

POLIANA¹ E O JOGO DO CONTENTE: UMA ANÁLISE DA VIVÊNCIA DAS EMOÇÕES NA CONTEMPORANEIDADE

Aline Barboza Lima Neves²

Vanessa Terras Leite²

Luanna Mattanó³

RESUMO

As emoções fazem parte da espécie humana e têm atribuições importantes na vida dos sujeitos. Na cultura ocidental contemporânea no entanto, há um entendimento de que a vivência das emoções não é saudável, principalmente das emoções consideradas pelo senso comum como “negativas”. O presente trabalho propõe um resgate histórico do conceito de emoções e sua vivência na sociedade e a partir disso, constrói-se uma análise psicológica do livro Poliana de Eleonor H. Porter. Busca-se realizar uma reflexão a respeito da tristeza na contemporaneidade, discutindo as representações que cercam esta emoção, e como tal emoção é vivida pela personagem central do livro. Este trabalho trata-se de uma pesquisa de cunho qualitativo, descritiva, documental e bibliográfica. A partir da análise do livro Poliana, foi possível perceber que a personagem vivencia as emoções entendidas como “positivas” com maior grau de aceitação do que as emoções consideradas “negativas”. Através das introjeções a respeito do “JOGO DO CONTENTE”, a personagem principal busca observar uma positividade que acaba por negligenciar a percepção e a comunicação das emoções entendidas como “negativas”. A awareness é alcançada quando a personagem se permite experienciar sua tristeza.

Palavras chaves: Emoções; tristeza; Gestalt-terapia.

¹ Nome utilizado de acordo com a edição especial do livro Poliana da autora Eleonor H. Porter ² Graduanda do curso de Psicologia pela Faculdade Doctum.

² Graduanda do curso de Psicologia pela Faculdade Doctum.

³ Mestre em saúde coletiva pela UFES, Especialista em abordagem centrada na pessoa e Gestalt terapia, Professora orientadora, Faculdade Doctum.

ABSTRACT

Emotions are part of the human being and are important attributions in the subjects lives. In contemporary Western culture, however, there is an understanding that the experience of emotions is unhealthy, especially of emotions considered by common sense to be "negative." This paper proposes a historical review of the concept of emotions and their experience in society and from this, the psychological analysis of the book *Poliana* by Eleonor H. Potter is built. We seek to reflect on sadness in contemporary times, discussing the representations surrounding this emotion and how such emotion is experienced by the central character of the book. This article is a qualitative, descriptive, documentary and bibliographical research. Analysing the book *Poliana*, it was possible to realize that the character experiences the emotions understood as positive with greater degree of acceptance than the emotions considered negative. Through introjections about the "HAPPY GAME", the main character seeks to observe the positivity that ends up neglecting the perception and communication of emotions understood as negative. Awareness is achieved when the character allows her to experience her sadness.

Keywords: Emotions; sadness; Gestalt therapy.

INTRODUÇÃO

As emoções fazem parte da vida humana e têm consideráveis atribuições na vida dos sujeitos. Na filosofia, mente e corpo eram representados pela alma e vistos em polaridades, ou seja, entendidas como duas substâncias distintas (CURY, 2012).. O dicionário de Gestaltês (2012) coloca que Perls, precursor da Gestalt terapia, ao falar de alma refere-se também a emoção, sugere, portanto, uma integração entre corpo e mente (emoção) como em uma totalidade, desta maneira, não há emoções sem que os elementos fisiológicos e psicológicos estejam presentes. Dado o exposto, entende-se por emoção uma junção de tensões fisiológicas, cujo ambiente pode ou não ser favorável para a exposição destas (CURY, 2012). Além disso, a emoção só pode ser de fato sentida quando o comportamento corporal correspondente a emoção seja

aceita, ou seja, quando o corpo permite que a emoção apareça, e há uma tomada de consciência para de fato poder senti-la (CURY, 2012).

Nesse sentido, Damásio (1994, p.90 *apud* PEQUENO, 2002, p.278) explica que as emoções nos possibilitam dar respostas a estímulos do ambiente, sendo tais emoções classificadas em primárias e secundárias, em que a primeira se relaciona a respostas inatas, enquanto a segunda estaria ligada as emoções que são aprendidas. Galvão (2003) destaca que através das emoções, os indivíduos são levados a uma compreensão de si, que por sua vez permite a comunicação com o outro, desta forma, ao compreender o próprio esquema de funcionamento é possível uma interação com o meio.

Tanto Amaral (2007) como Cezar e Vasconcelos (2016) apontam que as emoções são acompanhadas de reações orgânicas como: riso, lágrimas, expressões corporais. Tais reações do organismo provem necessariamente dos afetos, que se relacionam com os fenômenos. Estas reações tendem a exceder ao controle, e mesmo que se tente esconder, não externando a emoção, alterações orgânicas podem ocorrer internamente, como por exemplo “o nó na garganta” ao segurar o choro, sendo esta uma reação orgânica correspondente a contenção da emoção, assim, ao serem expressadas assertivamente de forma saudável, ocorre um retorno ao equilíbrio. Isto é, quando não expressadas as emoções permanecem reagindo no corpo, o que não é pensado por quem tenta esconder ou suprimir a emoção.

Neste sentido, torna-se relevante falarmos a respeito do que seria uma expressão assertiva. Pinto (2009) esclarece através da abordagem gestáltica, que essa experiência assertiva das emoções, não seria uma correção, mas um auto atualização em que o sujeito se ajusta continuamente ao meio, encontrando maneiras criativas para as vivências emocionais, caso a maneira de experienciar estas emoções se cristalizem, ou seja, permaneça imóvel ou estagnada, precisa ser ajustada ou atualizada novamente.

Desta maneira, tendo em vista os aspectos citados acima, a proposta deste trabalho surgiu ao observarmos como a sociedade tem vivenciado as emoções. Em nossa cultura ocidental contemporânea a sociedade é propensa a não vivenciar as emoções com a aposta de que esta vivencia não é saudável, sobretudo quando se trata de

emoções consideradas ao senso comum como negativas. No geral, a sociedade é levada a regradar o que sente, pois há uma influência social que acaba por negatizar e conseqüentemente negligenciar as emoções, existe um limite até para bradar com grande entusiasmo as alegrias. Ginger e Ginger (1995) afirmam que há censura na expressão do corpo e das emoções, e propõe o entendimento de emoções negativas e positivas, onde a primeira liga-se a tristeza, raiva, medo, e a segunda é atrelada a alegria e prazer.

Dessa forma, esse trabalho tem como objetivo a realização de uma análise do livro Poliana de Eleonor H. Porter, através do entendimento de emoções proposto pela psicologia da saúde em diálogo com a Gestalt-Terapia. Buscou-se uma reflexão sobre a vivência das emoções na contemporaneidade, associado a possível validação ou invalidação das emoções. Desta maneira, usaremos a ideia de emoções negativas e positivas a partir dos autores Ginger e Ginger (1995).

Processo Saúde-Doença: concepções sobre a saúde emocional ao longo do tempo

A concepção de saúde e doença varia muito no decorrer da história, mudando de acordo com o contexto social, cultural e histórico, dependendo também de valores e concepções da sociedade (SCLIAR, 2007).

No período pré-histórico acreditava-se que as doenças eram causadas por espíritos malignos e eram tratadas com o uso da trepanação⁴, entretanto na Grécia antiga o filósofo Hipócrates se contrapôs ao misticismo e foi o primeiro a revolucionar o conhecimento que se chamaria mais tarde científico, trazendo a ideia de que a saúde passava também por questões psíquicas, foi pioneiro em trazer no conceito de saúde uma ideia que envolvia personalidade, ou seja, ele unia o conceito de ciência do corpo com ciência da mente, ligando características psíquicas a respostas físicas, enxergava o indivíduo como um ser estruturado e a doença seria a desestruturação deste ser. Mais tarde na idade média⁵ a doença voltou a ser vinculada ao místico e com

⁴ Técnica cirúrgica

⁵ Neste cenário começou um surto de peste resultante de tantas mortes que a solução entendida foi lançar os corpos ao mar (STRAUB, 2005).

Isso a ideia de que doença era resultado de uma punição divina foi instaurada (STRAUB, 2005).

No final do século XV nasce a Renascença com a ideia apresentada pelo filósofo René Descartes, o dualismo mente-corpo, com o objetivo de romper com o misticismo, o filósofo desacreditava na concepção de que a mente tinha influencias sobre o físico, enquanto o ultimo cabia a ciência o primeiro reservava-se a religião e a filosofia. A pós-renascença veio com a teoria anatômica onde a doença tinha origens em certas áreas do corpo, seguida pela teoria celular com a ideia que as doenças surgem com as mortes das células ou mal funcionamento da mesma. Assim sendo, no início do século XX nasce o modelo biomédico de saúde reforçando a ideia que as doenças são causadas por questões biológicas (STRAUB, 2005).

Posteriormente Franz Alexander ajudou a instituir a medicina psicossomática trazendo a ideia de doença como a soma de mente e corpo, ou seja, são doenças físicas causadas por questões psíquicas, no entanto essa ideia foi muito questionada, incluindo o fato de ser uma ideia vinculada ao reducionismo⁶. A partir do século XXI o conceito de saúde já engloba a concepção psíquica como parte desse todo (unificação mente e corpo), prevalecendo a ideia de doença como algo multifatorial, ou seja, não havendo um fator específico (STRAUB, 2005).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de saúde estabelecido em 1948 é concebido como ausência de doença, pensando para além do bem-estar físico, mas também como uma situação de perfeito bem-estar mental e social. Onde cada um desses domínios afeta o outro.

Dejours (1986) argumenta que saúde é um objetivo a ser alcançado, tal qual os indivíduos procuram se aproximar, tornando-se ilusório a concepção de uma noção de bem-estar estável, que pode ser continuamente mantido. O autor vai dizer, que bem estar social estaria vinculado a liberdade de ser, e tal liberdade contaria com poder agir tanto individualmente, quanto coletivamente.

Quanto ao bem estar social Buss e Pellegrini Filho (2007) vão dizer que os comportamentos são compreendidos muitas vezes como de cunho apenas de

⁶ Era entendido como reducionismo por não haver base biomédica, os médicos de forma geral achavam muito subjetivo, então tudo aquilo que não havia uma explicação lógica era tido como psicossomática.

responsabilidade individuais, no entanto, sabe-se que a sociedade é influenciada por determinantes sociais, meios de comunicação eletrônico, televisão, espaço de lazer, acesso a alimentação saudáveis, saneamento básico, dentre outros, tais determinantes que ao contrário do que se acredita é de responsabilização do poder político e afeta diretamente no que tange aos determinante de saúde social. Fazendose valer assim um campo da saúde muito mais complexo e de difícil alcance, entendendo que não depende apenas do sujeito no campo individual, mas engloba uma relação de poder acima do alcance individual.

Breve histórico das emoções

Ao pesquisarmos sobre os padrões de vivencia emocional existentes na sociedade, não foram encontradas na busca bibliográfica classificações que denotem explicitamente padrões emocionais esperados ou considerados como mais comuns. No entanto, faz se relevante discutir o que se entende por emoção e delinear aspectos importantes para essa análise.

No período do Iluminismo, durante o século XVIII, impera a ideia de felicidade voltada a satisfação das necessidades, posteriormente com o Utilitarismo⁷ predomina a concepção de um bem coletivo e felicidade ao maior número de pessoas. (GALINHA; RIBEIRO, 2005; VILLAR, 2013)

Freire (2015) comenta a respeito da influência que a mídia demonstra ter para a propagação e validação de ideias e padrões de comportamentos que são consentidos e incorporado, o autor opina sobre a instauração da alegria no Brasil, onde o estereótipo de uma alegria transbordante do brasileiro é moldado, e campanhas com outdoor luminosos, crônicas e reportagens passaram a mostrar a grande animação do povo, e uma imagem é vendida e estabelecida como um alvo a ser alcançado. Entretanto, o estereótipo desta felicidade é questionado por Rosset (1989) que fala a respeito do sentimento dominante de quem passa pelo Brasil, sendo de grande alegria e animação, acompanhado de uma essência exasperada de catástrofe, e que toda essa aparente felicidade que planejasse cercear o desastre, seria segundo Rosset

⁷ “No Utilitarismo as ações são avaliadas pelo resultado efetivamente alcançado e não pela intenção que orienta a ação. Segundo Jeremy Benthan o resultado que deve ser perseguido é o maior bem estar e a maior felicidade do maior número possível de indivíduos.” Villar (2013, pag.125)

uma falsa alegria, sendo esta alegria uma maneira de tamponar o que se sente, de camuflar o desastre, ser feliz mesmo quando as coisas não estão bem.

Sob esta ótica de experimentar certas emoções, quando na verdade se sente outra, Antony (2007) vai dizer que há incongruência, o autor destaca que somos ensinados desde muito cedo o que podemos ou não fazer, como devemos ou não nos sentir ou como temos que ser, tudo em nome de sermos aceitos, tais ensinamentos contrariam aquilo que a criança sente, com isto, a autorregulação natural que possuímos quando criança é afetada, dificultando na compreensão em detectar as reais necessidades e em forjar uma ação assertiva frente a isto. Tal como este autor, Rogers comenta:

Quando ocorre, porém, uma tensão entre o que se experimenta e o que o eu (*self*) elabora em termos de autoconceito, percepção e campo fenomenológico, podem ocorrer simbolizações distorcidas, intercepções ou negações do vivido. Advém, pois, uma autorregulação incongruente com a experiência organísmica direta. Nela não sucede uma simbolização adequada da experiência, pois o eu (*self*) se baseia em avaliações provenientes de experiências alheias ao organismo. (ROGERS, 1951/1992, *apud* BRANCO, 2012, p. 88)

Com isso, de acordo com Rogers (1977/2001, *apud* Branco, 2012, p. 90) “*pela incongruência, a função da consciência fica impedida de examinar e avaliar as próprias experiências, distorcendo-as e se dissociando delas*”, neste sentido, ao não vivenciar as emoções, suprimindo-as os indivíduos se tornam emocionalmente “aleijados”, sem condições de se auto avaliar.

A partir das discussões acima observamos que predomina uma noção que nos parece estar vinculado a alegria desde tempos remotos, assim sendo, discutiremos a seguir como as pessoas se relacionam com o oposto, ou seja, qual é a relação da sociedade com a tristeza.

A invalidação da tristeza

A tristeza é uma emoção natural, isto é, assim como a alegria a tristeza também faz parte da vida humana e está normalmente atrelada a frustrações e decepções, quando pesquisamos sobre a temática, encontramos muitas bibliografias a respeito de patologias e depressões, mas não há muitos artigos que falem sobre tristeza enquanto emoção em foco, apenas que cite algo no decorrer da escrita.

A inibição da tristeza, raiva ou qualquer outra emoção são passivos de adoecimento na atualidade, Maia (2002) pontua que o aumento de sintomas físicos e perturbação do sistema imunológico, estão associadas as estratégias invalidantes ou de negação das emoções tidas como negativas, onde destaca-se ainda que os efeitos da repressão destas emoções estão também associados as doenças. Não expressar as emoções além de gerar adoecimento, traz problemas cognitivos e sociais (GROSS; JOHN, 1998/2004, *apud* DINIS; GOUVEIA; XAVIER, 2011). Pennebaker (1995) e Sloan (2004, *apud* DINIS; GOUVEIA; XAVIER, 2011) explicam que estudos empíricos demonstram que a expressão emocional está associada a benefícios mentais e físicos na população em geral.

A tristeza possui uma importante função, até mesmo para o equilíbrio do sistema psíquico, para Etapechusk e Fernandes (2018, p.9) a *"tristeza é considerada como uma emoção, que assim como os sentimentos⁸, compõe a vida afetiva, sendo parte importante para a sobrevivência humana"*.

Na GT ⁸ a tristeza é vista como uma oportunidade a ser trabalhada. Solicitando-o, por exemplo, que faça a escuta dessa tristeza, por meio de diálogo ou outras atividades experienciais, pois ela traz uma importante mensagem. Estar *Aware* do que está sentindo é uma das intervenções mais estimuladas em GT. (YANO, 2015, p. 74)

Desta maneira Georges (2016) destaca que estar aware é o mesmo que se dar conta, é estar atento ao fluxo das sensações, sentimentos, emoções, do pensar e do falar. A awareness é tomar consciência, e este processo de estar consciente de si próprio exige sustentabilidade, não é algo contínuo por si só, é necessário exercitar-se.

Neste sentido, Ginger e Ginger (1995) sugerem que as emoções sejam elas consideradas positivas ou negativas devem ser vivenciadas, de maneira que o sujeito venha a ter autonomia sobre suas emoções, assim a expressão das emoções leva o sujeito a compreensão do momento vivido, bem como a tornar tais emoções parte de si, acolhendo, conhecendo e aceitando-as, gerando um autoconhecimento que permite ao sujeito uma vivência mais assertiva de suas emoções, de forma saudável para o mesmo. O autor destaca a necessidade de acolher, deixar vir suas emoções e

⁸ Segundo Damásio (2000, *apud* Cezar, 2011) os sentimentos são experiências pessoais únicas, e só podem ser acessados através de quem os sentiu. Cezar (2011, p.08) explica que *"Os sentimentos são duradouros, menos explosivos e não vem acompanhados de reações orgânicas intensas."* ⁸
GESTALT-TERAPIA

ir ao encontro delas, visto que a supressão da mesma ocasionaria em adoecimento. Desta maneira, é possível evitar tanto o que o autor chama de transbordamento, quanto de ressecamento.

Trasbordar seria perder o controle, o que diz de uma não autonomia sobre o que se está sentindo, e o ressecamento diz de um embotamento onde o sujeito apresenta dificuldade para expressar as emoções, acabando por se tornarem enrijecidas ou endurecidas, assim o indivíduo torna-se dessensibilizado, ou seja, as maneiras de vivenciar tais emoções se cristalizam (PINTO, 2009; GINGER A.; GINGER S.; 1995).

Quando as emoções são suprimidas ocorre ainda aumento de tensão fisiológica, redução de recursos cognitivos, e a capacidade em atentar-se, explicar e entender as emoções são prejudicados (Gross & John, 2003, *apud* Dinis et al., 2011).

Keleman (1996) afirma que quando encorajadas desde cedo a expressão dos sentimentos, riso, choro, tristeza, curiosidade, raiva e carinho as crianças aprendem que o mundo é um ambiente de suporte onde estas podem se desenvolverem e viver de maneira autônoma, podendo assim desenvolver uma estrutura flexível e expressiva. Torna-se um problema quando então tentamos inculcar nossos padrões de expressão.

Atualmente na sociedade percebe-se que essas emoções tidas como negativas não são expressadas, e uma alternativa para esse silenciamento é a medicalização.

E, se for necessário, remediar os efeitos emocionais e estresses dos eventuais reveses na busca desgastante da felicidade na vida moderna. Em geral, esta noção de procura da felicidade (...) tende a se configurar em metas traçadas que implicam em gestão racional e responsável de ações persistentes para, quiçá, atingir um resultado que seja considerado um êxito culturalmente legitimado. (CASTIEL; CAPONE; MORAES, 2013, p.5)

Desta maneira, a medicalização é utilizada pelos sujeitos para amenizar o desgaste de uma busca incessante para legitimar-se frente a sociedade, sobre este ponto Castiel, Capone e Moraes (2013) afirmam que a medicalização se constitui numa estratégia de atribuição de sentidos que têm a função de modelar práticas sociais, profissionais e formas de consciência e conduta, ou seja, sendo o indivíduo considerado doente ou seu comportamento seja classificado como patológico e incomum aos padrões previamente estabelecidos este deve ser “consertado”, pois não funciona como o esperado, neste sentido o ser humano é entendido no campo

biomédico como uma máquina que ao ser quebrada a medicalização é a solução para o concerto.

Do mesmo modo, Tavares (2010) analisa que a medicalização concebe junto ao campo social uma relação de poder e saber, sendo este um processo estratégico, tornando médico aquilo que não pertence à medicina, se apropriando amplamente de questões de ordem social, político e econômico, ou seja, os problemas comumente ao cotidiano, que estão presente no dia a dia da sociedade e que muitas vezes são questões de problemas sociais, se tornam problemas de saúde.

Neste sentido, Santos (2017) afirma que os efeitos dos fármacos dificultam os indivíduos a expressar e acessar as próprias emoções e sentimentos, sendo neste processo o maior desafio a dificuldade que o indivíduo têm de compreender-se, devido à dificuldade de falar e contatar os sentimentos.

Perls, Hefferline e Goodman (1998, p.212) vão dizer que a “*emoção é a wareness integrativa de uma relação entre o organismo e o ambiente*”, desta forma, a tomada de consciência pode ser compreendida a partir do momento que tal emoção é aceita.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é de cunho qualitativo, descritiva, documental e bibliográfica. Dessa forma, considerando o critério acima citado trata-se de uma pesquisa documental, pois se concentra no livro Poliana da autora Eleonor H. Porter, sendo também pesquisa descritiva, visto que realizamos uma análise a respeito das emoções da personagem Poliana e o Jogo do conteúdo. Do mesmo modo recorreremos também a materiais publicados em livros, rede eletrônica e revistas a fim de analisar a tristeza na contemporaneidade.

Articulamos as emoções vivenciadas na contemporaneidade, buscando argumentos na Literatura infantil Poliana que indiquem como as pessoas vivenciam as emoções, argumentamos que a literatura de Eleanor tem propriedades que viabilizam a análise a respeito de como se vive as emoções na contemporaneidade. A metodologia baseia-se pelo entendimento da psicologia da saúde e as compreensões forjadas pelas ideias propostas através da abordagem Gestaltica, que permitem a análise para o estudo.

A pesquisa documental e bibliográfica segundo Gil (1999, *apud* OLIVEIRA, 2011) são semelhantes, enquanto a bibliográfica corresponde a utilização de várias bibliografias e autores, a documental refere-se a coleta de conteúdos em fontes primárias, tais como documentos escritos ou não, correspondentes a documentos públicos, particulares de instituições e domicílios, e fontes estatísticas. Neste caso como pesquisa documental utilizaremos como base deste trabalho o livro Poliana de Eleonor H. Porter e faremos uma análise a partir deste, além de diversas bibliografias com buscas categorizadas e palavras chaves que utilizamos para compor e estruturar o corpo deste trabalho.

Realizamos a pesquisa qualitativa, onde se predomina um trabalho desenvolvido através de dados qualitativos, ou seja, as informações coletadas não são expressas em números, trata-se assim, de uma análise documental, onde destacamos as falas de Poliana em relação aos seus sentimentos e emoções.

Enquanto pesquisa descritiva por se tratar de um livro, conforme Gil (1999, *apud* OLIVEIRA, 2011) entende-se sendo uma pesquisa que procura descrever, analisar ou verificar as relações entre fatos e fenômenos, isto é, tomar conhecimento do que, com quem, como e qual a intensidade do fenômeno em estudo.

Categorizamos as falas mais importantes de Poliana e dividimos através de uma tabela, onde discriminamos trechos do livro identificados por páginas e capítulos, e a partir disso identificamos o que classificamos como: reações físicas da emoção, destacando como aparece no livro as reações físicas vinculadas as emoções de Poliana; Sentimento e emoções expressadas no livro, que corresponde a tomada de consciência da personagem ao que está sentindo; análise da emoção pelas autoras, esta categoria diz respeito a nossa análise referente ao trecho do livro, interligando todas as categorias e verificando se há congruência, e por fim, mas não menos importante destacamos na planilha como Poliana lidou comunicou as emoções, neste pontuamos como Poliana lidou com as emoções que aparecem.

Desta forma, através de uma análise de dados qualitativa dos trechos do livro onde aparecem emoções tidas como positivas e negativas tornam-se aparentes às demonstrações das tendências do comportamento humano em validar ou invalidar

suas emoções, e a partir das classificações da tabela refletimos sobre tais implicações, tecendo a análise.

A história do livro Poliana

O livro de Eleanor Hodgman Porter, conta a história de Poliana, uma criança de 11 anos que fica órfã de pai e mãe e vai viver em Beldingsville, uma cidadezinha do início do século XX na Nova Inglaterra, no interior dos Estados Unidos, com sua única tia viva. A vida de Poliana concentra-se no Jogo do Contente, ensinado pelo pai quando ainda era vivo, o jogo traduz-se em encontrar alegria em qualquer situação tentando sempre se posicionar de maneira positiva frente as dificuldades da vida, procura extrair algo bom e positivo nas questões desagradáveis, é um jogo onde ninguém perde, desta maneira sempre que Poliana se encontra triste, chateada, com medo ou qualquer outra emoção que a incomode ela joga o jogo do contente, onde se lembra de coisas das quais pode agradecer ao invés de reclamar, se tornando este um estilo de vida para personagem. A partir desta perspectiva, Poliana em momentos de tristezas como por exemplo quando ganha uma bengala no lugar de uma boneca utiliza o jogo do contente para alegrar-se e adotar uma postura contente frente ao que lhe sucedeu.

Paulina tia de Poliana, é uma mulher que o livro descreve como severa e pouco afetuosa, solteira e rica Paulina recebe a sobrinha como uma obrigação. Poliana logo passa a conhecer as pessoas da cidade e aos poucos começa a ganhar a afeição de todos pelas características afetuosas que possui. A história se desenrola com vários personagens, cujo a vida vai mudando a medida em que conhecem Poliana que lhes apresenta o jogo do contente. Em dado momento Poliana é atropelada e fica sem poder andar perdendo o movimento das pernas. Neste momento não consegue jogar o jogo do contente e se sente muito triste, após muito custo com a ajuda do doutor Chilton, Poliana volta a andar. Por fim, o sonho da personagem em ver sua tia jogar se realizou, trazendo motivo para Personagem se alegrar novamente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da leitura do livro foram feitas o destaque das falas de Poliana em relação aos seus sentimentos, essas falas foram categorizadas a partir da tabela a seguir:

Mensagem	Texto – Trechos do livro	Reações físicas da emoção	Sentimentos/emoções expressadas no livro – tomada de consciência	Análise da emoção pelas autoras	Como Poliana lidou – comunicação da emoção
Capítulo 3 – A chegada e Poliana: Pag.21 Poliana se emociona ao pensar no pai	[...]Viva! Isto aqui é uma beleza. A casa é longe? Espero que sim, para andarmos bastante de carro. Se não for, não faz mal, chegamos mais cedo. Que rua linda! Eu sabia que era assim... Papai me contou. Poliana parecia tomar folego e Nancy olhou para ela e viu que seus lábios tremiam e os olhos estavam rasos d'água. A emoção foi passageira e a menina continuou, agora mais tranquila: — Foi papai, sim. Ele nunca se esqueceu daqui. Ainda não expliquei por que estou com este vestido de xadrez vermelho em vez do preto. [...]. Nancy gaguejou, enquanto Poliana parava para respirar: — E... eu acho que... parece... — Já vi que pensa como eu — continuou Poliana. — De roupa preta ninguém pode se sentir alegre. — Alegre? — quis saber Nancy, sem compreender. — Isso mesmo. Papai não foi para o céu encontrar-se com mamãe e meus irmãozinhos? Antes de ir, ele me disse para ficar sempre alegre. Mas é difícil, sinto falta dele. Devia ter ficado comigo, já que não tenho mais nem mamãe nem meus irmãos. Bem, agora tenho a senhora, que é minha tia, e tudo será mais fácil. Estou contente por ter vindo.[...]	-Parecia tomar fôlego -Seus lábios tremiam e os olhos estavam rasos d'água, -Parava para respirar.	Estou contente por ter vindo.[...]	Nervosismo/ ansiedade/ tristeza	De roupa preta ninguém pode se sentir alegre. Antes de ir, ele me disse para ficar sempre alegre. Mas é difícil, sinto falta dele.
Capítulo 4 - O quartinho no sótão: Pag.26 Poliana é proibida de falar do pai	[...]Poliana — interrompeu a tia. — Quero deixar bem claro que não suporto ouvir você falar do seu pai a todo instante. Poliana estranhou o tom irritado com que a tia falava, e ficou trêmula: — Quer dizer, tia Paulina, que... não quer... — Não pôde concluir. — Vamos ver seu quartinho, a mala já deve estar lá — disse Paulina. — Vamos, Poliana. Calada, a menina subiu a escada sem conseguir conter as lágrimas. "Afinal de contas, devo me alegrar porque a titia não quer ouvir falar de meu pai. Será mais fácil. Talvez seja para ela não se comover. " Pensava Poliana e assim convenceu-se da "bondade" da tia. As lágrimas, agora, eram de gratidão.[...]	-Ficou tremula Calada, sem conseguir conter as lágrimas	"Afinal de contas, devo me alegrar porque a titia não quer ouvir falar de meu pai. Será mais fácil. Talvez seja para ela não se comover. " Pensava Poliana e assim convenceu-se da "bondade" da tia. As lágrimas, agora, eram de gratidão.[...]	Tristeza/gratidão	Gratidão
Capítulo 4 - O quartinho no sótão: Pag.27 e 28 Poliana chora	[...]Poliana ficou imóvel e, em silêncio, viu a tia sumir na direção da escada. Seus olhos atônitos percorriam tudo, até que viu a mala, a um canto, aquela mesma mala que tinha sido arrumada tão longe dali. E caiu de joelhos, abraçada a ela, escondendo o rosto entre as mãos. Nancy sentou-se ao seu lado: — Pobre menina! Eu sabia que isso ia acontecer. — Eu sou má, Nancy, muito má — soluçou Poliana. — Foi por isso que Deus levou todos e se esqueceu de mim. Os anjos precisavam de papai, mais do que de mim. Oh, Nancy... — Pare com isso — disse Nancy, procurando confortá-la e enxugando sem jeito uma lágrima. — Onde está a chave? Vamos abrir a mala e deixar tudo nos lugares. Poliana lhe entregou a chave e disse, fungando: — Está bem... — e, de repente, deu um sorriso: — Ora, eu posso ficar alegre com isso, não posso? Sem saber o que dizer, Nancy apenas concordou: — E claro. — Suas rápidas mãos começaram a trabalhar.[...]	-Imóvel e em silencio -Olhos atônitos percorriam tudo -Soluço e lágrimas -Fungando - sorriso	[...] disse, fungando: — Está bem... — e, de repente, deu um sorriso: — Ora, eu posso ficar alegre com isso, não posso? [...] Suas rápidas mãos começaram a trabalhar.[...]	Poliana entendeu que foi tratada friamente pela tia por ser má, o chora de tristeza por não ter tido outra recepção da tia e não ter ganhado o quarto que imaginava.	Eu sou má, Nancy, muito má — soluçou Poliana. — Foi por isso que Deus levou todos e se esqueceu de mim. Os anjos precisavam de papai, mais do que de mim.

Mensagem	Texto – Trechos do livro	Reações físicas da emoção	Sentimentos/emoções expressadas no livro – tomada de consciência	Análise da emoção pelas autoras	Como Poliana lidou – comunicação da emoção
Capítulo 5 – O jogo: Pag.35 e 36 Poliana não consegue jogar	Sem conseguir conter-se, Poliana aproximou-se da tia e lhe deu um abraço, exclamando: — Passei o dia todo muito contente! Sei que a senhora vai gostar de mim... tenho quase certeza. Durma bem, tia Paulina. — E saiu alegre da sala, em direção ao sótão. — Ora, vejamos! — murmurou Paulina. — Essa menina é esquisita... Contente por ter sido castigada, contente por vir morar aqui, contente por tudo. E a primeira vez que vejo isso! — E voltou a mergulhar na leitura interrompida. Quinze minutos mais tarde, já deitada, a menina soluçava sob os lençóis: — Não posso, querido pai que está no céu, não posso jogar agora. A escuridão é horrível e o silêncio assusta. Se ao menos tia Paulina estivesse comigo, ou Nancy, ou as senhoras da Auxiliadora...	Alegria, soluçava-choro,	A escuridão é horrível e o silêncio assusta. Se ao menos tia Paulina estivesse comigo, ou Nancy, ou as senhoras da Auxiliadora...	Poliana relata passar o dia feliz, no momento seguinte soluça chorando no quarto, demonstrando está com medo de ficar sozinha, o escuro parece assusta-la.	Não posso, querido pai que está no céu, não posso jogar agora.
Capítulo 7 - as punições da senhora paulina: pag.24	O lugar era uma delícia e Poliana tinha vontade de dançar de tão contente. Controlou-se e se pôs a andar de um lado para outro, fazendo piso estalar. Sentia-se feliz longe do desagradável quartinho-forno. Aconchegou-se melhor na pele de foca e preparou-se para dormir. Paulina fulminava-a com o olhar. — No alto da escada, Paulina disse: — Agora, você vai dormir o resto da noite comigo. As telas devem chegar amanhã. Quero tê-la bem perto de mim. — Dormir com a senhora, titia? — Poliana parecia maravilhada.—No seu quarto? Quanta bondade, tia Paulina! Tenho sonhado com isso... Dormir em companhia de alguém que não seja uma das senhoras da Auxiliadora e, sim, minha parenta. Estou até contente porque as telas não chegaram. Não é maravilhoso? Não teve resposta. Paulina ia na frente, empertigada, como se começasse a fraquejar. Desde que a menina chegara, era a terceira vez que lhe infligia um castigo. E o resultado, o mesmo: o castigo se transformava num benefício recebido. Paulina não sabia como agir dali por diante.	Andar de um lado para o outro,	Vontade de dançar de tão contente. Controlou-se. Sentia-se feliz	Poliana sentia-se feliz por estar em um lugar fresco, longe do calorento quartinho, ficou ainda mais contente quando sua tia comunicou que a levaria para dormir com ela.	Estou até contente porque as telas não chegaram
Capítulo 8 - Poliana faz uma visita: pag.25 e 27	[...]Poliana levantou-se sorrindo e foi até a janela: — A senhora vai ver que tenho sardas! — Abriu a cortina, e continuou: — Até que eu estava contente com o escurinho daqui, por causa das sardas. Mas, pensando bem, vou ficar ainda mais alegre porque assim também posso ver a senhora... observou atentamente a doente e concluiu: — Nunca me disseram que a senhora era tão bonita. — Eu? Bonita? — Não sabia? — Nunca ouvi ninguém dizer isso [...]	-Sorrindo	Estava contente com o escurinho daqui, por causa das sardas, vou ficar ainda mais alegre por ver a senhora.	Poliana parece demonstrar sinceridade	vou ficar ainda mais alegre porque assim também posso ver a senhor
Capítulo 26 – uma porta entreaberta: Pag.149 Poliana não consegue encontrar motivos para jogar	— Não posso deixar de pensar. — A menina estava desesperada. — Como posso ir à escola, visitar a senhora Snow e o senhor Pendleton, todos os outros amigos? Não consigo tirar isso da cabeça. — Poliana soluçava e, com o novo terror estampado no rosto, perguntou: — Como vou ficar contente agora, se não posso andar? A enfermeira não conhecia o jogo, mas precisava acalmar a menina de qualquer modo. Tratou de preparar um sedativo: — Fique calma, querida. Beba isso e veremos depois o que fazer. As coisas nunca são tão más como parecem a princípio. Poliana tomou o remédio e observou: — Eu sei. Papai dizia o mesmo. Em tudo há sempre algo de bom. É só descobrir... Mas papai nunca ouviu ninguém dizer que não podia andar mais. Não há nada pior que isso, não acha, senhorita Hunt?	Soluço de choro, terror estampado no rosto	Não consigo tirar isso da cabeça. — Como vou ficar contente agora, se não posso andar?	Poliana indica sentir tristeza e preocupação, compreendendo que é difícil jogar o jogo do contente na situação em que se encontra. E acredita que não há nada pior do que o que ela está sentindo, com isso, podemos compreender que existe congruência na fala e reação de Poliana.	Não há nada pior que isso, não acha, senhorita Hunt?

ANÁLISE DOS DADOS

A partir da leitura do texto e diante dos resultados obtidos temos um campo para a discussão do livro Poliana, identificamos através destes, sentimentos como: nervosismo, ansiedade, tristeza, gratidão e alegria. Apesar destas identificações é possível compreender que Poliana lida com maior dificuldade com a tristeza e sentimentos tido como negativos.

Poliana evita lidar com a tristeza em vários momentos, e a partir deste destacamos três etapas que correspondem a maneira dessa vivencia.

Categoria número 1 – A tristeza negada

Poliana não mede esforços para estar sempre positiva frente as circunstâncias, quando triste ao lembrar do pai (cap. 12-13) tenta afastar a tristeza agindo de maneira incongruente a emoção sentida, ou seja, distorcendo a comunicação do que sente. No livro, Poliana reage invalidando a tristeza devido aos ensinamentos recebidos pelo Pai, quanto a isso Ginger A. e Ginger S. (1995) afirmam de igual forma que existe uma resistência estabelecida socialmente em relação a expressão das emoções, principalmente quando tais emoções são consideradas negativas, como é o caso da tristeza negada por Poliana, assim como a personagem, somos propensos a nos adequar as regras de vivencia social, tornamo-nos distancia daquilo que é censurado e desaprovado socialmente, assim a tristeza tida como uma emoção negativa é evitada.

Tal como também nos afirmam a psicologia da saúde, a história de evolução do conceito de saúde e de emoção foi dividida ao longo do tempo, o que faz com que a nossa sociedade compreenda as emoções como um conteúdo tido como negativo.

[...]Poliana estranhou o tom irritado com que a tia falava, e ficou trêmula: — Quer dizer, tia Paulina, que... não quer... — Não pôde concluir. — Vamos ver seu quartinho[...] Calada, a menina subiu a escada sem conseguir conter as lágrimas. “Afinal de contas, devo me alegrar porque a titia não quer ouvir falar de meu pai. Será mais fácil. Talvez seja para ela não se comover. Pensava Poliana e assim convenceu-se da “bondade” da tia. As lágrimas, agora, eram de gratidão. (PORTER, 2011, p.14/15)

No Trecho acima podemos ver como Poliana lidou com o fato de ser proibida de falar sobre o pai já falecido na casa da tia, e com a expectativa de ser recebida de outra maneira Poliana demonstra tristeza ao ficar tremula e chorar, no entanto, no mesmo momento ela passa a acreditar que a tia agiu daquela forma por bondade, estando a palavra bondade no trecho do livro entre aspas, demonstrando que essa pode ser uma crença forjada não através de fatos, mas de uma maneira a poder ficar bem frente a situação que a entristecia. Conforme o trecho acima Poliana preferiu se “convencer da bondade” ao invés de lidar com os fatos, assim, a personagem faz um esforço a todo tempo para evitar lidar com a tristeza.

Desta forma, conforme destacado por Rogers (1977/2001, *apud* BRANCO, 2012) Poliana é incongruente em relação as suas emoções, no que tange a isto, a personagem não é condizente com o que de fato está sentindo, denotando uma reação incompatível a emoção sentida. Poliana não é assertiva ao experimentar o que sente, pois sempre está se esquivando de vivenciar a tristeza, desta forma, os autores Amaral (2007) e Vasconcelos (2016) pontuam que nossas emoções são sempre acompanhadas de reações orgânicas, e quando tentamos esconder ou evitar o que sentimos ocorrem alterações orgânicas internas correspondente a emoção sentida. Neste sentido, mesmo tentando lidar com alegria em relação as coisas que deixam a personagem triste, as reações orgânicas reais são correspondentes a tristeza.

Embora a sociedade tenha a tendência em negligenciar a tristeza, na personagem isso aparece com maior clareza por ter sido um ensinamento deixada pelo pai. O jogo do contente tem um sentido para Poliana, ela o tem como um legado. Poliana entende o jogo como se fosse a voz do pai, ou seja, para ela, a vivencia dos sentimentos negativos seria o mesmo que negar o pai. Desta forma, toda vez em que Poliana utiliza o jogo do contente é como se ela fizesse valer a presença do pai. Chega um momento em que a personagem percebe que não consegue executar o ensinamento do pai.

Categoria número 2 – A tristeza aceita – Capítulo 27 ao capítulo 28

Tavares (2010) e Antony (2007) vão falar sobre os enquadramentos sociais em que a sociedade é posta, questões sociais que se tornam através de uma padronização questões medicas, ensinamentos que são recebidos ao longo da vida sobre o que se

pode ou não, introjetando na sociedade a vivencia do que os tornam mais forte e descartando aquilo é considerado fraqueza, quais comportamentos são ou não aceitos, o que faz dos indivíduos merecedores ou traz aprovação social, como os sujeitos vem a ser suficientes frente a uma sociedade tão exigente, bem como o que é permitido não só sentir como também e principalmente expressar. Assim, não é levado em consideração, aquilo que de fato o sujeito sente, havendo a inexistência de uma assertividade emocional, impedindo ainda que o indivíduo esteja aware de suas questões.

A este respeito, conforme Pinto (2009) podemos esclarecer que a maneira com que Poliana lida com suas emoções sempre as positivando, não é assertiva, pois é uma vivencia que se mantém cristalizada, desta maneira torna-se impossível um fluxo assertivo e natural de auto atualização para a vivencia dessa experiência, sendo esta a maneira assertiva para a vivencia emocional.

O autor vai dizer que quando esta vivencia se cristaliza é necessário um ajustamento onde a experiência emocional pode ser atualizada continuamente, seguindo um fluxo saudável.

O comportamento evitativo relacionado a tristeza em prol do Jogo do contente impede que Poliana esteja a aware do que está sentindo, ao não se permitir viver a emoção, não sendo afetada pelo que está de fato lhe sucedendo, Poliana não toma consciência do momento vivido, neste caso conforme o dicionário Gestaltês (2012) quando o comportamento corporal é correspondente a emoção sentida é quando de fato se permite viver a emoção, é quando ela é acolhida e sentida verdadeiramente, sem negação, a partir disso é possível a tomada de consciência.

2.1 . A tomada de consciência

Ao descobrir que não pode mais andar, Poliana pela primeira vez afirma não encontrar motivação para jogar o jogo do contente, mesmo recebendo apoio e incentivo de todos aqueles que ela havia ensinado o jogo, não foi suficiente para que a personagem pudesse pensar em um motivo para continuar jogando. O famoso jogo criado por seu pai, que serviria de incentivo para que pessoas mesmo em meio a tristeza, angustia e desesperança, tentassem encontrar a alegria no lado bom de ver a vida.

Poliana tenta encontrar maneiras para estar contente através da alegria dos amigos, mas ao mesmo tempo quando ela se dá conta de que não vai voltar a caminhar, no sentido literal, com as pessoas que ama, ela volta a entristecer-se.

Poliana soluçava e, com o novo terror estampado no rosto, perguntou: — Como vou ficar contente agora, se não posso andar? A enfermeira não conhecia o jogo, mas precisava acalmar a menina de qualquer modo. Tratou de preparar um sedativo: - Fique calma, querida. Beba isso e veremos depois o que fazer. As coisas nunca são tão más como parecem a princípio. Poliana tomou o remédio e observou: sei. Papai dizia o mesmo. Em tudo há sempre algo de bom. É só descobrir..., mas papai nunca ouviu ninguém dizer que não podia andar mais. Não há nada pior que isso. (PORTER, 2011, p.76/77)

Poliana tinha uma visão de mundo que foi ensinada pelo pai quando ainda era vivo, ela acreditava que sempre há um lado bom nas coisas, no entanto naquele momento e através daquela descoberta, Poliana pela primeira vez no livro não encontra uma maneira de evitar sua tristeza, a personagem não encontra um motivo para se desviar do que estava sentindo, e naquele momento teria que lidar com a sua dor e tristeza de frente, sem desvios.

Poliana pôde ao vivenciar sua tristeza compreender melhor o momento vivido, entendeu que não havia como substituir sua dor naquele momento, mesmo relutante, foi necessário viver a experiência.

Tal questão é possível ver também no que Ginger e Ginger (1995) destacam, os autores entendem que todas as emoções devem ser aceitas, compreendidas e amadas, e desta forma é possível alcançar um controle, não como uma forma de sentir quando quiser, ou sentir só o que quiser, como faz a personagem, mas uma maneira que o autor denomina como “domar”, sendo assim tal emoção poderia ser regulada, nem transborda por excesso e nem resseca por falta (PINTO, 2009).

3. A vivencia das emoções validadas

Assim, no que tange as emoções considerados aceitos por Polyana, percebemos que ela deixa vir como uma proteção ao negar as emoções não aceitas. As emoções aceitas são bem-vindas, mas sempre estão acompanhados de alguma proteção que ela tem consigo mesmo.

Ainda assim, conforme Ginger e Ginger (1995) existe um certo limite social até para expressar nossas alegrias, entende-se que há limites dos quais precisamos nos enquadrar.

Chegamos à conclusão que o jogo do contente deturpa a vivência das emoções que são aceitas, uma deturpação tanto daquilo que não é aceito, quanto daquilo que é aceito. Assim, Poliana não vive de maneira congruente suas emoções, ela não tem consciência verdadeiramente do que sente, comunicando esse sentimento de forma equivocada para tentar se proteger e proteger o meio, ao mesmo tempo prefere não tomar consciência do que sente para se proteger também, ou seja, não há uma tomada de consciência, não há uma comunicação congruente. Fica explícito o que ela sente, no entanto ela lida com a consciência desse sentimento e com a comunicação desse de uma maneira deturpada.

Considerações finais

A análise realizada permite confirmar a hipótese de que as pessoas tendem a não vivenciar certas emoções, assim como Poliana. A revisão bibliográfica demonstra que a sociedade invalida algumas emoções e validam outras, gerando uma falta de identificação com o próprio sentimento vivido, isto é, uma incongruência. Assim, nossa sociedade demonstra cultivar uma negação ou supressão à expressão de emoções consideradas negativas, que podem vir a expor o que socialmente é tido como uma certa vulnerabilidade ou perda de controle. Consideramos então, que o autocontrole emocional seletivo denota ser o padrão dominante aceito socialmente, tal seletividade refere-se ao processo existente de uma seleção de emoções que são permitidas ou não socialmente. Assim impera a existência de uma sociedade incongruente que pende ao adoecimento por não se permitir conhecer-se aceitando seus sentimentos e emoções para uma tomada de consciência.

Espera-se que o objetivo principal desse trabalho tenha sido alcançado, analisar a vivência emocional na sociedade contemporânea através de uma análise do Livro Poliana, podendo contribuir para estudos futuros. Sugerimos, no entanto, pesquisas de cunho qualitativo e quantitativo de campo para obtenção de dados mais embasados para maior consistência, entendendo que o estudo presente possui limites e corresponde a análise documental qualitativa de cunho bibliográfica, acreditamos

que o tema faz jus a mais estudos utilizando-se de outras metodologias. Outro ponto a ser considerado, seria a inserção de novas variáveis, isto é, análise de outras emoções específicas, tais como raiva e medo que podem gerar uma melhor compreensão a respeito do tema. Vale destacar ainda, que é necessário, rever e ampliar as pesquisas, considerando a dificuldade encontrada na busca bibliográfica a respeito da temática. Não encontramos estudos que tratem com clareza o tema específico desta análise.

É importante pensar práticas de educação emocional, desde o aprendizado até a forma como lidar com as emoções, tendo em vista o impacto desta literatura que é infante juvenil.

REFERÊNCIAS

ANTONY, Sheila. A criança em desenvolvimento no mundo: um olhar gestáltico. 2007. Disponível em: <<https://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=63>>. Acesso em 07 de nov. de 2019.

AMARAL, V. L. **A vida afetiva**: Emoções e sentimentos. Natal, RN: Edufrn, 2007.

BUSS, Paulo; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010373312007000100006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 de nov. de 2019.

BRANCO, Paulo. Revisão dos aspectos monadológicos da teoria de Carl Rogers à luz da fenomenologia social. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912012000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 07 nov. 2019.

CASTIEL, L.; CAPONI, S.; MORAES, F. A medicalização da vida. A autonomia em risco. 2013. Disponível em: < http://www.ihuonline.unisinos.br/media/pdf/IHU_OnlineEdicao420.pdf >. Acesso em 05 abr. de 2019.

CEZAR, A.; VASCONCELOS, H. Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica. 2016. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180725262016000100002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 11 de nov. de 2019.

DEJOURS, Christophe. Por um novo conceito de saúde **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 14, n. 54, p. 7-11, abr./jun. 1986.

CURY, Soraia. Dicionário de Gestalt-terapia: "Gestaltês". 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Summus, 2012.

DINIS, A.; GOUVEIA, J.; XAVIER, A.. **Estudo das Características Psicométricas da Versão Portuguesa da Escala de Expressividade Emocional**. Avaliação Psicológica em Contexto Clínico, 54,p. 111-138, 2011. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n1/a08v25n1>>. Acesso em 21 de jun. de 2019.

ETAPECHUSK, Jessica; FERNANDES, Luciana. Depressão sob o olhar gestáltico. 2018. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos /A1171.pdf>>. Acesso em 07 de maio de 2019.

GALVÃO, Izabel. **Expressividade e emoções segundo a perspectiva de Wallon**. São Paulo: Summus, 2003.

GEORGES, Andréia. Descarte do lixo emocional: Uma visão da Gestalt-terapia para sustentabilidade afetiva. 2016. Disponível em:

<http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/dbgyBH5ntsMxhv2_2_017-10-17-21-43-10.pdf>. Acesso em 05 de out. de 2019.

GINGER, Anne; GINGER, Serge. **Gestalt: Uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.

KELEMAN, Stanley. **O corpo diz sua mente**. São Paulo: Summus, 1996.

OLIVEIRA, Maxwell. **Metodologia científica**: um manual para a realização de pesquisas em administração. 2011. Disponível em: <https://adm.catalao.ufg.br/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_Prof_Maxwell.pdf>. Acesso em 10 de out. de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAUDE (OMS). O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características

e perspectivas, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2000.v5n1/33-38/pt>> Acesso em 20 de out, de 2019.

PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt terapia**. São Paulo: Summus, 1998.

PEQUENO, Marconi. O papel das emoções nas determinações da ação. **Manuscrito Revista Internacional de Filosofia**, Campinas, v, 13, n. 1, p 271-284, 2002. Disponível em: < <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/manuscrito/article/view/8644667/12020>>. Acesso em 09 de jun. de 2019.

PINTO, Ênio Brito. A experiência emocional atualizadora em Gestalt-terapia de curta duração. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 9, n. 1, abr. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812009000100007>. Acesso em 01 de nov. de 2019.

ROSSET, Clément. **Lógica do pior**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1989.

SANTOS, Neemyas. **Merleau-Ponty e a medicalização da Existência**: por uma fenomenologia do corpo próprio. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Maranhão, São Luiz. 2017. Disponível em: <<https://tedebc.ufma.br/jspui/bitstream/tede/2256/2/NeemyasDosSantos.pdf>>. Acesso em 3 de abr. de 2019.

SCLIAR, Moacyr. História do conceito de saúde. 2007. Disponível em:< https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0103-73312007000100003&script=sci_arttext&tlng=en>. Acesso em 04 de jun. de 2019.

STRAUB, R. O. **Psicologia da Saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TAVARES, L. **A depressão como "mal-estar" contemporâneo**: medicalização e (ex)-sistência do sujeito depressivo [online]. São Paulo: Editora UNESP; 2010. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/j42t3/pdf/tavares-9788579831003.pdf>>. Acesso em 03 de abr. de 2019.

VILLAR, José Luiz M. O Utilitarismo e a Educação Profissional no Brasil. Por uma abordagem filosófica da História da Educação Profissional. **Revista Sul-Americana de Filosofia e Educação**. Brasília, n. 19, p. 120-134, nov/2012-abr/2013.

YANO, Luciane Patrícia. A clínica em gestalt-terapia: a gestalt dos atendimentos nos transtornos depressivos.[online] **Rev. NUFEN**, Belém , v. 7, n. 1, p. 67-85, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217525912015000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 09 abr. de 2019.