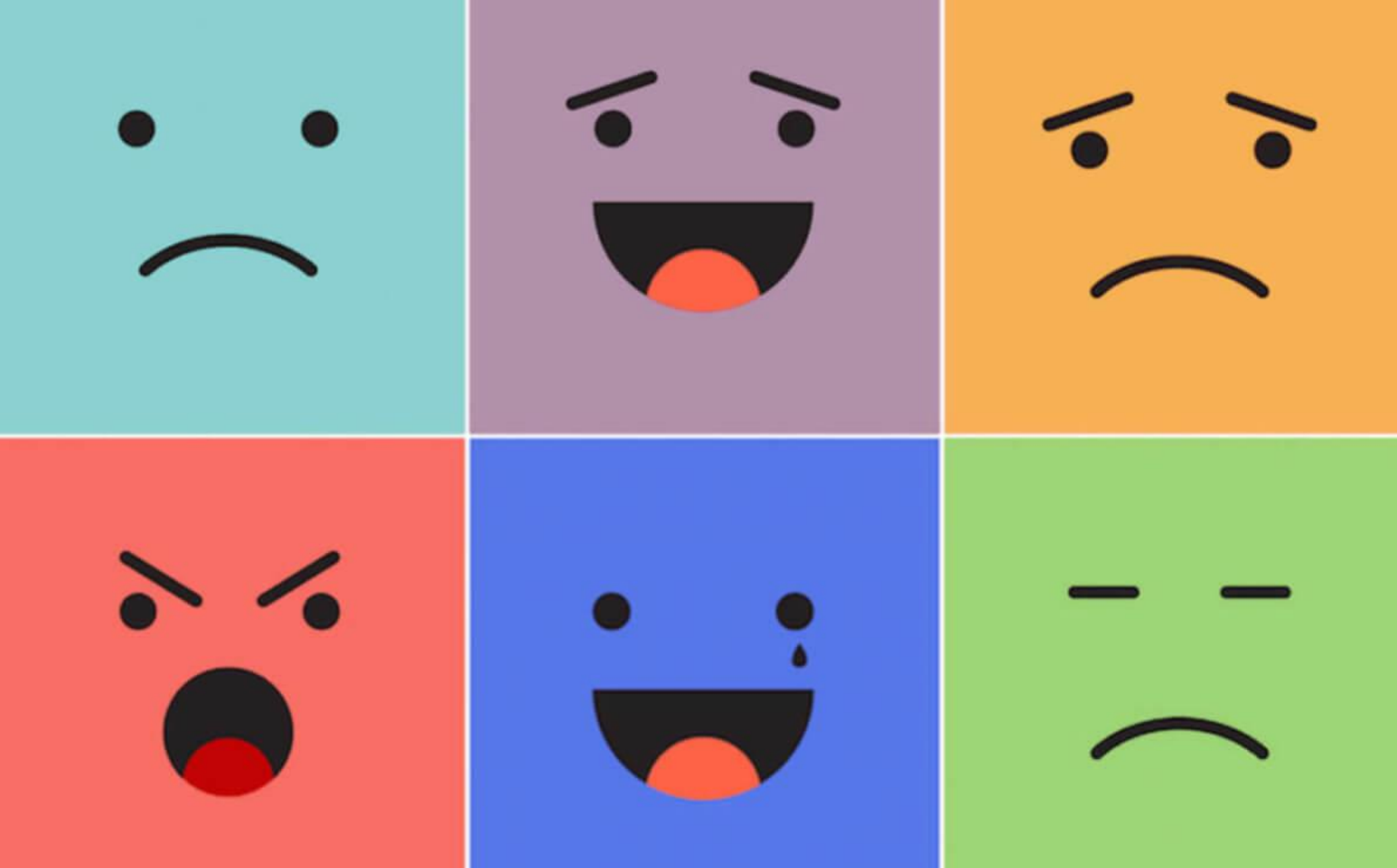
Para isso, selecionamos algumas **Habilidades Sociais**, que consideramos ser importantes de serem promovidas ou observadas por você nesse momento de quarentena.





## O QUE SÃO AS HABILIDADES SOCIAIS?

São formas de nos comportarmos de uma maneira valorizada numa determinada cultura e tempo histórico (Del Prette & Del Prette, 2017a). As Habilidades Sociais aumentam as chances de termos resultados positivos para nós mesmos, nosso grupo e comunidade, contribuindo para a manutenção e fortalecimento dos direitos humanos (Del Prette & Del Prette, 2017a).



# NOSSAS EMOÇÕES EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



Nossos **pensamentos, emoções, sentimentos e ações** são interligados de modo que, reconhecê-los e nomeá-los é fundamental para manutenção das boas relações interpessoais (Del Prette & Del Prette, 2017a).

Portanto, nesse momento de quarentena, procure identificar pensamentos e situações que dizem respeito às suas emoções. Observe como você expressa suas emoções e identifique as consequências dessas expressões para você e os que estão a sua volta. **Veja um exemplo:**

“Minha mãe tá ansiosa por causa do coronavírus. Ela começa a falar comigo todo dia: “Ana Júlia, você viu o que aconteceu?” [...] Aí, todo dia é um fato novo. Ela fica ansiosa e me deixa mais ansiosa ainda. Então, fico pensando: “Todo mundo vai ficar doente.”

Nesta situação, note que a estudante Ana Júlia (14 anos) consegue identificar o que está gerando ansiedade.

Após reconhecer o sentimento de ansiedade, Ana Júlia consegue também perceber o gatilho para que ela se sinta dessa maneira: a quantidade excessiva de notícias que a mãe compartilha com ela. Sendo assim, Ana Júlia precisa achar um meio de comunicar que a busca em excesso de informações prejudica tanto ela quanto a mãe.

**O que você acha que Ana Júlia poderia falar para a sua mãe, de maneira não agressiva e expressando seus sentimentos e pensamentos?**



É normal sentir tristeza, frustração, estresse, angústia e até raiva num período como esse. O pensamento acaba se desviando para as matérias e informações sobre a doença, o que pode levar ao aumento do sofrimento emocional. Assim, em tempos de isolamento social é importante:

- mater o foco nas atividades realizadas em um dia de cada vez para não potencializar o estresse e a ansiedade;
- ter uma rotina equilibrada, com uma boa alimentação, algum tipo de atividade física, um tempo para se conectar com os amigos, fazer atividades escolares e ajudar nas atividades domésticas;
- fazer uso equilibrado das redes sociais de maneira a diminuir a sensação de isolamento e melhorar a saúde mental.





Para ajudar a reconhecer sentimentos e pensamentos ao longo da sua semana, melhorando o autoconhecimento, criamos um **planejamento semanal** para organizar a sua rotina de atividades e quais sentimentos que surgiram ao longo da semana.

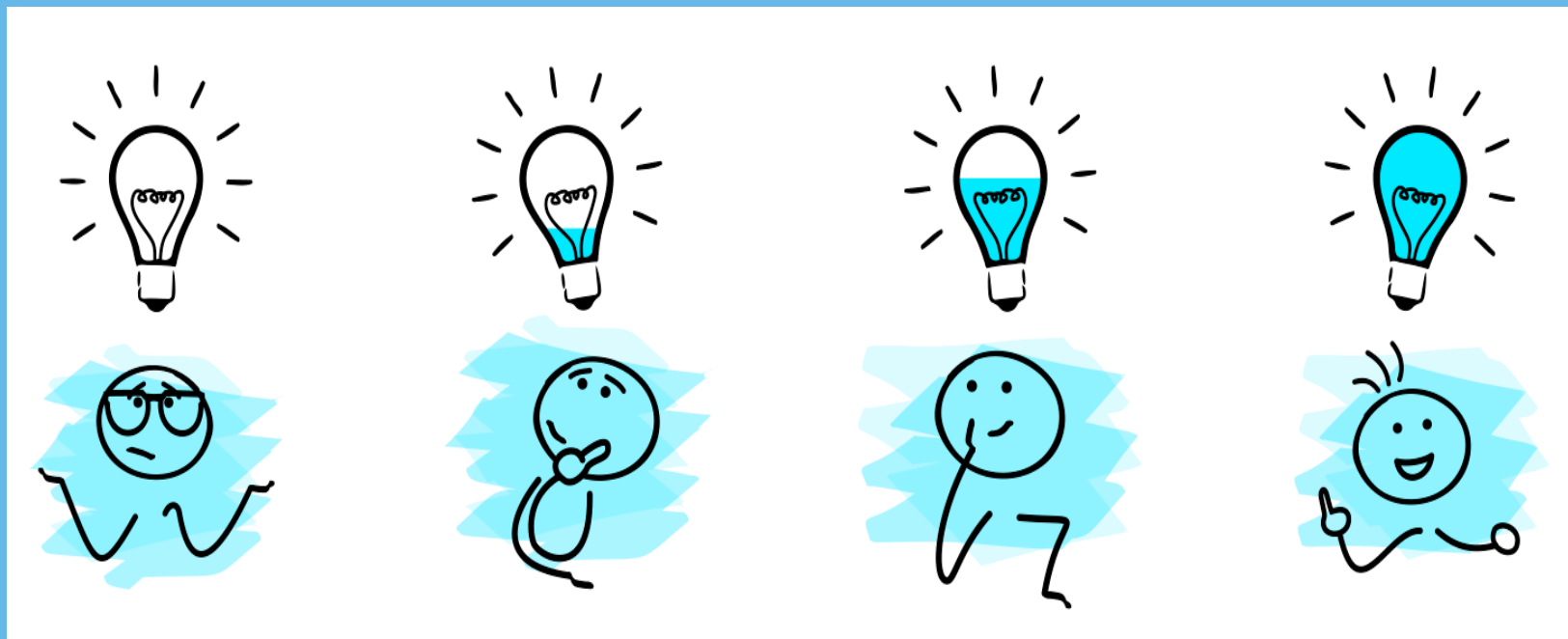
Na última linha do planejamento coloque o balanço da semana para cada item da coluna, descrevendo pensamentos e sentimentos positivos e negativos que teve frente às tarefas diárias.



Caso perceba que não está bem emocionalmente, **peça ajuda** a alguém perto de você e que você confia.

Quando **dividimos** nossas angústias com amigos, familiares e profissionais de saúde mental, potencializamos nossa perspectiva e ampliamos nossa capacidade de resolução de problemas de maneira saudável.

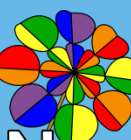




“O que você tem feito nesse período de quarentena?”, “Como você tem organizado sua rotina?” ou “Como você tem se sentindo esses dias?” → são perguntas que ajudam a iniciar e prosseguir o diálogo, além de mostrar interesse nos assuntos e expressar seus sentimentos em relação aos temas abordados.

## CONVERSANDO SOBRE PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E IDEIAS

- A comunicação pode ser iniciada por meio de perguntas, sugestões e compartilhamento de ideias.
- Tenha em mente que dirigir-se ao outro com respeito e cordialidade aumentam as chances da sua fala ser compreendida, atendida ou acolhida.



No contexto atual, algumas pessoas podem sentir-se sufocadas pela frequência com a qual o assunto da pandemia é abordado. Por isso, para manter uma conversa é importante respeitar o tempo da outra pessoa para que ela também exponha seu ponto de vista.



Não há problema caso você não se sinta à vontade para conversar sobre determinado assunto abordado. Você pode sinalizar isso de modo respeitoso e sugerir outras coisas sobre as quais conversar. Seja gentil consigo e com os outros. Procure refletir sobre seus medos e preocupações para não se cobrar demais e conseguir buscar ajuda.



# AGINDO COM EMPATIA



Nem sempre teremos uma solução para o problema do outro e é normal que também estejamos nervosos ou passando por situações complicadas, uma vez que a covid-19 afetou a rotina de todos. Por isso, nesse momento de isolamento social, é importante demonstrar compreensão para entender o que o outro está sentindo.

**Empatia é a capacidade de compreender o que alguém pensa e sente em uma situação (boa, feliz ou ruim, triste) e comunicar essa compreensão para a pessoa, como forma de conforto, apoio e acolhida** (Del Prette & Del Prette, 2017b).

A empatia pode ser expressa com gestos simples, tais como se oferecer para conversar ou mesmo expressar que não sabe exatamente como enfrentar aquela situação, mas entende que isso é difícil para o outro e que valoriza seus sentimentos. O importante é se **mostrar disponível e verdadeiramente interessado no que o outro está sentindo** e que compreende a situação. Vamos ver alguns exemplos a seguir de respostas empáticas e não empáticas.

“Vai jogar videogame e esquece isso.”

**Resposta não empática**

Seu amigo diz que está muito preocupado com tudo que está acontecendo no mundo e que não está conseguindo conversar com seus pais sobre como se sente. “Eles dizem que só sou um “adolescente” e não devo me preocupar.”

“Deve estar sendo bastante difícil viver isso na sua família, mas se quiser desabafar ou conversar, eu estou aqui para te escutar e podemos pensar numa forma de resolver isso.”

**Resposta empática**

Um colega fala que a situação em casa está complicada porque parte da família acredita que o isolamento é necessário e a outra parte não e isso está gerando bastante brigas.

“Deixa eles pra lá, você não tem que se importar com isso.”

**Resposta não empática**

“Poxa, penso que a situação deve ser bastante difícil. Como você está se sentindo no meio disso tudo?”

**Resposta empática**

Um amigo diz que não está conseguindo fazer as tarefas enviadas pela escola, pois está muito nervoso com tudo que tem acontecido e não consegue se concentrar.

“ESQUECE ISSO, NÃO É NADA DEMAIS!”

**Resposta não empática**

“Imagino que deve ser difícil se concentrar. Você gostaria de conversar sobre o assunto? Tem algo em que eu possa fazer para te ajudar?”

**Resposta empática**



# Expressando solidariedade em tempos de quarentena



Expressar solidariedade está ligada a disponibilidade física, emocional e de tempo para auxiliar, identificar, expressar e oferecer apoio ao outro. No atual contexto de pandemia, a solidariedade requer um engajamento afetivo e ações que são relacionadas a ajudar:

- (1) **peças próximas**: auxiliar as pessoas idosas da nossa família a utilizar as ferramentas digitais para fazer video chamadas, pedir delivery, usar plataformas para assistir séries, filmes e vídeos na internet para se distrair e exercitar.
- (2) **sociedade como um todo**: permanecer em isolamento demonstra solidariedade com todos aqueles que não podem parar de trabalhar, como os coletores de lixo, entregadores e profissionais da saúde.
- (3) **causa social**: arrecadar produtos de higiene e cesta básica para uma ONG.

Em tempos de pandemia, muitas pessoas estão longe fisicamente das pessoas queridas que são do grupo de risco. No entanto, não há a necessidade de estarmos distantes afetivamente, pois podemos exercer a solidariedade. Quando **somos solidários** com as outras pessoas aumentamos nosso bem-estar e focamos nossas energias numa causa maior, diminuindo a sensação de impotência e paralisação!





# Como ser solidário?



- Oferecendo apoio emocional ao seu amigo que está sofrendo por causa do isolamento.
- Cedendo ajuda para resolver as atividades escolares, caso sua escola esteja disponibilizando aulas virtuais.
- Ajudar os familiares com as tarefas domésticas.

Veja outros exemplos:

**Situação:** Um amigo diz que gostaria de ligar para avó e avisar que não poderá visitá-la por um tempo, mas que ficou sem crédito e está aflito por não poder falar com ela.

**Atitude solidária:** “Eu posso mandar uma mensagem ou ligar para ela e deixar o recado”.

**Situação:** Uma amiga diz que está com dificuldades de entender a matéria da escola e não tem com quem tirar as dúvidas.

**Atitude solidária:** “Qual foi a matéria? Podemos montar um grupo com nossos amigos e tentar estudar juntos por mensagem! Cada um explica um pouco do que entendeu. Daí tiramos nossas dúvidas e aproveitamos para conversar.”



# #QuarentenaNãoéFácil

Estar em casa durante todo dia faz com que haja maior contato com as pessoas que convivemos. E essa proximidade pode fortalecer ou desgastar as relações pessoais.

Para estabelecer vínculos fortes e saudáveis, algumas ações podem ser úteis como, por exemplo, a melhora da comunicação com as pessoas que nos cercam.

Nesse sentido, a **assertividade** pode ser uma grande aliada. Usar a assertividade significa expressar seus sentimentos, pensamentos e ideias para as pessoas a sua volta sem as ferir, entendendo que, assim como você, elas têm direitos e deveres (Del Prette & Del Prette, 2017a).

## Usando a assertividade você consegue:

➤ Expressar raiva ou dizer quando não gostou de algo, sem agredir ou apenas fingir que ignora o que o outro está fazendo com você.

### Você pode substituir:

“Nessa casa ninguém me entende! São todos uns insensíveis”, ou o silêncio, **por:**

“Eu sei que estão todos ocupados, mas eu gostaria de conversar para falar sobre coisas que estão me deixando chateado. Será que vocês teriam algum tempo livre?”.



➤ Pedir mudança de comportamento sobre algo que está lhe chateando.

Você pode substituir:

“Mas que saco! Eu já falei mil vezes que preciso de silêncio e ninguém fica quieto nessa casa”, ou passar a ignorar as pessoas, por:

“Eu sei que todos temos que usar o espaço da casa nesse momento, mas eu preciso estudar. Será que poderíamos combinar alguns momentos em que vocês fariam silêncio para que eu conseguisse me concentrar?”.



**Lembre-se:** A assertividade, assim como outras Habilidades Sociais, pode ser aprendida e desenvolvida ao longo de toda a vida e exercitá-la pode melhorar a qualidade das suas relações interpessoais.

No entanto, nem sempre será fácil agir dessa forma, pois a outra pessoa pode não dar atenção ao que você está falando. Mas, ser assertivo é uma forma de atingir seus objetivos, tentando não prejudicar suas relações futuras. Ser assertivo é buscar fazer ao outro o que gostaria que fizesse com você (Del Prette & Del Prette, 2017a).

# Buscando soluções durante o isolamento social

Conflitos e problemas interpessoais fazem parte do nosso cotidiano. O isolamento social utilizado como estratégia para evitar que mais pessoas sejam contaminadas com a Covid-19 pode potencializar sentimentos de angústia e ansiedade relacionados a:

- **Incertezas** (Como vai ficar tudo daqui para frente?)
- **Medos** (Será que posso ser contaminado?)

Será que alguém da minha família pode ser contaminado? Será que meus amigos vão ficar bem?)

- **Preocupações** (Será que vou conseguir terminar meu ano na escola? Será que vou conseguir fazer o vestibular? Será que meus pais podem perder o emprego?).

Diante de tais sentimentos, ocasionados pelas questões que envolvem a pandemia vivenciada, é esperado que as pessoas fiquem mais estressadas e momentos de tensão sejam mais frequentes.



Portanto, resolver os problemas que ocorrerem durante a quarentena de maneira adequada pode ser uma forma de manter os relacionamentos satisfatórios. Alguns passos são importantes para ajudar na resolução de problemas interpessoais (Del Prette & Del Prette, 2017a, 2017b):



### 1) O que estou sentindo?

“Estou ansiosa por não poder ir na escola e conversar com meus amigos. Acho que estou com raiva da minha amiga! Será que ela está sentindo a minha falta?”

### 2) Qual é o problema interpessoal que estou passando?

“Eu estou com raiva da minha amiga porque desde que começou a quarentena ela não tem mais tempo para mim, não responde as minhas mensagens.”

### 3) Quais as possíveis soluções para esse problema?

“Vou marcar um momento para conversar com ela”, *OU* “Vou ver se encontro a minha amiga num jogo virtual e pergunto o que está acontecendo.”

### 4) Hum...o que pode acontecer:

“Se eu marcar um momento para conversar com minha amiga, ela pode dizer sim. Mas, se ela dizer não, vou pedir que ela proponha uma nova data.”

### 5) O melhor a fazer é...:

“Eu acho que vou mandar uma mensagem de WhatsApp para minha amiga e marcar uma conversa.”

### 6) Bora colocar em prática e avaliar o que aconteceu!

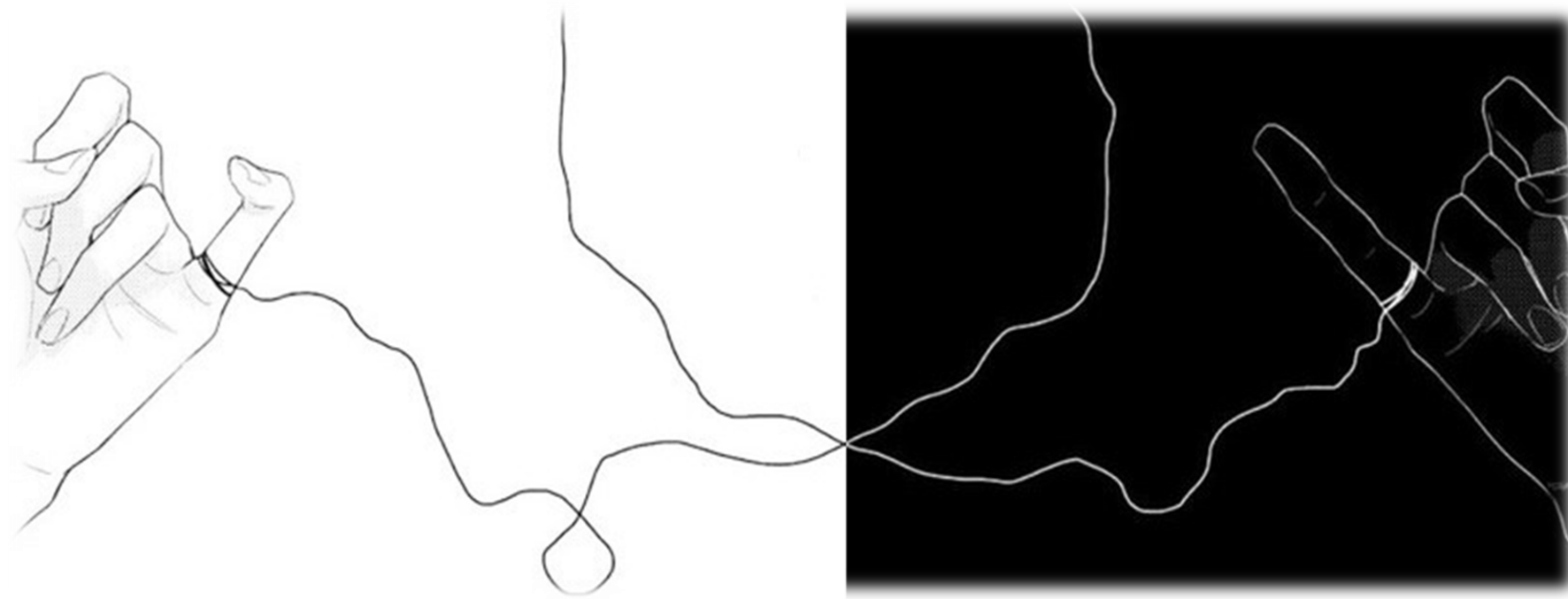
“Eu consegui conversar com minha amiga, contei os problemas que estamos passando em casa por causa do isolamento social. Ela também me contou sobre suas angustias e nos apoiamos. Daqui em diante iremos nos falar todas as semanas durante esse momento difícil para todos nós!”



# Fortalecendo nossos vínculos



Em meio a uma pandemia estar perto fisicamente torna-se complicado, mas podemos usar outros meios de ter essa proximidade e manter a reciprocidade afetiva com as pessoas queridas, por exemplo:

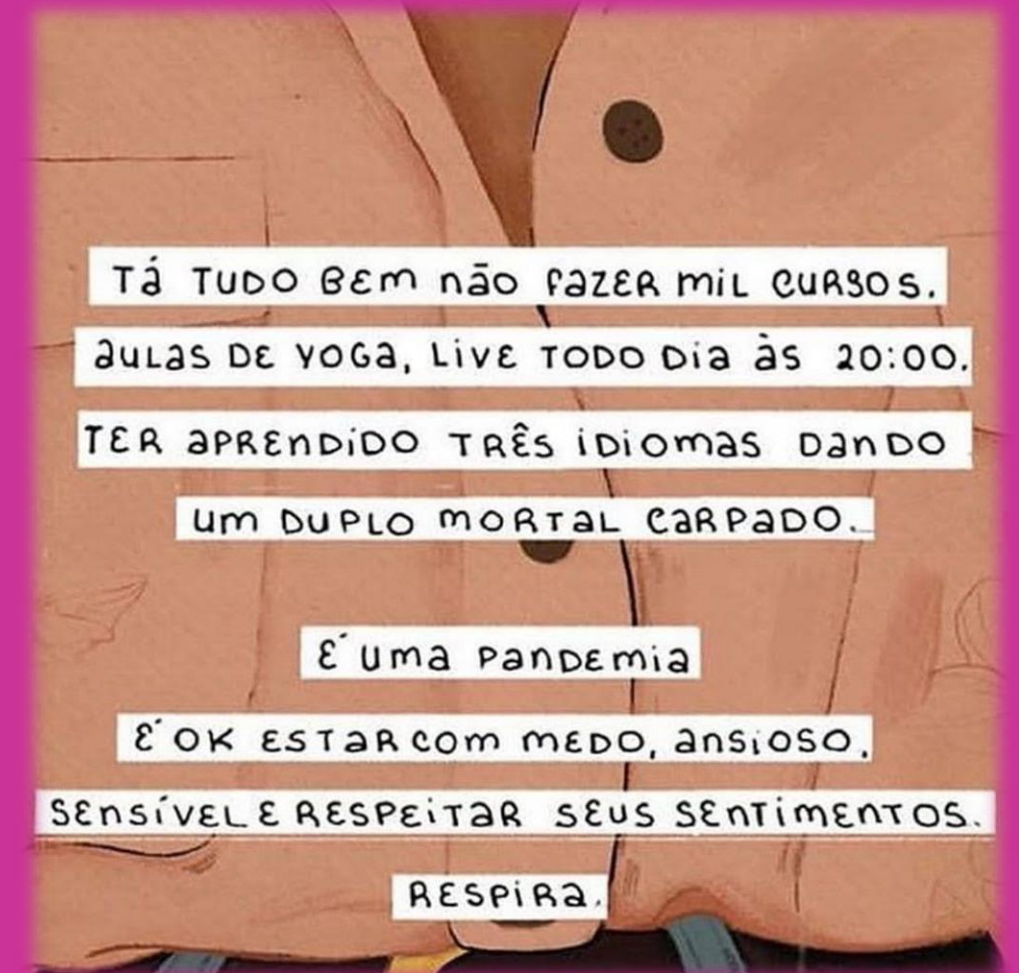


- **Conversar pelas redes sociais:** existem múltiplas plataformas para manter contato e a grande maioria delas permite chamadas de vídeo, o que pode ajudar quando a saudade apertar;
- **Compartilhar acontecimentos:** contar para alguém alguma coisa boa que te aconteceu durante o dia e ouvir o que essa pessoa tem a dizer, é uma boa maneira de mostrar que você pensa e se importa com ela e o mesmo vale ao contrário, quando aquele que irá ouvir for você;
- **Combinar atividades para fazer juntos:** assistir um filme ou série simultaneamente com alguém e comentar sobre o que acharam de interessante, participar de uma live, estudar as matérias da escola, fazer um curso ou jogar online; o importante é compartilhar bons momentos!

Estamos atravessando uma situação que não faz parte de nossa rotina ou planos para o futuro. Por isso, é importante lembrar que todos estão se adaptando e procurando modos de passar por esse momento.

Cada um tem procurando estratégias e formas de lidar com tudo que tem acontecido. Portanto, não devemos nos cobrar demais em atingir as metas que definimos antes da pandemia. É importante termos **flexibilidade** com nossas expectativas durante a quarentena. **Lembre-se de →**

- ✓ **Buscar informações** sobre a Covid-19 em sites **confiáveis** e verificar se as notícias são verdadeiras antes de repassar;
- ✓ **Reconhecer que ter ansiedade é normal**, mas procure conversar com os familiares e amigos se perceber que não está conseguindo lidar sozinho com isso;
- ✓ **Procurar manter-se conectado** com familiares e amigos que te façam sentir bem e ofereçam apoio emocional;
- ✓ **Oferecer ajuda para as pessoas próximas** que estão enfrentando dificuldades, por exemplo, se notar que algum amigo está passando por Cyberbullying (intimidação recorrente na internet) ou sofrendo alguma violência na família, entre em contato com ele, mostre que se importa (seja empático) e busque algum adulto de confiança para lhe ajudar a lidar com essa situação.



# Onde obter ajuda e encontrar informações confiáveis

**Coordenadoria Geral das Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher do Estado do Rio de Janeiro**

<http://www.policiacivilrj.net.br/dpam.php>

**Defensoria Pública do Rio de Janeiro**

<https://coronavirus.rj.def.br/>

**Associação dos Conselhos Tutelares do Rio de Janeiro**

<http://www.acterj.org.br/>

**Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS Brasil)**

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)

[https://www.facebook.com/OPASOMSBrasil/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/OPASOMSBrasil/?epa=SEARCH_BOX)

**UNICEF (Brasil)**

<https://www.unicef.org/brazil/historias/como-adolescentes-podem-proteger-sua-saude-mental-durante-o-surto-de-coronavirus>

<https://www.facebook.com/UNICEFBrasil/>

**ONU (Brasil)**

<https://www.facebook.com/onumulheresbrasil/>

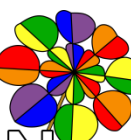
**UNESCO (Brasil)**

<https://www.facebook.com/unescobrasil/>

**Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio**

[https://vitaalere.com.br/?fbclid=IwAR3PyE34\\_402Hkrw4BB1wWBDbw7x9o4s5NqOcZVgL245lw-3Fczkthc3RIM](https://vitaalere.com.br/?fbclid=IwAR3PyE34_402Hkrw4BB1wWBDbw7x9o4s5NqOcZVgL245lw-3Fczkthc3RIM)

<https://vitaalere.com.br/servicos-de-atendimento-apoio-psicologico-online-e-gratuito/>



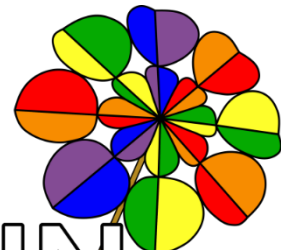


# Contato de serviços ativos durante o isolamento social

(Rio de Janeiro)



Emergenciais	Não Emergenciais
CVV - Centro de Valorização da Vida. Tel: 188	CAPSi II Eliza Santa Roza Área de atendimento: Barra e Jacarepaguá (AP 4.0) - Tel.: 3412-5601 / 3412-5605
Serviço de Atendimento Móvel de Urgência e Emergência / SAMU: Tel.: 192	CAPSi II João de Barro Área de atendimento: Campo Grande e Santa Cruz (AP 5.2 e 5.3) - Tel.: 3394-2668
Corpo de Bombeiros: Tel.: 193	CAPSi II Pequeno Hans Área de atendimento: Bangu, Realengo e adjacências (AP 5.1) - Tel.: 3355-3887
Instituto Psiquiátrico Philippe Pinel Tel.: 2542- 3049/2275-2121	CAPSi II Maria Clara Machado Área de atendimento: Méier e adjacências (AP 3. 2) - 3111-620 / 3111-4168 / 3111-7139
Centro Psiquiátrico do Rio de Janeiro Tel.: 2233-5518 / 2518-1016 / 2516-2900	Serviço de Psiquiatria do HUPE: 2868-8436
Hospital Municipal Jurandyr Manfredini Tel.: 2446-5731/2446-5153	
Disque 190 - Polícia Militar	
Disque 136 - Saúde Anvisa Serviço de atendimento à população do Ministério da Saúde que fornece informações sobre várias doenças e orientações de como ter uma vida mais saudável.	
Disque 160 – Central de atendimento Coronavírus da Secretaria Estadual de Saúde. Tira dúvidas sobre coronavírus e combate a notícias falsas.	
Disque 100 - Disque Denúncia Direitos Humanos Nacional. É um serviço de proteção de crianças e adolescentes com foco em violência sexual, vinculado ao Programa Nacional de Enfrentamento da Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes.	



PRODIN

## Quem somos

O Programa de Desenvolvimento Interpessoal para a Prevenção do Suicídio e Promoção de Saúde Mental no Curso de Vida (PRODIN) é um projeto de extensão que atua desde 2015, sob coordenação da professora Vanessa B. R. Leme do Instituto de Psicologia (IP), na Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ.

O Prodin tem por finalidade promover relações interpessoais positivas, contribuindo para a promoção de saúde mental e prevenção de indicadores de risco ligados à maior incidência de suicídio no curso de vida.

O programa prevê a promoção de fatores de proteção que contribuam para a saúde mental e bem-estar dos participantes, por meio da melhora da qualidade das relações interpessoais e da ampliação dos conhecimentos sobre diversidade sexual e de gênero e direitos humanos.



Para conhecer nosso projeto entre contato pelo e-mail:

[prodin.uerj@gmail.com](mailto:prodin.uerj@gmail.com)

OU

Acesse nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/prodinuerj/>



# Referências

Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2017a). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Petrópolis: Vozes.

Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2017b). *Habilidades sociais e competência social: Para uma vida melhor*. São Carlos: EduFSCar.

Leme, V. B. R., Chagas, A. P. S., Penna-de-Carvalho, A., Padilha, A. P., Alves, A. J. C. P., Rocha, C. S., França, F. A., Jesus, F. S. Q., Calabar, F. P., Mattos, L. P., Leopoldino, L. C. Fernandes, L. M., Silveira, P. S. (2019). Habilidades sociais e prevenção do suicídio: Relato de experiência em contextos educativos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 284-297. doi: 10.12957/epp.2019.43020c

# Autoras

**Adriana Pinheiro Serqueira**

(doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Aline Penna-de-Carvalho**

(doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Ana Júlia C. P. Alves**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Bruna S. A. Teixeira**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Damara Moreira de Carvalho**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Gabrielle Cristina M. da Luz**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Fernanda P. Calabar**

(doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Fernanda A. França**

(mestre do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Fernanda S. Q. Jesus**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Hellen Nicole C. Aranda**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Letícia C. Leopoldino (Responsável pelo projeto gráfico)**

(mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Luana M. Fernandes**

(doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Priscila S. Silveira**

(doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Taynara M. da Silva Gomes**

(graduanda em Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

**Coordenação**

**Vanessa Barbosa Romera Leme**

(Professora no Instituto de Psicologia e no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro)

