



REGULAÇÃO EMOCIONAL

CARTILHA

70 *Ufra*
Anos

Cartilha com orientações sobre a Regulação Emocional.



Comissão de Elaboração do Documento:

Equipe de psicologia que atua na assistência estudantil da Universidade Federal Rural
da Amazônia - UFRA

Autores:

Bruna Carvalló (Psicóloga PROAES – Campus Belém)

Cláudia Camilo (Psicóloga – Campus Parauapebas)

Hadassa Almeida (Psicóloga – Campus Capitão Poço)

Stephanie Corrêa (Psicóloga PROAES – Campus Belém)

Suzane Santana (Psicóloga – Campus Tomé Açu)

Thiago Costa (Psicólogo – Capanema)

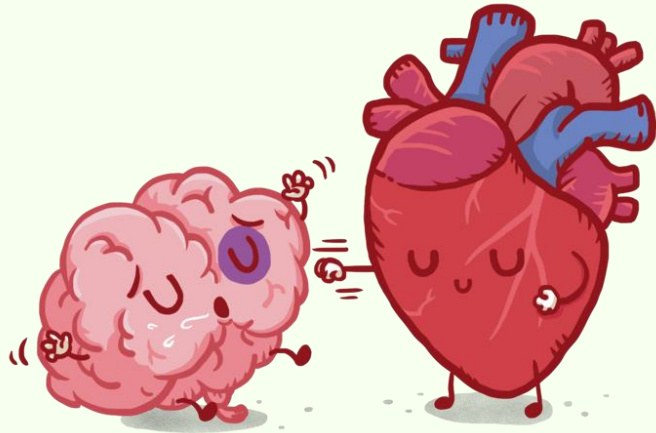
Belém - PA
2021

Prezados Leitores,

É com imensa satisfação que trazemos para vocês mais um tema sobre saúde emocional. Nosso objetivo em abordar o tema Regulação Emocional é contribuir para uma maior compreensão sobre as emoções e possibilitar um melhor relacionamento com algo fundamental para saúde e bem estar, as emoções. Desejamos uma excelente leitura!



O que são emoções e qual a importância delas em nossas vidas?



Primeiramente, é importante ter o entendimento do que são as emoções. Segundo Miguel (2015), apesar de parecer simples, a exemplo de expressões comumente usadas: “nossa viagem foi emocionante”, “fiquei emocionado com tal filme” ou “fulana é tão emotiva” (p. 154), o

conceito de emoção dentro da psicologia é bem mais complexo. O tema Funcionamento Emocional é abordado por diversas vertentes psicológicas, mas este material será baseado na abordagem psicoevolucionista.

Para as vertentes psicoevolucionistas, as emoções são resultados da evolução das espécies (MIGUEL, 2015). Ao analisarmos as seis expressões básicas das emoções (o que também não é consenso): **alegria, tristeza, surpresa, medo, raiva e nojo**, constatamos que todos nós já as expressamos em algum momento de nossas vidas, e o curioso é que não precisamos aprendê-las...isso mesmo! Já nascemos aptos a senti-las e expressá-las. Um bebê da espécie humana já apresenta as emoções básicas e as expressa de forma incondicionada, assim como cegos de nascença ou mesmo povos nativos de tribos isoladas, demonstrando como elas estão disseminadas entre nós e não precisam de aprendizado. Para Brandão (2019) em sua manifestação mais simples a emoção é uma expressão de um ato motor, de natureza motivacional, desencadeado por sensações



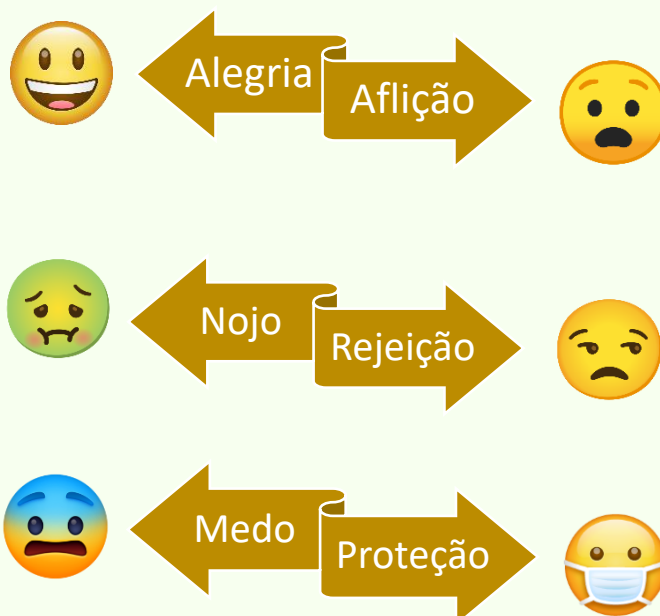
oriundas de estímulos sensoriais de onde o indivíduo esteja. Ainda pode incluir pensamentos e planos sobre o que já ocorreu, está ocorrendo ou ocorrerá e manifestar sobre expressões faciais, podendo ocorrer além de alterações fisiológicas.

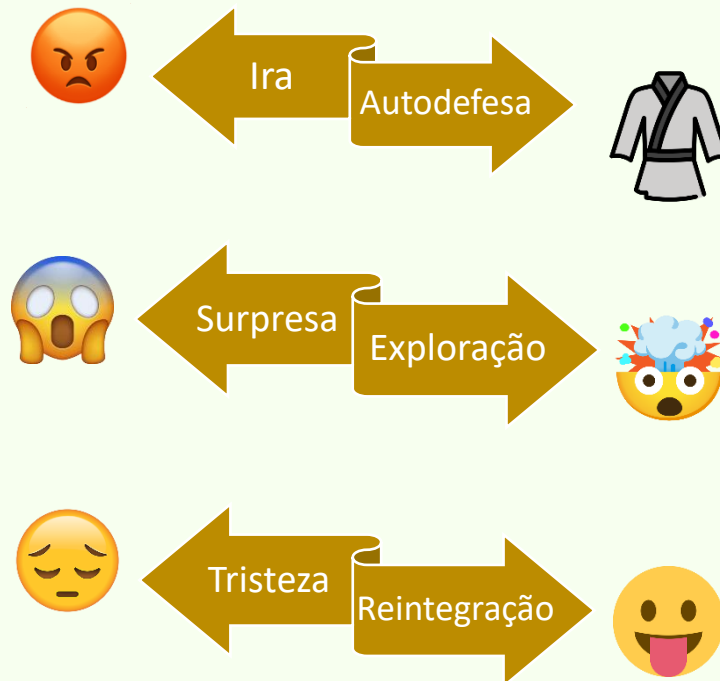
Darwin em seu livro “A expressão das emoções no homem e nos animais”, publicado em 1872, aborda a origem e o desenvolvimento dos principais comportamentos emocionais, tanto no homem como nos demais animais, desta forma muito pode ser apreendido das emoções humanas estudando outros animais (BRADÃO, 2001). Como assim? Bem, você já deve ter notado algumas dessas emoções em outros animais não? Talvez um cachorro, ou um gato, não é incomum dizermos quando eles estão com raiva ou assustados. Embora as expressões emocionais entre espécies não sejam idênticas, elas têm algum grau de semelhança, os dentes à mostra é algo comum na emoção raiva em várias espécies, inclusive na nossa.

Mas qual a função das emoções afinal? Bem, essa pergunta já contém em si um problema, não há apenas uma função das emoções, mas várias. Isso mesmo! Para John Marshall Reeve há três principais funções das emoções: **adaptativa, social e motivacional**. A função adaptativa estaria relacionada aos mecanismos de defesa do organismo, quando sentimos medo, essa emoção prepara o organismo para defesa, caso seja necessário. O nojo, por exemplo, evita que consumiremos alimentos que seriam eventualmente um risco para nossa saúde.

A seguir algumas outras finalidades das emoções segundo Paul Ekman (s.d, citado por a mente é maravilhosa):

Emoção Primária e suas utilidades





A função social das emoções está fortemente atrelada a comunicação. Ao expressarmos o que sentimos, podemos perceber as emoções nos outros, de maneira a favorecer a interação social, empatia ou mesmo de quando devemos nos afastar de alguém.

É verdade que em muitas culturas esconder o que se está sentido é muito valorizado, demonstrar emoções não é visto como positivo, às vezes, pode ser associado a fraqueza, o que leva em muitos esconderem suas emoções, mas não conseguirem evitá-las de fato. As emoções são um conjunto complexo, as expressões são apenas uma parte desse fenômeno, portanto, apreender as esconder as expressões (aparência) não significa não senti-las.

Por fim, a função motivacional das emoções, aqui uma relação curiosa, a relação entre as duas é recíproca, uma sendo combustível para outra, mas como assim? Veja motivação (ato ou impulso para realizar algo) depende muito do resultado das emoções, é possível que emoções de alegria com alguém em dadas situações funcionem como motivador para repeti-las, da mesma forma que o inverso também, é claro que estamos olhando apenas um fator, na realidade sofremos influência de vários fatores.

O que é regulação emocional?



Quando falamos em **regulação emocional** o que está envolvido? Entenda que a regulação é um processo que abrange a forma como compreendemos, equilibramos e decidimos que emoções sentir e expressar em diversas situações. (GROSS, 1998, 1999). Dessa maneira, as áreas envolvidas para tal regulação são o pensamento, a própria emoção e conseqüentemente a ação, e para nós esse caminho é a **autorregulação** que o indivíduo consegue organizar nas suas experiências. Diariamente situações estressantes aparecem em nossas vidas e para lidar com essas emoções que muitas vezes tendem a crescer é necessária uma habilidade, a qual seria a capacidade de regular-se e o contrário, caso isso não ocorra, estaríamos falando então de uma desregulação emocional. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

Regular uma emoção significa tentar alterar, de alguma forma, qual emoção sentir, quando, de que modo e com que intensidade senti-la (GONDIM, 2019; GROSS, 2015). Não significa que alterar essa emoção que nos perturba seja fácil, até porque quem de nós quer conviver com sentimentos ruins, como ansiedade, angústia, tristeza, raiva e nojo? Sempre que possível queremos que esses sentimentos passem longe de nós, o que nos faz estarmos mais acostumados a reagir com impulsividade do que a tolerá-los.

Nesse processo de regulação emocional existem alguns componentes que influenciam, podendo fazer que essa regulação seja mais efetiva ou menos. Você sabia que nossa tendência é regular mais as emoções negativas do que as positivas? As pessoas regulam suas emoções de duas formas: **potencializando os efeitos benéficos das emoções consideradas positivas** (gostando do momento, por exemplo) e **reduzindo os efeitos maléficos das emoções percebidas como negativas** (reavaliar a situação por ângulos mais positivos, por exemplo) (NELIS, QUOIDBACH, HANSENNE, & MIKOLAJCZAK, 2011, *apud* GONDIM; BORGES, 2020).

Mas como podemos considerar que a regulação foi positiva ou negativa? Para isso precisamos entender o contexto daquela situação. Em determinados momentos a tristeza pode ser positiva, quando ajuda a pessoa refletir sobre suas condutas. Lembra-se do filme *Divertidamente*? Não podemos desconsiderar as emoções consideradas desagradáveis, correto? Provavelmente você se recorda de pessoas próximas que mesmo diante de eventos que usualmente trazem alegria, ficam buscando aspectos negativos da situação, o que acaba sendo nem sempre bom, pois diminuem os estados afetivos positivos que seriam benéficos para o bem-estar. Também deve conhecer outras tantas que, diante de problemas, buscam encontrar uma solução tirando algum aprendizado da situação, reduzindo assim o estado afetivo negativo de modo realista. (GONDIM; BORGES, 2020).

Lidar com experiências faz parte da regulação emocional, viver é um processo de autorregulação. Porém, quando o indivíduo lida melhor – por meio da resolução de problemas, sendo assertivo, para buscar experiências mais gratificantes ou reavaliando a situação –, suas emoções têm menor probabilidade de serem excessivas e desequilibradas para aquela pessoa. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

Estratégias adaptativas e não adaptativas ao lidar com emoções



Já vimos que é preciso e possível aprender a lidar de forma mais adequada com as nossas emoções, para que isso aconteça é necessário utilizar estratégias eficazes dentro de um determinado contexto. Nesse sentido, a estratégia é considerada adequada quando gera impactos positivos no bem-estar a curto e longo prazo, contribui para o autoconhecimento emocional e possibilita a regulação emocional.

Levando em consideração o caráter contextual das estratégias de enfrentamento, e partindo do pressuposto de que nem todas as estratégias atenderão de forma satisfatória as necessidades individuais de regulação emocional, ao longo desse tópico serão apresentadas algumas estratégias frequentes em processos de regulação emocional.

Para Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013 *apud* Folkman; Lazarus, 1988, existem oito estratégias de ajustamento emocional:

Confrontação

Distanciamento

Prática de autocontrole

Busca de apoio pessoal

Aceitação de responsabilidade

Fuga - esquiva

Resolução planejada dos problemas

Reavaliação positiva da situação

Para Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013, exercícios físicos e de relaxamento, distração temporária em crises, relacionar emoções com valores maiores, substituir uma emoção por outra mais agradável, aceitar ou aprender com emoções intensas, são considerados importantes recursos para lidar com as emoções de modo positivo, pois, em determinados contextos as estratégias citadas substituem o modo excessivo e disfuncional empregado no trato com as emoções.

- **A intoxicação alcoólica e automutilação** podem reduzir temporariamente a intensidade do desconforto de uma emoção, possibilitando episódios temporários de bem-estar, por outro lado uma pessoa com funcionamento psicológico saudável dificilmente concordaria que o uso descontrolado de álcool e a automutilação são recursos positivos a longo prazo. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

- **A ruminação** (pensamento repetitivo de fatos negativos passados ou presentes) é um recurso que pode ter impacto negativo, por exemplo, no enfrentamento de um quadro depressivo. Nolen-Hoeksema (2000, apud LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013)



- **A esquiva** (evitar o contato) utilizada como regra em situações que demandam sentir emoções desconfortáveis resulta em prejuízos psicológicos, principalmente a longo prazo, pois o contato com a emoção é importante na construção de recursos saudáveis para regular emoções. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

Validação e Invalidação e seus efeitos

Várias teorias ressaltam a importância da validação emocional, assim como da empatia e da conexão emocional na vida das pessoas.

Entende-se por validação, a percepção da expressão emocional do outro e comunicar (de maneira adequada) esta percepção, como forma de verificação da correspondência do que foi observado (percebido) com o que a

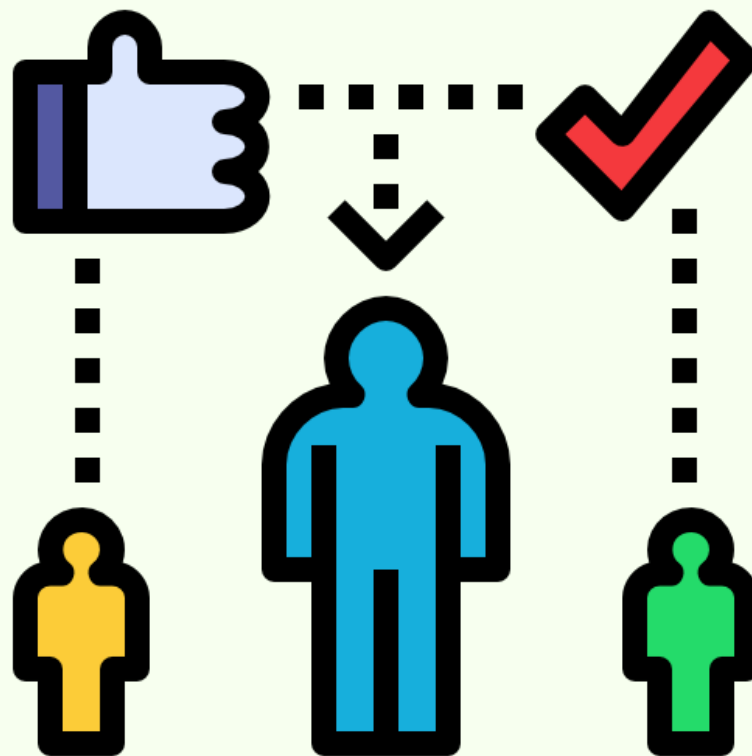


Já a empatia se refere tanto à identificação quanto à experiência compartilhada da emoção de outra pessoa, pois demonstra muito como agimos ou auxiliamos o outro diante de problemas que, às vezes, nunca experienciamos anteriormente; e compaixão seria o comportamento de acalmar e confortar o outro de alguma forma (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

A validação emocional é uma ferramenta de comunicação extremamente importante para melhorar as relações interpessoais, aproximar as pessoas e facilitar a construção de confiança. Também é útil para baixar a ativação emocional do outro, pois

ao passo que ele sente-se acolhido com atitudes validantes, a intensidade da emoção tende a baixar. É possível validar emoções, pensamentos, posicionamentos e opiniões, fatos de uma situação, sofrimentos, dificuldades e experiências das pessoas (KLAUS, 2019).

Pessoas com problemas de validação ou de regulação emocional apresentam dificuldades de relacionamentos interpessoais. Podem apresentar comportamentos como reclamar, exigir, se exceder, ou até mesmo, punir e mostrar pouca gratidão ou apreciação



pela ajuda que obtêm. Como consequência, tais comportamentos na interação com o outro podem gerar mais rejeição, seguida de raiva, depressão e desesperança. Assim, observam-se que problemas na regulação emocional pode resultar parcialmente de estratégias interpessoais malsucedidas na busca de apoio (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

É comum também acontecer uma espécie de “**auto invalidação**”, onde pessoas invalidam a si mesmos e acabam sabotando o seu “direito de ter sentimentos”. Isso pode acarretar sentimento de culpa ou vergonha a respeito das emoções, intensificando a noção de que estas não fazem sentido, de que não há nada que se possa fazer para acalmá-las e que não se pode expressá-las ou obter validação. Comportamentos como não querer falar sobre as próprias necessidades, enxergá-las como fraqueza, incapacidade de processar informações sobre ou desculpar-se por elas são comuns nesse processo (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

Destaca-se ainda que é inevitável o sentimento de invalidação em algum momento (e pessoas com problemas de regulação emocional frequentemente passam por isso). É de suma importância lançar mão de estratégias para lidar com os desdobramentos de tal invalidação. Estratégias alternativas de validação podem incluir assertividade, resolução mútua de problemas, aceitação, colocação das coisas em outra perspectiva, distração, auto relaxamento e outras técnicas de regulação emocional (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

A validação tanto ajuda na relação com os outros como consigo mesmo (**auto validação**). Ambos se beneficiam no processo: tanto quem valida quanto quem é validado. As interações via validação tendem a desenvolver maior autoestima, diminuição do isolamento e o encorajamento a expressão emocional, bem como aceitação das experiências internas. A auto validação também tem a sua relevância: pode proporcionar a noção de apoio emocional e de autocuidado, a qual pode ser tranquilizadora e trazer suporte em situações de adversidades (KLAUS, 2019).

Mitos sobre as emoções

Agora que você já sabe sobre a importância das nossas emoções e como lidar com elas. Veja agora alguns mitos em torno das emoções que aprendemos ao longo da nossa trajetória e que é preciso desmistificá-los para poder lidar melhor com as nossas emoções:



1. Existem emoções boas e más

Na verdade, o fato de uma emoção ser desagradável não significa que ela seja má ou prejudicial. O que fazemos com essa emoção é que pode ser bom ou mau. É certo que algumas emoções são desagradáveis de se sentir, como a tristeza ou a raiva, porque nos causam dor e desconforto, mas a dor faz parte do nosso mecanismo de preservação. A emoção pode ser dolorosa, mas é benéfica e funcional para nós porque a dor emocional pode ser um aviso para estarmos atentos a algo que está a acontecer e que, para nosso bem, deve ser alterado.

Já a raiva também é importante porque ela é compreendida como um sentimento de protesto, senso de justiça, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa, que se exterioriza quando o ego se sente ferido ou ameaçado.



2. Mostrar emoções é sinal de fraqueza

Ainda hoje é muito frequente ouvirmos expressões como “os homens não choram” ou “tristezas não pagam dívidas”, que nos levam a crer que é errado demonstrarmos o que estamos sentindo. É claro que em alguns ambientes e perto de certas pessoas é prudente tomar mais cuidado ao demonstrar as nossas emoções.

Nesses casos, as emoções podem ser mal interpretadas. Mas na generalidade dos casos, é justamente quando mostramos o que sentimos que deixamos transparecer a nossa força interior, porque mostrar o que estamos sentindo demonstra que estamos conscientes das nossas emoções e isso é um sinal de força e de autoconhecimento e não de fraqueza.



3. “Eu não devia me sentir assim”

Frequentemente as pessoas dizem coisas como “eu sei que não deveria estar tão chateado por algo tão pequeno” ou “eu realmente deveria estar mais feliz”. Mas a verdade é que todas as emoções são funcionais. Se estamos sentindo determinada emoção é porque existe razão para senti-la e é preciso validá-las e não negá-las. E em vez de desperdiçar tempo pensando, repensando e nos recriminando por sentir tal emoção, devemos antes aceitá-la e dar um significado para elas.



4. Não se consegue controlar o que se sente

Mesmo que as nossas emoções não estejam erradas, isso não significa que nós temos de ficar presos a elas. Com certeza é possível fazer mudanças que vão influenciar o modo como nos sentimos. Depois de um dia difícil, escolher fazer algo que nos ajude a sentir melhor é muito apropriado e saudável.



5. As emoções dolorosas são intermináveis e duram o dia todo

Ter este tipo de pensamento faz com que as pessoas queiram se livrar das suas emoções, o que normalmente resulta em mais frustração, ansiedade e intolerância. É

importante compreender que as emoções são temporárias: atingem um pico de maior intensidade, mas passado algum tempo elas enfraquecem e restabelecemos o nosso estado de equilíbrio.

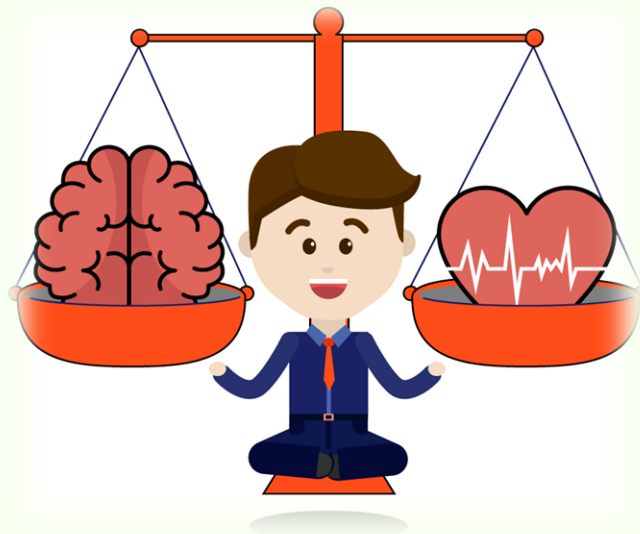


6. As outras pessoas têm o poder de me fazer sentir determinadas emoções

Frequentemente, as pessoas dizem coisas como "Meu chefe me deixa louco" ou "Meu colega de trabalho faz eu me sentir muito mal comigo mesmo". Mas, na verdade, ninguém pode fazer você sentir nada. As outras pessoas podem influenciar como você se sente, mas você também é responsável pelas suas emoções.

Exercícios de regulação emocional

Você já deve ter aprendido muito no decorrer desta cartilha sobre as suas emoções e estratégias que lhe ajudam a lidar com elas. Para enriquecer mais ainda sua habilidade de autorregulação emocional, vamos apresentar alguns exercícios práticos e as situações nas quais eles geralmente são indicados.



É importante você levar em conta que eles serão uma estratégia a mais, das muitas, que você já possui ou pode desenvolver. Lembre-se de utilizá-los de forma flexível e tenha consciência de que nem sempre a atividade que você resolveu utilizar pode ser suficiente sozinha para solucionar a sua dor ou sensação desagradável, entretanto, ela pode ser uma ferramenta para te ajudar a lidar ou evitar crises. Adeque as atividades ao seu estilo ou situação que vivencia.

Exercício 1- IDENTIFICAÇÃO DE REAÇÃO PROBLEMÁTICA INVALIDAÇÃO

Descrição: Algumas pessoas tendem a buscar estilos destrutivos na busca de validação. Exemplos de comportamento destrutivos são a ruminção de pensamentos (repetir sentimentos e pensamentos constantemente na frente do outro esperando atingir Validação), catastrofização (aumentar o problema no intuito de garantir a compreensão do outro), distanciamento, punição do outro e vitimização. Esse tipo de postura pode ser problemática por gerar afastamento da outra pessoa e conseqüentemente perpetuando ou aumentando a Invalidação - mais Invalidação- mais desconforto e queixas. Logo, perceber como você está reagindo a Invalidação do outro e quais produtos isso acarreta na relação é uma importante estratégia para evitar mais problemas e sofrimento.

FORMULÁRIO 3.2

Formas Problemáticas de Fazer as Pessoas Reagirem a Mim

Diretrizes: Às vezes, não sentimos que as pessoas nos entendem e reagimos de maneiras que podem ser vistas pelos outros como problemáticas. Tente ser honesto consigo mesmo e indicar se já usou algum dos comportamentos a seguir. Dê exemplos específicos. Agora, pense sobre as consequências do uso dessas estratégias em resposta à invalidação. Esse comportamento vai ajudá-lo? Talvez haja alternativas que você possa considerar.

Comportamento problemático	Exemplo
Reclamar repetidamente	
Levantar a voz	
Gritar ou berrar	
Criticar a outra pessoa por não me entender	
Petulância	
Arremessar coisas	
Fazer parecer que algo terrível está acontecendo comigo	
Ameaçar me machucar	
Ameaçar ir embora	
Repetir-me insistentemente	
Outro	

Exercício 2- AUTOVALIDAÇÃO COMPASSIVA

Descrição: Estudos demonstram que a utilização de comportamentos de autoempatia ou também chamado autocompaixão aumentam o apoio emocional de alguém que passou por algum sofrimento, isso porque se olhar de forma compassiva gera a sensação de suporte e cuidado consigo mesmo. Esse exercício pode ser superimportantes em situações do dia-a-dia em que nem sempre você terá uma escuta, validação de outro ou suporte emocional.

Agir de maneira autocompassiva tem como resultado menos sentimentos de culpa e autodepreciação, também faz com que você fique mais atento a o que pode de fato fazer no evento estressor e menos apegado a regras do que deveria fazer.

254 Leahy, Tirsch & Napolitano

FORMULÁRIO 3.8

Autovalidação Compassiva

Diretrizes: Pense na pessoa mais compassiva, generosa, amorosa e gentil que possa imaginar. Agora, imagine essa pessoa falando com você, tranquilizando-o, dizendo-lhe que suas necessidades são importantes e que sua dor é ouvida e sentida. O que essa pessoa diria? Como soaria essa voz compassiva? Como você se sentiria?

O que a minha voz compassiva pode dizer sobre minhas necessidades. O que ela diria ou faria?	Como eu me sentiria?

Exercício 3- POSTURA DE NÃO JULGAMENTO DE EMOÇÕES

Descrição: Na nossa cultura são comuns práticas de julgamento sobre como é certo ou errado se sentir. A prática de não julgar emoções torna mais fácil aceitar e lidar com a experiência emocional. Isso não quer dizer que o indivíduo aprove a tristeza, raiva ou outro sentimento desagradável, mas que o reconhece.

Realize este exercício se você passou por alguma situação que desencadeou sentimentos intensos negativos ou que você acha que deveria não estar sentindo e gostaria de livrar-se dela imediatamente. Realizar esse exercício fará com que você acolha o que está sentindo e experiencie a situação entrando em contato com o desagradável. Lembre-se que suas emoções são como ondas, elas levantam e depois abaixam, entrar em contato com esse processo é uma forma de a longo prazo tornar suas emoções mais amenas.

FORMULÁRIO 4.6

Prática da Postura de Não Julgamento das Emoções

Diretrizes: Use este formulário para monitorar os julgamentos que tem sobre as emoções e como esses julgamentos afetam-no emocionalmente. Veja o exemplo a seguir.

Emoção que você julgou	Julgamentos	Consequências do julgamento
Tristeza.	Isso é fraqueza. Sou um fracassado por me sentir assim.	Raiva, vergonha.

Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental, de Robert L. Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano. Copyright 2013 – Artmed Editora Ltda. Fotocópia deste formulário permitida apenas para uso pessoal.

Exercício 4- EXAME DE EVIDÊNCIAS

Descrição: este exercício deve ser utilizado quando ocorrem pensamentos automáticos sob os quais não se tem controle. Em geral esses pensamentos são carregados de carga emocional, o que acaba enviesando o nível de negatividade dos mesmos. Pensamentos automáticos que surgem de forma ruminantes e como crenças absolutas tendem a levar as pessoas a agir por impulso ou de maneira inflexível, portanto verificar o nível de veracidade desses pensamentos é importante.

Faça esta atividade em situações em que você esteja tendo pensamentos perturbadores que aparentemente apontam um nível de catástrofe intenso. Realizando essa atividade você pode verificar o pensamento de forma detalhada, olhando para os fatos de seu contexto que apoiam ou não o nível de desastre que ele aparenta ter.

294 Leahy, Tirsch & Napolitano

FORMULÁRIO 9.5

Exame das Evidências de um Pensamento

Diretrizes: Temos muitos pensamentos negativos que tendemos a não examinar cuidadosamente. Uma forma de testar a realidade do pensamento é examinar as evidências a favor e contra, assim como a qualidade das evidências. Por exemplo, você pode estar usando suas emoções como evidências ("Sinto-me mal; portanto, estou mal"), mas essa é a melhor qualidade de uma evidência? Você seria capaz de convencer outra pessoa com tal evidência? Como outras pessoas a veriam? Pese as evidências favoráveis e contrárias a seu pensamento por meio da divisão por 100 pontos e indique o que você concluiria após ver todas as evidências.

Pensamento negativo:			
Evidências a favor do pensamento	Qualidade da evidência (0-10)	Evidências contra o pensamento	Qualidade da evidência (0-10)
O que você pensa sobre a qualidade das evidências a favor e contra o pensamento?			
Pese as evidências a favor e contra o pensamento (divida ambas por 100 pontos)		Custos = Benefícios =	
Conclusões			

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, M. L. **Comportamento emocional** (2019). In Brandão, M. L.(Org). *Psicofisiologia* Atheneu.

CHAVES SAÚDE. **Mitos sobre as emoções**. s/a. Disponível em: <http://www.chaves-saude.com/artigos/2017/04/13/mitos-sobre-emocoes/>. Acesso em 12 nov 2021.

GONDIM, S. M. G.; BORGES-ANDRADE, J. E.. **Regulação emocional no trabalho: um estudo de caso após desastre aéreo**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília , v. 29, n. 3, p. 512-533, set. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932009000300007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 dez. 2021.

KLAUS, R. 2019. **Validação emocional: o que é e como usá-la?** Disponível em <https://rafaelaklaus.com.br/validacao-emocional-o-que-e-e-como-usa>

LEAHY, R. L., TIRCH, D. & NAPOLITANO, L. A. (2013). **Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed.

MARTINS, A. **Como lidar com a raiva**. Gabinete de Apoio Psicopedagógico. 2009. The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection, <http://counseling.uchicago.edu/vpc/> e www.apa.org/topics/controlanger.html traduzidos e adaptados por Ana Martins, Psicóloga Estagiária do GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico. Disponível em: https://ciencias.ulisboa.pt/sites/default/files/fcul/institucional/gapsi/Como_lidar_com_a_raiva.pdf. Acesso em 12 nov 2021.

MIGUEL, F. K. (2015). **Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional**. *Psico-USF*, 20 (1),153-162. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114> <https://amenteemaravilhosa.com.br/principais-funcoes-das-emocoes/>

MORIN, A. **Oito mitos bastante prejudiciais sobre nossas emoções**. 2014. Disponível em: <https://papodehomem.com.br/oito-mitos-prejudiciais-sobre-as-emocoes/>. Acesso em 12 nov 2021.
-la/