

## **REGULAÇÃO EMOCIONAL: UM OLHAR PELA PERSPECTIVA GESTÁLTICA**

Autor (a) GUIMARÃES, André

### **RESUMO**

O presente trabalho buscou mostrar como a Gestalt-terapia compreende as emoções e reações emocionais dos indivíduos. Tanto em seu referencial teórico como diante do estudo de caso baseado em um atendimento clínico, surgem evidências de que certas pessoas organizam suas emoções em pilares. Enquanto estes pilares estão estabilizados, o sujeito tende a adotar perspectivas positivas em sua vida, apesar de outras circunstâncias poderem lhe afetar em menor intensidade. A partir do momento em que o seu pilar emocional é abalado, para ele, todo o restante desaba, passando a observar sua vida a partir de uma perspectiva negativa. No estudo de caso a ser realizado com base no atendimento psicoterapêutico do estágio, a intervenção se baseará em ampliar a percepção do cliente sobre si, suas necessidades e possibilidades de vida.

**Palavras-chave:** Regulação emocional, Gestalt-terapia, pilar emocional, segurança, psicoterapia.

### **1. INTRODUÇÃO**

Ao observar a existência do indivíduo em sociedade, percebe-se que pessoas expostas a eventos semelhantes podem ter reações emocionais diferentes. Diante disso, o tema regulação emocional foi levantado como base de pesquisa. Nos resultados, foram encontrados trabalhos abordam diretamente o tema regulação / autorregulação emocional (Noronha e Batista, 2020; Peixoto e Gondim, 2018, Silva e Faro, 2019), enquanto outros trazem instrumentos e técnicas para auxiliar no processo (Noronha e Batista, 2018; Conti, 2020; Marin et al, 2018). Ainda nas buscas, termos que podem se assemelhar ao conceito de regulação emocional também foram observados, como enfrentamento de estresse (Fiorim et al, 2020), inteligência emocional (Silva, 2020) e Resiliência (Fontes e Liberalesso, 2015). Foram relacionadas também situações envolvendo a adolescência (Oliveira et al, 2018), bem como o processo na área educacional (Fernandes, 2021; Vazan e Boruchovitch, 2021). Para analisar a regulação emocional, a abordagem de base teórica escolhida foi a Gestalt-terapia.

Com base na pesquisa e em atendimento clínico durante estágio na Faculdade Doctum da Serra durante o primeiro semestre de 2022, surge o questionamento: Como o processo psicoterapêutico

em Gestalt-terapia proporciona ao sujeito possibilidades de ampliar a percepção sobre suas necessidades?

As emoções permeiam a existência do ser humano desde a sua infância e possuem papel fundamental na constituição do sujeito. Suas manifestações podem ser observadas, categorizadas e estudadas, de maneira a compreender como elas afetam o indivíduo (Alexandroff, 2012).

O peso e o significado da perda de um familiar podem desencadear estados intensos de melancolia em uma pessoa, ao passo que para outros, pode ser encarado como um processo natural da vida com retomada emocional mais ágil. Na pandemia causada pelo Corona-vírus em 2019, observou-se um aumento no índice de impacto emocional, devido ao quadro universal de saúde que se estabeleceu (Barros et al., 2020). Ao mesmo tempo em que houve pessoas em crise, foi possível observar indivíduos que se quer se atentaram às medidas de segurança, como o uso de máscaras, distanciamento social e uso de álcool em gel. Enquanto uma parte da população seguiu lutando contra o vírus e contra o caos psicológico, outros demonstraram pouco ou nenhum impacto emocional.

Entender como se dão as relações de significado para diferentes áreas da vida permite compreender que a relevância que cada pessoa dá às condições que possui é subjetiva. A partir disso, pode-se estruturar um modelo de intervenção de forma que um evento negativo seja vivido com maior adaptabilidade.

A Gestalt-Terapia é uma das abordagens psicoterapêuticas que surgiram da terceira força da psicologia. Seu criador, Frederick Perls, iniciou sua carreira na psicanálise, trazendo inclusive uma teoria complementar sobre resistências orais, porém ao se encontrar com Freud, se decepcionou com a forma que foi recebido, bem como pelo desinteresse do psicanalista pela sua teoria (Ginger & Ginger, 1995, p.52 e 53).

Ao embasar esta nova abordagem, Perls utilizou de algumas teorias que compunham o hall de crenças sobre o ser humano, como a teoria organísmica, de Goldstein e a Psicologia da Gestalt. Além destas, a Gestalt-terapia apoia-se em duas correntes filosóficas: a fenomenologia, de Husserl, e o existencialismo. A fenomenologia pode ser encarada como uma linha de pensamento enquanto o existencialismo como uma filosofia. Na fenomenologia, a Gestalt-terapia reteve algumas particularidades em seu uso, dentre elas: o uso do como ao invés do porquê; a percepção do fenômeno como ele é, livre de julgamentos e preconceitos. Aqui, entende-se que o fenômeno só pode ser compreendido a partir de sua experiência pura e sem interferências subjetivas ou externas. E só temos acesso a ele no aqui e no agora; a percepção do mundo e de seus aspectos é subjetivo a cada um e, portanto, conferem um sentido único em cada pessoa; a tomada de consciência do corpo e do tempo vivido, tornando a experiência de cada ser humano única, mesmo em eventos próximos em sua similaridade. Ao observar o existencialismo, a Gestalt-Terapia trouxe para si, principalmente: a vivência concreta sobre os princípios abstratos; a singularidade da existência, tendo como foco a experiência individual, e; a responsabilização de cada indivíduo

pela sua própria existência. Cada pessoa tem a responsabilidade ativa por conferir sentido ao mundo e direcionar seu projeto existencial (Ginger & Ginger, 1995, p.34 a 36).

Enquanto algumas abordagens trazem a pessoa que é atendida como paciente, o Gestalt-terapeuta o coloca como cliente. Isso porque a palavra paciente remete à ideia de alguém que espera por uma intervenção externa que lhe salve de sua condição, o que diverge das crenças estabelecidas neste modelo terapêutico. Olhar o indivíduo como cliente e lhe atribuir este nome proporciona uma participação mais ativa em seu próprio contexto de vida e o põe como autor de sua jornada. Aqui, o terapeuta tem o objetivo de auxiliá-lo a entrar em contato com suas próprias necessidades que aprendeu a evitar. Como diz Ginger & Ginger, o psicólogo é como um encanador, que trabalha para manter a circulação das emoções desobstruída e fluida, evitando assim tanto a seca como a inundação (Ginger & Ginger, 1995, p. 164).

O homem enquanto ser relacional está sempre iniciando e fechando Gestalts em sua vida. Isso porque está em constante processo de contato consigo mesmo, com o meio e com os outros. Segundo Dusi, Neves e Antony (2007), o contato é o processo que permite a relação acontecer. A experiência humana ocorre então pelas vivências do indivíduo, do outro significativo e do mundo.

Zinker (2007) propôs um modelo de ciclo onde o contato ocorre em diversas etapas, visando compreender como o ser humano entra em contato com suas próprias necessidades. Para ele, o contato acontece em sete fases: sensação, consciência, mobilização de energia, excitação, ação, contato e retraimento. partir da não concretização deste ciclo em qualquer das etapas, o cliente passa então a desencadear resistências em entrar em contato com suas necessidades e, conseqüentemente, gera sofrimento psicológico para si.

Quando o sujeito entra em contato com suas necessidades ou interrompe o processo, está realizando a auto-regulação. A criatividade traz o indivíduo como um ser em constante relação consigo mesmo e com o mundo, possibilitando sua autonomia para criar sua história e definir sua vida. Ao falar de auto-regulação, entende-se que o organismo lida com as situações que ocorrem da melhor maneira possível, o que não descarta a existência de ajustamentos funcionais e disfuncionais, mas que aquela foi a forma que ele conseguiu lidar com a situação naquele momento.

Ao observar o processo de auto-regulação e a forma como pessoas tendem a evitar o desconhecido segundo Goldstein, é comum que desenvolvam pilares de segurança emocional. Estes pilares proporcionam uma sensação de esperança e possibilidade de continuar a vida tal como está planejada sem que isso lhe cause maior sofrimento. A partir disso, nota-se que certos indivíduos aparentam lidar melhor com determinadas frustrações do que outros. Uma pessoa que possui a família como ponto de segurança e não tem laços fortes com o trabalho tende a demonstrar menor sofrimento ao perder seu emprego do que ao perder um parente. Outra situação foi a pandemia causada pelo Covid-19. Pessoas que tinham a saúde e bem-estar como pilares provavelmente

apresentaram maior sofrimento do que outros que não o tinham, embora seu sofrimento também não seja descartado.

Os pilares emocionais atuam como um lugar de segurança para o sujeito e a escolha deles é feita a partir de seu contexto vivido, onde a auto-regulação levou-o até estes pontos. Em geral, observa-se que outras áreas da vida do cliente podem estar em abalo e mesmo assim ele apresentar estabilidade emocional. Porém, a partir do momento em que seu pilar emocional é abalado, o restante entra em desequilíbrio. O sujeito tende a reduzir sua visão de mundo, exibindo menor positividade em relação ao futuro e à sua situação atual. Porém se seu ponto seguro voltar ao estado que era antes, conseqüentemente, as outras áreas da vida também tendem a se estabilizar, mesmo que a demanda não tenha sido solucionada, mas apenas saiu do campo de figura para fundo novamente, interrompendo o ciclo de contato.

Em Gestalt-Terapia, trabalha-se o conceito de figura e fundo, onde figura é a parte que irá se destacar no meio de outros estímulos, que irão compor o fundo. Este, permeia a figura, em uma relação fluida que possibilita a troca de figuras de acordo com a necessidade. Quando esta relação, por algum motivo não é fluida, a formação de novas figuras se torna incerta, que impossibilita a identificação da real necessidade do sujeito, chegando a uma cristalização de suas crenças. Desta forma, não há uma satisfação e o cliente permanece com suas gestalten em aberto, gerando sofrimento. (Ginger & Ginger, 1987, p. 38)

A satisfação pode ser entendida como um processo de realização do indivíduo em relação às suas necessidades, que pode ser desde à sede e ao processo de beber água, como também podem evoluir em seus outros processos que não envolvam reações fisiológicas necessariamente, como sensação de segurança, afeto e realizações pessoais. Este processo foi descrito na pirâmide de Maslow, onde define-se uma cadeia hierárquica do sujeito e suas necessidades. Maslow dividiu as necessidades em cinco estágios: fisiológica, segurança, filiação, estima e autorrealização. Cada uma das fases é desenvolvida sequencialmente junto com o crescimento do ser humano, desde seu nascimento até a fase adulta. Caso alguma das necessidades não se realize, desencadeará psicopatologias. (Cavalcanti et al., 2020).

Tay e Diener (2011) realizaram uma pesquisa em 155 países onde verificaram a relação das necessidades sociais básicas comparadas ao contexto social onde vivem, ou seja, países com um maior índice de população carente geralmente apresentam também maior a pontuação que o país recebeu para esta necessidade fisiológica básica.

O ciclo do contato, descrito por Zinker (1977), traz uma importante visão sobre o sujeito e o processo de satisfação. Para ele, quando um estímulo que estava em retração no fundo realiza a troca para o lugar de figura, inicia-se o ciclo de contato, onde há sete fases para que ele perceba a necessidade, tome consciência dela, mobilize energia para sua satisfação e entre em ação para poder fechar este ciclo. Após isso, o que era figura volta ao estado de retraimento, tornando ao fundo novamente até que novamente apresente-se como necessidade. Tomando o exemplo da

fome. Supondo que um indivíduo está estudando sobre um assunto específico, o tema de seu estudo está em figura, no campo principal de sua atenção e para onde suas energias estão sendo empenhadas de maneira a absorver e compreender um determinado conteúdo. Seu organismo, que até o momento estava focado nos estudos percebe que o estômago está vazio e necessita de alimento. A partir daí, traz a sensação de fome. A fome, que até então estava em retraimento no fundo, passa a ocupar o lugar de figura, fazendo com que o sujeito inicie o processo do ciclo de contato para que sua necessidade seja satisfeita, passando pelas sete fases descritas anteriormente. Caso seu ciclo de contato seja interrompido, a tendência é que a sensação de fome aumente, gerando sofrimento para o sujeito, que poderão incluir outros sinais como irritabilidade, dores de cabeça, mau-hálito, fraqueza, entre outras possíveis reações, até que sua Gestalt seja fechada.

Para que o cliente possa manter o organismo em homeostase, faz-se necessário que mantenha uma troca fluida com o ambiente, iniciando e fechando suas gestalten. Para isso, o indivíduo realiza ajustamentos criativos. Estes são definidos como a capacidade do sujeito de se autorregular no meio de maneira autêntica, criativa e espontânea. O ajustamento criativo implica em estar aberto à novas possibilidades. O processo de ajustamento é único em cada pessoa, o que implica que de acordo com seu contexto biopsicossocial, cada pessoa terá sua maneira de ser no mundo e ajustar-se criativamente.

Conforme a teoria orgânica de Kurt Goldstein, a criatividade é fundamental para a autorregulação do indivíduo, pois somente assim ele poderá ter respostas novas às situações que continuamente enfrenta. Quando o sujeito necessita realizar algo novo, começa a experimentar sensações de desconforto como ansiedade. Com isso, o ser humano teria nesta teoria a tendência em evitar situações que lhe tragam tal sofrimento. Perls trouxe o conceito também para a gestalt-terapia, ampliando a noção de que ao evitar a novidade, o sujeito entra em uma neurose na busca de manter os padrões de atuação que já está habituado (Lima, 2009).

No objetivo geral, buscará avaliar o impacto subjetivo das emoções na vida do indivíduo, buscando analisar como o cliente desenvolve autorregulação na perspectiva gestáltica. Nos específicos, compreender como é realizada a intervenção com o cliente em Gestalt-Terapia, entender como a relação terapêutica auxilia no processo de superação, e explicar como a Gestalt-terapia compreende as necessidades e noções de segurança emocional do sujeito.

## **2. ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO**

O presente estudo trouxe a proposta de compreender, por meio da revisão literária em Gestalt-Terapia, como indivíduos trazem diferentes reações emocionais em contextos semelhantes, bem como analisar as consequências destas reações para propor um modelo de ajustamento criativo que seja mais saudável para o sujeito. Para analisar os dados, serão usados como base

de estudos teóricos sobre a prática clínica em Gestalt-Terapia artigos que abordam o tema de equilíbrio emocional, superação, ajustamento criativo, autorregulação e a história da abordagem gestáltica. Além disso, o livro Gestalt – uma terapia do contato, de Serge e Anne Ginger também será usado também como base histórica e teórica.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em Gestalt-terapia, o terapeuta atua como um catalisador, e não como um analista, geralmente visto na psicanálise. Isso sugere que nosso trabalho é explorar as capacidades do nosso cliente, de maneira que ele possa compreender seu potencial existencial. O sujeito, enquanto responsável por sua própria existência e autor de sua própria história, irá dar o rumo que desejar à sua vida da maneira que melhor conseguir.

O ser humano possui um potencial criativo que permeia o processo de autorregulação do organismo e permite que ele se ajuste conforme as necessidades do ambiente. Isso se dá desde os primórdios quando nossos ancestrais precisaram tomar a decisão de vagar em terras desconhecidas para sobreviverem e até mesmo na atualidade em nossas relações, deveres e emoções. Dentro ou fora do processo terapêutico, percebe-se pessoas em estado de sofrimento onde criaram uma espécie de âncora emocional para protegerem algo que lhes proporciona segurança. Estas âncoras podem se apresentar das mais diversas formas: amigos, família, relacionamentos amorosos, dinheiro, poder, trabalho. Tais estados proporcionam sensações de segurança e, se ameaçados, podem desestabilizar o sujeito. Em terapia, ajudar clientes a explorarem seu potencial criativo pode proporcionar ajustamentos mais saudáveis em sua vida. Diante da ameaça às âncoras, indivíduos tendem a apresentar dois estados: defendê-las a todo custo ou entrar em sofrimento, podendo inclusive estas etapas aparecerem juntas. O processo terapêutico se dá na compreensão do sujeito que não existe um estado imutável e estável. Viver se configura como uma série de apostas, alegrias e sofrimentos. Apegar-se em excesso a uma âncora é interromper o contato com as possibilidades que a vida oferece, então o manejo terapêutico foca a exploração do ajustamento criativo. O cliente, ao permitir-se olhar para o novo, descobre um oceano de oportunidades de reinventar-se e viver.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALEXANDROFF, Marlene Coelho. O Papel das emoções na constituição do sujeito. Constr. psicopedag., São Paulo, v. 20, n. 20, p. 35-56, 2012. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-69542012000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542012000100005&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 10 mar. 2022.

ALMEIDA, Josiane Maria Tiago de. Reflexões sobre a prática clínica em Gestalt-terapia: possibilidades de acesso à experiência do cliente. Rev. abordagem gestalt., Goiânia , v. 16, n. 2, p. 217-221, dez. 2010 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672010000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672010000200012&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 05 maio 2022.

BARROS, Eloísa Amorim de. Ajustar-se, criativamente, é preciso: experiências e enfrentamentos em leitos da pré-cirurgia ortopédica. Rev. NUFEN, Belém , v. 10, n. 2, p. 1-19, ago. 2018 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912018000200002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912018000200002&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 05 maio 2022. <http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol10.n02artigo28>.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al . Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília , v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020 . Disponível em <[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742020000400021&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400021&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 maio 2022. Epub 20-Ago-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>.

BATISTA, Helder Henrique Viana e NORONHA, Ana Paula Porto. Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. Aval. psicol. [online]. 2018, vol.17, n.3, pp. 389-398. ISSN 1677-0471. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>.

CAVALCANTI, Thiago Medeiros et al. Hierarquia das Necessidades de Maslow: Validação de um Instrumento. Scielo, [S. l.], p. 1-1, 10 jan. 2020. DOI <https://doi.org/10.1590/1982-3703003183408>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/X4Cm9CPhzCCSxzGfZ9TBVzh/?lang=pt#>. Acesso em: 8 jun. 2022.

CONTI, Letícia Baggio. Técnicas de regulação emocional no tratamento de transtorno depressivo maior na infância: revisão integrativa da literatura. 2020. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 14 jul. 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/3308>.

DUSI, Miriam Lúcia Herrera Masotti; NEVES, Marisa Maria Brito da Justa; ANTONY, Sheila. Abordagem Gestáltica e Psicopedagogia: um olhar compreensivo para a totalidade criança-escola. Scielo, [S. l.], p. 1-1, 23 ago. 2006. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000200003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/hcDrz6QCgGwtxvW3s3kpKKc/?lang=pt#>. Acesso em: 4 maio 2022.

FERNANDES, Marcio Adriane. CONTRIBUIÇÕES DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS E REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA A EDUCAÇÃO. Nucleo do Conhecimento, [s. l.], 23 jul. 2021. DOI [10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/regulacao-emocional](https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/regulacao-emocional). Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/regulacao-emocional>. Acesso em: 8 jun. 2022.

FONTES, Arlete Portella; NERI, Anita Liberalesso. Resiliência e velhice: revisão de literatura. Scielo, [s. l.], 1 maio 2015. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-81232015205.00502014>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n5/1475-1495/pt/>. Acesso em: 8 jun. 2022.

GINGER, Serge; GINGER, Anne. Gestalt: Uma terapia do Contato. 5. ed. rev. Brasil: Summus Editorial, 1995. 270 p. ISBN 978-85-323-0452-0.

LEHMKUHL, Larissa. A criatividade como potencializadora do processo gestalt-terapêutico. IGT rede, Rio de Janeiro, v. 12, n. 23, p. 315-326, 2015. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-25262015000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262015000200004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 04 maio 2022.

LIMA, Patrícia Albuquerque. Criatividade na Gestalt-terapia. Estud. pesquis. psicol., Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, abr. 2009. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812009000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 08 jun. 2022.

MARIN, Angela Helena et al. Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, [s. l.], p. 92-103, 28 abr. 2018. DOI [10.5935/1808-5687.20170014](https://doi.org/10.5935/1808-5687.20170014). Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbtc.org.br/pdf/v13n2a04.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2022.



OLIVEIRA, Polliana Rodrigues de et al. PSICOEDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES E HABILIDADES SOCIAIS: UMA PROPOSTA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES. Unifacs, [s. l.], 5 jul. 2018. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/download/5508/3618>. Acesso em: 8 jun. 2022.

PEIXOTO, Liana Santos Alves e GONDIM, Sônia Maria Guedes. Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.) [online]. 2020, vol.16, n.3, pp. 88-104. ISSN 1806-6976. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168328>.

PIRES, Jeferson. Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Scielo, [S. l.], p. 1-1, 11 set. 2014. DOI <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/qKwzLcdRDZyysVXqB7XJ6Vr/?lang=pt>. Acesso em: 3 mar. 2022.

PORTO NORONHA, ANA PAULA; VIANA BATISTA, HÉLDER HENRIQUE. Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. Rev. colomb. psicol., Bogotá, v. 29, n. 1, p. 73-86, June 2020. Available from <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-54692020000100073&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692020000100073&lng=en&nrm=iso)>. access on 08 June 2022. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.72960>.

POWELL, Vania Bitencourt. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. Scielo, [S. l.], p. 1-1, 17 nov. 2008. DOI <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/XD3SXdNxQPMwj6gc4WRjqSB>. Acesso em: 3 mar. 2022.

Revista IGT na Rede, v. 14, nº 27, 2017. p. 163 – 184. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs>

ISSN: 1807-2526

SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. Scielo, [S. l.], p. 1-1, 17 mar. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/GCvs4yKTqq9HrLz6fcMhW4d/?lang=pt>. Acesso em: 3 mar. 2022.

SANTOS, Ivena Perola do Amaral. Fenomenologia do onírico: a gestalt-terapia e a daseinsanálise. Scielo, [S. l.], p. 1-1, 29 ago. 2012. DOI <https://doi.org/10.1590/S1414->

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/DPjqgT7N746PLp5WL9wtw7v/?lang=pt>. Acesso em: 4 maio 2022.

SILVA, Brenda Fernanda Pereira da; FARO, André. Regulação emocional e sintomas depressivos em pacientes portadores de psoríase. Scielo, [S. l.], p. 1-10, 18 ago. 2019. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v28n2/0719-0581-revpsicol-28-2-00001.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2022.

SILVA, Sara Ferreira. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA BRASILEIRA. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, [S. l.], p. 1-14, 9 dez. 2020. Disponível em: [https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/2709/1/artigo%20P%C3%B3s%20em%20terapia%20cognitivo%20comportamental%20-%20TCC.%20art.%20Intelig.%20Emocio.%20Rev%20Sist.%20Literat.%20pdf%20\(2\).pdf](https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/2709/1/artigo%20P%C3%B3s%20em%20terapia%20cognitivo%20comportamental%20-%20TCC.%20art.%20Intelig.%20Emocio.%20Rev%20Sist.%20Literat.%20pdf%20(2).pdf). Acesso em: 8 jun. 2022.

VAZAN, Marina Cristina; BORUCHOVITCH, Evely. UM ESTUDO SOBRE OS COMPONENTES DA REGULAÇÃO EMOCIONAL DO MEDO EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL E SUAS RELAÇÕES COM O DESEMPENHO ESCOLAR E VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS. Unicamp, [s. l.], 12 nov. 2021. Disponível em: <https://www.prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2021P18005A34753O3504.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2022.

Weide, J.N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.