

Regulação Emocional: Você está conseguindo reconhecer, aceitar e usá-la de forma saudável ou não?

Rubenita da Silva

Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental –
Universidade Estácio de Sá

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8107-8226>

E-mail: rrubenita@gmail.com

Resumo: este estudo pretende apresentar uma reflexão sobre as emoções e conhecimento sobre a regulação emocional. Dentro da Psicologia as Terapias Cognitivas Comportamentais, abordagem comportamentais abrangem bem o assunto com estudos clínicos. Para esse estudo foi realizado uma pesquisa biográfica e descritiva acerca do assunto. Os resultados encontrados, com a pesquisa biográfica, demonstrou a importância de haver mais pesquisa sobre o tema. Ainda há muito a ser fazer no campo da pesquisa e estudos na área.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia; Regulação emocional; Emoção.

Emotional Regulation: Are you able to recognize, accept and use it in a healthy way or not?

Abstract: This study aims to present a brief study on emotions and knowledge about emotional regulation. Within psychology, CBTs, behavioral approaches, cover the subject well with clinical studies. For this study, a biographical and descriptive research on the subject was carried out. The results found, with the biographical research, demonstrated the importance of more research on the subject. There is still much to be done in the field of research and studies in the area.

KEYWORDS: Psychology; Emotional regulation; Emotion.

Introdução

A Regulação Emocional é essencial para nosso bem-estar. Quando aprendemos a regular nossas emoções, nomear as emoções, alguns falam ter inteligência emocional. Não caímos, no primeiro momento, a qualquer situação que possa nos prejudicar, física ou mentalmente. Saber lidar com suas emoções, e saber ser assertiva, é parar e pensar por alguns minutos, não reagir ao ser provocado em situações no seu dia a dia. Atitudes precipitadas podem causar prejuízos futuros.



Ao aprender a lidar emocionalmente, não caíra nas armadilhas que aparecem em sua vida, diariamente. Que pode te causar ansiedade, depressão entre outros sintomas e prejuízos. Grass e Thompson, 2007 em seus estudos pressupõe um entendimento sobre a emoção. Primeiramente, estaria ligada ao ciclo e laços familiares onde aquele indivíduo pertence, seria o início da formação da emoção, que em seguida com o convívio em sociedade, vai compreendendo a regulação emocional em outras formas fundamentais de autorregulação, que seria uma preparação para o sujeito organizar suas emoções em diferentes tipos de regulação emocional (GRASS; THOMPSON, 2007).

Os indivíduos, ainda confundem suas emoções, sabemos as clássicas. As emoções são sentimentos que têm significados para os seres humanos. Dentre eles temos raiva, medo, tristeza, ansiedade, desesperança, surpresa, nojo, alegria, entre outros. Nem sempre tristeza é tristeza, ou raiva é raiva. Constantemente nos equivocamos, os pensamentos com as emoções. Entretanto, “os pensamentos são tipicamente declarações ou crenças sobre os fatos (“Ele é um perdedor”), enquanto as emoções são tipicamente sentimentos (como irritabilidade) que temos relativos ao pensamento” (LEAHY, 2021, p.2).

Geralmente nas sessões, ajudamos o paciente a entender e conhecer suas emoções primeiramente. A dificuldade não é não sentir a emoção; o dilema é não conseguir reconhecê-la, e aceitá-la, porque se ele (a) não consegue nomear o que sente. Ele (a) não saberá usá-la quando necessário. O que pode desregular as emoções, causado prejuízo. São as emoções não saudáveis desadaptativas, elas causam comportamentos disfuncionais.

Quando o indivíduo consegue fazer a regulação emocional, é a famosa inteligência emocional (senso comum IE). Para ciência é definido como as habilidades sociais e regulação emocional, como, o sujeito se relaciona com as emoções em várias perspectivas, de modo mais flexível e adaptativo. O indivíduo consegue se relacionar, se comportar, demonstração de carinho, afeto, motivação para algo e modificar o seu comportamento. Uma pessoa assertiva, ela tem inteligência emocional, pois, saber usar suas emoções de modo a não se prejudicar e aos outros. Conforme Leahy (2021) “Todos nós temos emoções, mas alguns têm dificuldade em percebê-las,



nomeá-las e lembrá-las. Na maior parte do tempo, uma emoção parece tão automática e transitória que somente mais tarde você a percebe e dá nome a ela” (p.7).

Dentro da psicologia há um leque de abordagens, que auxiliam os pacientes em suas dores e traumas mentais. E as TCCs, as abordagens de terapia cognitivo-comportamental, abrangem uma gama de sintomas emocionais e transtornos mentais, no sentido de empoderar o paciente com habilidades, compreensão e oferecer esperança em frente do que habitualmente aparentam ser bloqueios insuperáveis. A TEE, abordagem do esquema emocional busca acrescentar à essa rica gama de ferramentas e conceitualizações à disposição do psicólogo. (LEAHY, 2016)

O objetivo geral dessa pesquisa é fazer um breve estudo sobre a importância da regulação emocional e a discussão sobre como a psicologia hoje está relacionando os estudos sobre os transtornos. É refletir sobre o tema, sobre as dificuldades que ainda hoje as pessoas não sabem nomear as emoções, tentam evitá-las. Dessa maneira, procurando compreender, a regulação emocional e como lidar com ela. A escolha do tema surge do interesse em contribuir para uma maior análise crítica e discussão dele. Para delimitar a investigação foram criados objetivos específicos: compreender como o psicólogo relaciona a emoção com a regulação emocional. Discutir a regulação emocional em vários transtornos. Verificar se houve avanço na psicologia sobre as emoções e regulação emocional.

Assim, este artigo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica e descritiva sobre o assunto, para que se possa ter uma base sobre regulação emocional e as emoções como os pacientes estão identificando e nomeando elas hoje em dia.

Porque é tão importante saber regular a emoção

As emoções são sentimentos que têm significados para os humanos, nos lembram de nossas vontades, nossas decepções, nossas liberdades – nos movem a fazer transformações, sair de acontecimentos difíceis ou conhecer quando estamos realizados. Leahy; Tirch & Napolitano (2013). Os autores consideram “que as emoções compreendem um conjunto de



processos, dos quais nenhum é por si só suficiente para denominar uma experiência como “emoção” (LEAHY; TIRCH & NAPOLITANO, 2013, p.19).

Nesse e Ellsworth (2009), determina que as emoções surgiram de uma abordagem evolutiva, uma seleção natural. As emoções são condições de desenvolvimento, adaptadas por seleção natural, que evoluir habilidades em condições intrínsecas. Essa seleção natural, são classificadas em características fisiológicas, psicológicas, motivacionais, cognitivas, comportamentais e subjetivas em modelos que evoluem a “a capacidade de lidar com as ameaças e oportunidades presentes na situação correspondente” (NESSE,1990, p.261). As emoções historicamente decorrem um longo caminho na filosofia ocidental. De Platão à Aristóteles, entre outros filósofos estoicos como Cícero, Epiteto e Sêneca, para esses filósofos as emoções era vista como experiência que causava incômodo ao qual prejudicava a “capacidade de raciocínio, que deveria sempre dominar e controlar as decisões” (LEAHY; TIRCH & NAPOLITANO, 2013, p.20). Entretanto, as emoções e sua manifestação são imensamente valorizadas na cultura ocidental. Leahy; Tirch & Napolitano (2013), ressalta que:

As emoções desempenham papel central em todas as grandes religiões do mundo que valorizam a gratidão, a compaixão, a reverência, o amor e até a paixão. O movimento Romântico rebelou-se contra a “racionalidade” do Iluminismo, ressaltando a natureza livre do homem, a criatividade, o entusiasmo, a inovação, o amor intenso e até o valor do sofrimento. Na tradição religiosa oriental, a prática budista diferencia as emoções construtivas das destrutivas, encorajando o indivíduo a experimentar seu leque de emoções, porém, evitando ater-se à permanência de qualquer estado emocional (p.20).

Desta forma, a emoção foi reiteradamente “construída e desconstruída na cultura ocidental durante os últimos três mil anos”. (LEAHY, 2016, p.23) As emoções têm uma longa influência histórica na filosofia e cultura ocidental. A emoção frequentemente foi, por outro lado, atuando a uma missão dialética através da história. “A história das emoções reflete essa consciência crescente de como elas são vistas, como a socialização e as normas influenciam a expressão emocional e como algumas emoções deixam de ser usadas (como o ciúme)” (LEAHY, 2016, p.23). Essas transformações demonstram que as emoções são, em geral, um produto da construção social. A história das escolas filosóficas e da emoção que priorizam a racionalidade ou o sentimento



propõe que as emoções não sejam unicamente fenômenos inatos, “espontâneos e universais (embora com certeza exista uma predisposição universal para eles), mas que a avaliação da emoção e as regras para a sua expressão variam consideravelmente dentro da nossa cultura e entre as culturas” (LEARHY, 2016, p.23,24).

Na terapia cognitivo-comportamental (TCC), as emoções são de importância fundamental dentro da terapia. A meta fundamental do tratamento é auxiliar os pacientes a se sentirem melhor diminuindo a emoção negativa e desenvolvendo a emoção positiva. Segundo a Judith Beck “A emoção negativa intensa é dolorosa e pode ser disfuncional se interferir na capacidade do cliente de pensar com clareza, resolver problemas, agir com eficiência ou obter satisfação” (p.224). Isso pode fazer com que ele deixe de alcançar suas metas e obter sucesso. Indivíduos com transtorno psiquiátrico de modo geral experimentam emoções com intensidade que pode parecer inadequada ou excessiva à situação o momento.

Além disto, é essencial distinguir as funções positivas da emoção negativa. Afirma a autora:

A tristeza pode ser um sinal para suprir o que você percebe que está faltando na vida. A culpa pode motivá-lo a fazer o que é verdadeiramente importante para você. A ansiedade pode lhe dar ânimo para lidar com um desafio. A raiva pode fornecer energia para fazer a coisa certa na forma certa a serviço dos seus valores (JUDITH BECK, 2022, p.224).

Não é fácil, pois, as emoções primárias, nascemos com elas, mas vai depender também do ambiente onde esse indivíduo cresce, se suas emoções são validadas ou não. Nossas emoções são formadas na primeira infância e segue. Com nossas relações ao longo da vida, vamos formando nossas emoções, ninguém ensina sobre medo, raiva, alegria, empatia, tristeza... As emoções fazem parte do nosso desenvolvimento, do ser humano, estão presente para nossa proteção.

Saber identificar as emoções, é um passo para uma boa regulação emocional. Não devemos evitar uma emoção, pois, a emoção não é um sentimento ruim.

Temos que saber administrar a emoção, pois, não ficará livre da emoção que te incomodar, causando prejuízo.



Regulação Emocional é essencial ao nosso bem-estar

A regulação emocional é essencial para nosso bem-estar. “A regulação emocional (ER) refere-se a tentativas de influenciar emoções em nós mesmos ou nos outros” (MCRAE, GROSS, 2020, p.1). Para compreender a regulação emocional, primeiro precisamos entender o significado do que está sendo regulado. Parece algo simples, porém as emoções, claramente vem se denotando difícil de conceituar. Conforme os estudos de Gross e Thompson, 2007, os indivíduos tentam “definir” a emoção. Em uma relação de condições indispensáveis e suficientes para que alguma coisa se caracterize como uma emoção. “O que é que precisamos ter para que algo seja uma emoção (condições necessárias)? O que é que - se presente - garante que algo é uma emoção (condições suficientes)?” (GROSS; THOMPSON, 2007, p.4).

De acordo com Kopp, (1989). No decorrer da vida do indivíduo, se deparam com eventos problemáticos e estressantes, capazes de provocar diferentes emoções. Certamente, o aparecimento de emoções intensas e, na maioria das vezes negativas, requer uma adaptação do organismo, no sentido de o sujeito empregar métodos de enfrentamento ou métodos de regulação emocional para que o equilíbrio retorne a se instalar e ele adquira bem-estar físico e psicológico. A autorregulação das emoções é a expressão usada para estabelecer os parâmetros envolvidos na forma de lidar com níveis considerados de emoções positivas e negativas

É essencial para a regulação emocional ter conhecimento das próprias emoções e a capacidade de nomeá-las e descrevê-las. As pessoas que vivenciam e experienciam as emoções em intensidade crescente, o que de modo intrínseco, em razão desta vivência, provoca ansiedade, depressão é a intensificação dessas emoções, causado prejuízos problemáticos. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

Visto que as emoções de tristeza, raiva ou ansiedade aparecem, traços complexos de lidar, devido à intensidade são capazes de definir se as vivências estressantes vão levá-lo a novos comportamentos problemáticos. Essa desregulação emocional pode motivá-lo a lamentar-se, agredir e provocar ou afastar-se das outras pessoas. O indivíduo também fica ruminando sobre



suas emoções, buscando identificar o que está havendo, o que o fez cair cada vez mais na depressão na inércia e no isolamento (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

De acordo com Leahy, Tirch & Napolitano (2013) Determinamos “desregulação emocional como a dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências, ou processar as emoções” (20). “A desregulação pode se manifestar tanto como intensificação excessiva quanto como desativação excessiva das emoções” (21). A intensificação excessiva apresenta algum desenvolvimento de intensidade de uma emoção que seja sentida pelo sujeito como intrusiva, opressora ou problemática, ou indesejada. “A intensificação de emoções que resultem em pânico, terror, trauma, temor ou senso de urgência, de forma que o indivíduo se sinta sobrecarregado e com dificuldade de tolerar tais emoções, encaixa-se nesses critérios” (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013, p.21). “A desativação excessiva de emoções inclui experiências dissociativas, como despersonalização e desrealização, cisão ou entorpecimento emocional” em acontecimentos onde geralmente se almejava que as emoções fossem sentidas em determinada magnitude ou intensidade (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013, p.21). Essa desativação emocional, descrita por desrealização, é vista como um comportamento atípico a um fenômeno traumático. A desativação excessiva de emoções impossibilita o processamento emocional e faz parte de um modo de enfrentamento descrito por esquiva. Contudo, é capaz de existir situações em que desativar ou eliminar temporariamente a emoção pode ser útil para o sujeito. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013).

A regulação emocional pode conter uma ou outra técnica de confronto (seja ela problemática ou adaptativa) que o sujeito usa ao lidar com a intensidade emocional indesejada. É importante identificar que a regulação emocional é como um “termostato homeostático” capaz de regular as emoções e mantê-las em “nível controlável” para ser capaz de enfrentar (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013). Linehan (2018) descreve que:

“A desregulação emocional é a incapacidade, mesmo quando os melhores esforços são aplicados, para alterar ou regular sinais emocionais, experiências, ações, respostas verbais e/ou expressões não verbais sob condições normativas”. A desregulação emocional global é vista quando a incapacidade de regular as emoções ocorre em uma vasta gama de emoções, problemas de adaptação e contextos situacionais” (p.6).



Caprara et al., (2008) em seus estudos ressalta: que a autoeficácia para a regulação emocional é definida como os indivíduos de forma ampla, são capazes de expressar suas habilidades emocionais positivas resultantes de situações de sucesso do cotidiano. Conseguem gerenciar emoções negativas, decorrente de situações problemáticas e desgastantes. Além do mais, os sentimentos de autoeficácia regulatória dos indivíduos são de interesse por si próprio porque possivelmente colaboram para o bem-estar psicológico dos sujeitos e o equilíbrio com suas emoções.

As emoções e os transtornos mentais

Ocorreu nesses últimos anos, uma crescente atenção dada a atuação do processamento e da regulação emocional em uma variedade de transtornos. Uma delas foi a “ativação do medo no tratamento da fobia específica possibilita a ocorrência de um novo aprendizado e novas associações durante a exposição” (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013, p.22).

No tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), a regulação emocional está presente no tratamento. O TAG é considerado um transtorno definido principalmente por excesso de preocupação excessiva com foco em vários eventos diários, na maioria das vezes na família. (CID 11, p.40). Apesar de ansiedade excessiva possuir muitos componentes (como intolerância à incerteza, escassez de estratégias focada em problemas e fatores metacognitivos), um ponto central na ativação e perturbação, sendo o principal gatilho é a esquiva emocional. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013). De modo parecido, constatou que a “ruminação (pensamentos negativos repetidos sobre o passado ou o presente)” é uma forma cognitivo de alto risco para levar a depressão (p.22).

Os sujeitos que aplicam a esquiva emocional ou experiencial podem correr maior perigo de gerar problemas psicológicos. Entretanto, os indivíduos que assumem a eliminação emocional em algumas situações conseguem estar agindo com elas de modo mais adaptativa.

A DBT é uma terapia cognitivo-comportamental desenvolvida originalmente para indivíduos cronicamente suicidas, diagnosticados com transtorno da personalidade *borderline* (TPB). Mas com



estudo clínicos realizados a DBT foi se constatando a eficácia da DBT não só em casos de TPB, mas também em uma vasta gama de outros transtornos e distúrbios mentais, contendo tanto falta de controle quanto excesso de manejo das emoções e arquétipo comportamentais e cognitivos relacionados Linehan (2018).

Outra abordagem é “A TCD é um tratamento comportamental baseado na atenção plena (mindfulness) que equilibra o uso de técnicas de aceitação e mudança”. Na estrutura da TCD, a regulação emocional é conceituada como um conjunto de capacidades adaptativas, abrangendo a habilidade de perceber as emoções e compreendê-las, monitorar os comportamentos imprudente e usar técnicas adaptativas para cada circunstância, de modo a regular as soluções emocionais. “Uma parte essencial do tratamento consiste em ajudar os pacientes a superar o medo e a esquiva das emoções e a aumentar a aceitação da experiência emocional” (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013, P.24).

A inteligência emocional compreende quatro fatores: percepção, uso, compreensão e manejo das emoções. (MAYER, SALOBEY E CARUSO, 2004 apud LEAHY, p. 26). Para regular as emoções é necessária: 1- perceber e classificar emoções; 2- Possuir habilidade de usar as emoções para tomar decisões e esclarecer valores e metas; 3- Entender a natureza das emoções, descartando interpretações negativas acerca delas; e 4- Saber o modo como as emoções podem ser manejadas e controladas.

A terapia de aceitação e compromisso, ACT é respaldada na teoria comportamental de linguagem e cognição conhecida como teoria dos quadros relacionais (TQR). Os seres humanos aprendem a associar acontecimentos com apoio, em algo, na sua relação com outros acontecimentos, em vez de se fundamentarem somente nas características do estímulo relacionado pelo evento em questão. “Não pensar no medo consiste, por definição, pensar nele ou no estímulo temido, o que, por sua vez, pode evocar mais medo” (LEAHY, 2013, p. 31). Segundo Hayes, Strosahl (2004) “A ACT Sugere que a meta da psicoterapia pode ser estabelecer e manter a flexibilidade psicológica” (HAYES, STROSAHL, 2004 apud LEAHY, 2013, p. 31). A ACT utiliza seis processos centrais da ACT. Conduzir os pacientes em contato e experiência ao direto com as



suas experiências presentes; concluir a fusão cognitiva; proporcionar aceitação a experiência; ajudá-los a se livrar da construção narrativa que tem de si; auxiliá-los a alcançar um acordo com o que mais valorizou; promover o compromisso com as diretrizes que valorizam na vida (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO, 2013). De acordo com Leahy, Tirsch & Napolitano: A (TEE) abordagem terapia do esquema emocional.

A TEE ajuda o paciente a identificar as diferentes emoções e a nomeá-las; normalizar a experiência emocional, inclusive emoções dolorosas e difíceis; conectá-las às necessidades pessoais e à comunicação interpessoal; identificar as suas crenças e estratégias problemáticas (esquemas) para que possa interpretar, julgar, controlar e influenciar as emoções; coletar informações, usar técnicas experienciais e estabelecer “experimentos” comportamentais, interpessoais e emocionais para desenvolver respostas mais úteis às emoções; e desenvolver novas crenças e estratégias mais flexíveis e adaptativas acerca da experiência emocional. (2013, p.41-42)

Beck e colaboradores ressaltam que:

O modelo do esquema emocional propõe que as interpretações das emoções e as estratégias ativadas para lidar com elas incorporam os modos de adaptação avaliativo, interpretativo e ativo, como sugere o modelo de Beck e colaboradores” (2004 apud LEAHY, 2013, p.38).

Quando, mas confortáveis/ flexíveis estamos aos nossos sentimentos, valores e identidades, mais flexíveis psicologicamente nos tornamos às experiências desadaptativas. Assim, possuir habilidades para manter uma regulação emocional aceitável, que proporcione bem-estar no cotidiano.

A metodologia

O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica, e descritiva, realizada através de consultas em livros, artigos científicos, os bancos de dados dos Periódicos englobam artigos que datam de 1989 até 2022, visando adquirir o maior número de bibliografia possível a respeito desta temática.



Conclusão

O trabalho tinha como fito conhecer melhor as emoções e o uso da regulação emocional na saúde mental, como o sujeito define e nomear elas, como as emoções são aliadas no cotidiano do indivíduo, que não devemos evitar ou esquivar de uma emoção negativa, pois, ela não irá desaparecer, adaptar a ela, realizado uma boa regulação emocional e o desejado. Porém, ainda há muita dificuldade hoje em dia para os indivíduos realizar. Portanto, falar, escrever, expressar e refletir sobre as emoções pode trazer melhora na depressão, ansiedade (LEAHY, 2013). Saber adapta-se sobre as experiências estressoras que surgem no cotidiano, aprender a usá-las com habilidades. Saber lidar com emoções desadaptativas no manejo da regulação emocional e o esperado para o bem-estar físico e psicológico.

Conclui-se com esse estudo que é fundamental a continuidade de pesquisas e novos projetos que possam ser utilizados para esclarecer os pacientes e a sociedade sobre emoções e regulação emocional. Sugere-se a necessidade de novos projetos de intervenção, como pesquisas clínicas no campo da saúde mental que sejam adequadas, as demandas sociais, que possa auxiliar os psicólogos e profissionais de saúde na promoção em saúde do sujeito em construção.

Referências

- 1-BECK, JUDITH S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** / Judith S. Beck; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022.
- 2-BECK, A. T., FREEMAN, A., DAVIS, D., & Associates. (2004). **Cognitive therapy of personality disorders** (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- 3-CAPRARA, G. V., DI GIUNTA, L., EISENBERG, N., GERBINO, M., PASTORELLI, C., & TRAMONTANO, C. (2008). **Avaliação da autoeficácia emocional regulatória em três**



países. *Avaliação psicológica*, 20(3), 227–237. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>

4-GROSS, J., & THOMPSON, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.

5-GROSS (Ed.), *HANDBOOK of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press

6-HAYES, S. C., & STROSAHL, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer-Verlag.

7-KOPP, C. B. (1989). *Regulation of distress and negative emotions: a developmental view*. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1989-29146-001>. Acesso

8-LEAHY, ROBERT L. **Não acredite em tudo que você sente: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão** / Robert L. Leahy; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. – Porto Alegre: Artmed, 2021.

9-LEAHY, ROBERT L. **Regulação emocional em psicoterapia** [recurso eletrônico]: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental / Robert L. Leahy, Dennis Tirch, Lisa A. Napolitano; tradução: Ivo Haun de Oliveira; revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2013.

10-LEAHY, ROBERT L. **Terapia do esquema emocional**: manual para o terapeuta / Robert L. Leahy; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Ricardo Wainer. – Porto Alegre: Artmed, 2016.

11-LINEHAN, MARSHA M. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta / Marsha M. Linehan; tradução: Henrique de Oliveira Guerra; revisão técnica: Vinícius Guimarães Dornelles. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2018.

12-MAYER, J. D., SALOVEY, P., & CARUSO, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

13- MCRAE, K., & GROSS, J. J. (2020). **Regulação emocional**. *Emoção*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>



14-NESSE, R. M., & ELLSWORTH, P. C. (2009). **Evolução, emoções e distúrbios emocionais.** *O psicólogo americano*, 64(2), 129–139. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/a0013503>

15-NESSE R. M. (1990). **Explicações evolutivas das emoções.** *Natureza humana* (Hawthorne, N.Y.), 1(3), 261–289. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/BF02733986>

16-World Health Organization. **ICD-11 International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics.** Eleventh Revision. Reference Guide [Internet]. 2022]. Disponível em: » <https://icdcdn.who.int/icd11referenceguide/en/html/index.html>

