

HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA PUBLICADA EM LÍNGUA PORTUGUESA

Andreza Rodrigues Barbosa¹
Franciela Félix de Carvalho Monte²

RESUMO

A Regulação Emocional (RE) consiste na capacidade de perceber, compreender de forma adequada e consciente, e gerenciar os processos emocionais, lidando com eles de forma positiva. Desse modo, a RE é uma relevante habilidade para manutenção da saúde e do bem-estar dos sujeitos, bem como deve ser considerada nos processos educativos. Desse modo, esse artigo buscou analisar a produção científica relativa ao tema da regulação emocional, por meio de uma revisão sistemática de literatura, a partir de artigos indexados no Portal de Periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), entre os anos de 2010 a 2020 e publicados em língua portuguesa. Além destes critérios de inclusão, utilizou-se outros critérios de exclusão (aqueles que não atenderam a temática ou publicados em outro idioma). Assim, nove artigos foram selecionados para realização da pesquisa. Estes artigos foram separados em três diferentes categorias, a saber: a) Construção e/ou Validação de Instrumento de avaliação da Regulação Emocional; b) Relação da Regulação Emocional com outras variáveis; e c) Desenvolvimento da Regulação Emocional ao longo do ciclo geracional. A partir da análise de dados, verificou-se que a regulação emocional vem sendo apontada como uma relevante habilidade para a vida intrapessoal e interpessoal, ajudando a manter a saúde e bem-estar psicológico e social. Aponta-se a necessidade de mais estudos em língua portuguesa sobre o tema, sobretudo com amostras que envolvam crianças em situações educativas.

Palavras-chave: Regulação Emocional, Cognição, Revisão Sistemática.

INTRODUÇÃO

Independente da classe social e/ou da cultura que o indivíduo pertence, todos os seres humanos possuem emoções e entendem que os demais sujeitos também têm. Os seres humanos “procuram evitar emoções desagradáveis, capazes de proporcionar tristeza, medo, raiva, e buscam emoções agradáveis como felicidade e alegria” (DAMÁSIO, 2004, p.122).

Nesta direção o conceito de Regulação Emocional toma uma grande importância, pois Dias *et al* (2006) afirmam que a regulação emocional consiste em dois processos: o primeiro, é o processo que se relaciona com o surgimento da emoção e o segundo, ocorre depois que a emoção surgiu, que implica na forma de gerenciar essa emoção, ou seja, a utilização de estratégias de regulação emocional.

¹ Graduanda de Pedagogia da Universidade de Pernambuco/Campus Petrolina

² Professora Adjunta do Colegiado de Pedagogia da Universidade de Pernambuco/Campus Petrolina

Vale salientar que alguns estudos têm mostrado a relação entre emoções e saúde, fazendo-se o tema regulação emocional uma considerável discussão para os dias atuais, visto que aumentam as pesquisas sobre a temática da Regulação emocional e os impactos que ela traz sobre a vida, tornando o presente artigo relevante para o meio acadêmico (ANTUNES, 2019).

Deste modo, o presente estudo objetivou analisar a produção científica brasileira relativa ao tema da regulação emocional, por meio de uma revisão sistemática de literatura, a partir de artigos indexados no Portal de Periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), entre os anos de 2010 a 2020.

REFERENCIAL TEÓRICO

Aldão (2013) argumenta que a regulação emocional se caracteriza como um processo em que se faz uso de táticas para lidar com as emoções e alcançar objetivos individuais, sociais, organizacionais ou de trabalho, facilitando a resposta mais adequada às demandas do ambiente, sendo ele capaz de aumentar ou diminuir as emoções, sejam elas positivas ou negativas. Para Gross (2014), a regulação emocional pode ter implicações diversas, ao ecoar positiva ou negativamente na cognição, na interação social e na experiência emocional pessoal.

Entendendo a regulação emocional como a capacidade de gerenciar suas emoções ao ponto de não as deixar atrapalhar seu cotidiano, na concepção de Leahy *et al.* (2013), uma pessoa que vivencia experiências estressantes experimenta as emoções com intensidade elevada. À medida que essas emoções se intensificam, a tendência é que o indivíduo aja compulsivamente, adotando um comportamento inadequado ao que a situação exige. Para esses autores, a regulação emocional consiste em agir com cautela e saber equilibrar essas emoções, sabendo que uma pessoa com um nível de estresse ou ansiedade controlado, agirá de forma coerente com dada situação, vendo o problema com mais clareza e resolvendo de forma eficaz.

Assim, segundo Dias *et al.* (2006), a regulação emocional, enquanto processo emocional e cognitivo, permite aos indivíduos a maximização, minimização ou disfarce de reações e experiências emocionais, bem como possibilita modular a intensidade e duração das emoções, seja elas positivas ou negativas.

Estudiosos interessados em entender a depressão infantil, por exemplo, têm voltado a atenção para a forma como a criança e o adolescente com sintomas de depressão regulam suas

emoções. Pesquisas apontam que crianças com depressão não utilizam de maneira eficaz as estratégias de regulação emocional (ASARNOW, *et al* 1987; BORGES, *et al.* 2006; BURWELL; SHIRK, 2007; LI *et al.* 2006; MILLER, 2003 *apud* CRUVINEL, BORUCHOVITCH, 2011 p.220)

De acordo com a teoria do processamento da informação, Garber *et al.*, (*apud* CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2011, p.220) sugerem um padrão para o desenvolvimento da autorregulação afetiva em que apontam etapas para o controle emocional eficiente. Na primeira etapa está a percepção do aparecimento da emoção e a avaliação sobre ser necessário ou não controlar. A segunda etapa visa identificar a causa e o que pode ser feito. A terceira, por sua vez, resume-se em estabelecer metas, enquanto a quarta, ver quais as possibilidades de solução para alcançar a meta. Já a quinta, consiste em averiguar os possíveis resultados e por fim, avaliar o funcionamento das respostas escolhidas.

Segundo Arandiga e Tortosa (2004, *apud* CRUVINEL, BORUCHOVITCH, 2011 p.220), há muitas sugestões de estratégias que podem ser utilizadas no gerenciamento da regulação emocional. As pesquisas revelam que cada emoção exige uma estratégia diferente ou enfrentamento. Por exemplo, para lidar com a tristeza, podem ser empregadas técnicas de reestruturação cognitiva, ou seja, ressignificar o pensamento e mudar a perspectiva. Outras estratégias que também podem ser eficientes são a realização de exercícios físicos e atividades com os amigos.

Para lidar com a raiva, as sugestões de estratégias são a distração, relaxamento muscular, afastamento da situação, mudança de pensamento, dentre outras. Para o medo, as estratégias estão ligadas a pedir ajuda, identificar a causa do medo e verificar a autenticidade dele. Para a alegria, as estratégias de regulação usadas são aquelas que fazem prolongar o bem-estar físico e psicológico.

Um estudo apresentado por Cruvinel e Boruchovitch (2011), por exemplo, avaliou a regulação emocional em 54 crianças com idade entre 8 e 10 anos com e sem sintomas de depressão, os resultados mostraram que os dois grupos relataram o uso de estratégias parecidas para lidar com variadas emoções, contudo o grupo que tinha sintomas de depressão sentia, mais frequentemente, raiva, tristeza e medo, e, com frequência, tinham mais dificuldade em perceber essas emoções, fazendo com que esse processo de regulação fosse mais dificultado, pois segundo Boruchovitch (2004), a primeira coisa para se ter a autorregulação é a consciência das emoções. Se o indivíduo não as percebe, dificilmente saberá lidar com elas de forma adaptativa.

Ouakinin e Pupo (2019) tinham como objetivo principal avaliar se a exposição a situações traumáticas durante a infância pode ser associada à estruturação de estratégias de regulação emocional mal aplicada e partiram de uma amostra de 133 pessoas com idade entre 18 e 21 anos. Estes autores notaram a relação entre trauma na infância, a regulação emocional e os traços de psicopatia, ressaltando que as causas que levam a essa associação estão relacionadas à dificuldade de acesso à estratégias de regulação emocional, a falta de consciência emocional, e a dificuldade no controle dos impulsos.

Por fim, vale destacar que, para Damásio (2004), mesmo que as emoções e os sentimentos sejam correlacionados, são dois elementos distintos. Segundo ele, as emoções que aparentemente são desagradáveis, podem ser úteis em determinadas situações, tudo depende do contexto presente, e da intensidade sentida. O medo, bem canalizado, pode desencorajar uma pessoa de pular de uma ponte, se jogar na frente de um carro, ajudando o indivíduo em uma situação de perigo a ter cautela, sendo um medo racional que ajuda e não prejudica.

METODOLOGIA

A pesquisa apresentada neste artigo consistiu na análise de artigos sobre a temática da Regulação Emocional, publicados entre os anos de 2010 a 2020, no Portal de Periódicos CAPES. Buscou-se analisar os artigos publicados em língua portuguesa que se debruçam sobre a temática da regulação emocional, identificando quais são os principais autores que abordam sobre a temática, com que frequência foram publicados, quais os instrumentos mais utilizados para medir a RE e quais os métodos e estratégias usadas para tratar as dificuldades de regulação emocional.

Para a seleção das fontes, foi utilizado o descritor “Regulação Emocional”, presente no assunto dos artigos e, a partir dos seguintes filtros: os últimos 10 anos, apenas artigos, e que estivessem publicados em língua portuguesa, em periódicos revisados por pares, então resultou em nove artigos. Foram excluídos, por sua vez, aqueles que não atenderem à temática ou foram publicados em outro idioma.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme relatado anteriormente, após aplicação de critérios de inclusão e exclusão da amostra, restaram 09 artigos que compõem a amostra de estudos a serem analisados. Os artigos foram publicados em 2011 (2), 2013 (2), 2015 (1), 2016 (2), 2019 (1) e 2020 (1).

Assim sendo, os trabalhos foram organizados e classificados em 3 categorias que emergiram da leitura e análise inicial, a saber: 1) artigos que tratam da construção e Validação de Instrumentos de avaliação da Regulação Emocional; 2) artigos que tratam da relação da regulação emocional e outras variáveis; e 3) artigos que tratam do desenvolvimento da regulação emocional ao longo do ciclo vital.

Ressalta-se que alguns artigos compõem mais de uma categoria, haja em vista tratar de dois ou mais temas de interesse na análise. Tais categorias e os artigos componentes da amostra são apresentados e discutidos nas subseções seguintes.

Construção e/ou Validação de Instrumento de avaliação da Regulação Emocional

O artigo de Batistoni *et al.* (2013) examinou indicadores psicométricos da regulação emocional e suas relações com as medidas de experiência afetiva e satisfação com a vida. Para isso, utilizaram o Questionário de Regulação Emocional (QRE), composto por 10 itens relacionados a dois processos de regulação emocional: reavaliação cognitiva e supressão emocional. A reavaliação cognitiva incide em observar e interpretar o que resulta naquela expressão emocional e a partir dessa observação modificar ou alterar o impacto dessa emoção. A supressão emocional versa sobre a capacidade de inibir os comportamentos emocionais (GROSS, 2014).

Utilizou-se, ainda, a Escala de Ânimo Positivo e Negativo – EAPN - (SIQUEIRA, *et al.* 1999, *apud* BATISTONI *et al.* 2013), a Escala para Medida da Satisfação Geral com a Vida (FREIRE, 2001; NERI, 2002; SANTOS, 2003, *apud* BATISTONI *et al.* 2013) e a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), a qual foi validada para os idosos brasileiros por Almeida e Almeida (1999).

Quanto aos principais resultados, o QRE revelou bons identificadores de equilíbrio temporal sugerindo que a ferramenta se apresenta confiável para uso em população idosa. Batistoni *et al.* (2013) evidenciaram que, na amostra idosa, o fator mais pontuado foi a Reavaliação Cognitiva, evidenciando que aplicam mais estratégias saudáveis e adaptativas. A subescala de supressão emocional obteve menores escores.

Esse estudo também evidenciou que o maior uso de reavaliação cognitiva tem melhor relação com a saúde emocional, quando comparado com a supressão. Os dados coletados

ainda mostram que o maior uso de reavaliação tem relação direta com a experimentação de afetos positivos e satisfação com a vida.

Por sua vez, o estudo de Hirschle e Gondim (2016) teve como objetivo desenvolver uma medida de regulação emocional para o contexto de trabalho. Utilizou o ERP-Br – versão diminuída do *Emotion Regulation Profile* (ERP), (de quinze itens) que foi adaptada para o contexto brasileiro, em uma versão reduzida, o ERP-Br (seis itens). Neste instrumento, avaliam-se dois modos de regulação das emoções, fazendo uso de estratégias diferenciadas: Regulação Descendente (RD), corresponde à redução dos efeitos indesejáveis e Regulação Ascendente (RA) que responde pelo aumento dos efeitos desejáveis das emoções positivas.

As autoras concluem que, para direcionar uma estratégia de regulação emocional, deve-se levar em conta o contexto inserido, nesse caso, em um contexto de trabalho; as normas, os valores, a cultura organizacional, tudo isso deve ser levado em consideração, pois influenciam diretamente na escolha da estratégia adequada. Elas consideram que não há estratégias desadaptativas, mas todas são necessárias para lidar no ambiente de trabalho.

A terceira pesquisa componente desta categoria de análise, realizada por Bueno (2013), utiliza três instrumentos para Avaliação da RE. O primeiro deles foi o Teste de Regulação Emocional (TRE), que foi feito baseado no *Stroop* Emocional, em que o participante tem a tarefa de nomear as cores. Outros instrumentos utilizados por Bueno (2013) foram o RA (Prova de Raciocínio Abstrato) e a Bateria Fatorial de Personalidade (BFP).

Os resultados da aplicação desse instrumento (TRE) mostraram composição bifatorial referente ao tipo de estímulo (imagens ou palavras), com bons indicadores de consistência interna, mas esses indicadores não se relacionam entre si, nem com traços de personalidade e inteligência. Os resultados demonstraram que não há diferença significativa entre os tempos para nomear as cores de palavras relacionadas às emoções negativas e neutras. Contudo, ao usar imagens no lugar de palavras, fez com que o tempo para nomeação das cores fosse maior para palavras emocionalmente negativas, sugerindo assim que, a influência causada por imagens é mais forte do que as causadas pelas palavras.

A partir da análise desses três estudos, de modo geral, é possível afirmar que a regulação emocional vem sendo avaliada por instrumentos de pesquisas diversificados, sendo a maioria adaptados dos já existentes em outros países. É notório que o público-alvo dessas pesquisas na aplicação dos instrumentos são adultos de ambos os sexos, deixando a desejar quanto à pesquisa com crianças, pois nenhum dos instrumentos mencionados nos estudos anteriores é utilizado em população infantil, embora seja reconhecida a importância de estudar a Regulação Emocional na Infância (DIAS *et al*, 2006).

Relação da Regulação Emocional com outras variáveis

Nesta categoria, foram incluídos quatro artigos. Dentre eles, Freire e Tavares (2011) analisaram a influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de uma amostra de adolescentes. Quanto às estratégias de regulação emocional, elas avaliaram as duas vertentes: a supressão emocional e a reavaliação cognitiva, a partir dos diferentes componentes do bem-estar.

Chegaram à conclusão de que a autoestima mostrou ser uma importante variável na promoção do bem-estar em adolescentes, assumindo como elemento fundamental na intervenção clínica positiva e preventiva. E ainda concluíram que a supressão emocional teve correlação negativa com todas as medidas de bem-estar, e a reavaliação cognitiva mostrou a inclusão positiva e significativa com os níveis de felicidade.

Fernandes *et al.* (2020), por sua vez, examinaram o papel preditor de processos relacionados com a RE e a vergonha associada a doenças com sintomas psicopatológicos de depressão, ansiedade e *stress* em pacientes com doença celíaca. Quanto ao processo de regulação emocional e a vergonha associada à doença crônica, elas evidenciaram que os indivíduos tendem a utilizar o evitamento experiencial, que é um mecanismo de defesa, no qual os indivíduos buscam dominar, alterar ou escapar de experiências interiores que são dolorosas, mesmo que elas possam se tornar em consequências negativas. Ainda concluíram que o autojulgamento é o principal preditor expressivo dos sintomas emocionais negativos que afetam as pessoas com a doença celíaca.

Outro estudo, de Santana e Gondim (2016), analisou as relações entre modos de regulação emocional: Regulação Descendente (RD) corresponde à redução dos efeitos indesejáveis e Regulação Ascendente (RA) que responde pelo aumento dos efeitos desejáveis das emoções positivas e três dimensões do bem-estar subjetivo, a partir de dois modelos: a predição e a mediação. Os autores partiram da hipótese de que os modos de RE e as dimensões de bem-estar subjetivo são mediados pela autonomia e domínio do ambiente, e ao final foi confirmado, pois há correlações positivas entre RE e as dimensões de afetos positivos.

Com objetivo de compreender a relação entre inteligência emocional e o *engagement*, Andrade et al (2016) fizeram um estudo sobre essa temática, sendo a amostra composta por 250 professores da Ilha da Madeira em Portugal. Alguns instrumentos foram utilizados para essa pesquisa; o *Trait Meta-Mood Scale*, o Questionário de Expressividade e o de Regulação Emocional e o *Utrecht Work Engagement Scale*.

Os resultados dessa pesquisa mostraram uma associação positiva entre as dimensões de inteligência emocional, exceto a repressão (que não apresentou nenhuma relação com o *engagement*) Identificaram que os professores que utilizaram estratégias de RE como a reavaliação tiveram mais engajamento e dedicação no trabalho dos que usaram a supressão. Contudo, somente a inteligência emocional prediz de forma significativa o vigor, a dedicação e a absorção. Revelaram que para ter o *engagement* dos professores no trabalho, o entendimento e o reconhecimento de suas emoções é o principal preditor, levando a um maior êxito no desenvolvimento das suas tarefas, pois saberá utilizar a estratégia de regulação adequada à situação vivenciada.

Os artigos que tratam sobre a Regulação Emocional com outras variáveis mostraram a relação da RE com a autoestima, com o bem-estar subjetivo e psicológico, com o *engagement* no trabalho, vergonha, estresse, ansiedade e depressão. Ficou em evidência a importância da RE para o bem-estar e saúde, pois como afirmam Freire e Tavares (2011) a capacidade de regular as emoções está associada significativamente ao bem-estar.

Diferentemente da reavaliação emocional como estratégia de regulação, a supressão mostrou ser menos eficiente quanto a satisfação com a vida, o bem-estar, e sintomas de ansiedade e estresse. Os artigos mencionados nesta seção demonstram que o ato da repressão emocional ou do evitamento dela, é uma estratégia menos eficiente e tem um efeito curto, sendo a menos indicada. Por outro lado, a que se mostrou mais eficiente trazendo resultados positivos foi a reavaliação emocional.

Desenvolvimento da Regulação Emocional ao longo do ciclo geracional

Três artigos foram classificados predominantemente na categoria Desenvolvimento da Regulação Emocional ao longo do ciclo geracional. Assim, por exemplo, como os sintomas de depressão são uma condição que interfere no desenvolvimento infantil, Cruvinel e Boruchovitch (2011) pesquisaram e avaliaram a regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão para uma melhor discussão sobre a temática e como desenvolver programas voltados para a prevenção desses sintomas, ou intervenções.

A pesquisa empírica ocorreu com 27 alunos com sintomas depressivos e 27 sem essa sintomatologia e foi feita a partir do Inventário de depressão Infantil - CDI (KOVACS 1992, *apud* CRUVINEL, BORUCHOVITCH, 2011) e a Entrevista com Pranchas para Avaliação da Regulação Emocional de Alunos do ensino fundamental (CRUVINEL, BORUCHOVITCH, 2011).

Com os resultados obtidos, puderam constatar que os dois grupos utilizam estratégias de regulação emocional parecidas para lidar com as diversas emoções, contudo os participantes do grupo com sintomas de depressão têm mais dificuldade em perceber a emoção e gerenciar de forma positiva, sentem mais raiva, tristeza e medo do que os participantes do segundo grupo. As crianças sem a sintomatologia de depressão são mais eficientes na identificação da emoção, o que possibilita utilizar a estratégia de regulação emocional adequada à situação.

Fontes e Neri (2015) fizeram uma revisão de literatura internacional e brasileira no período de 2007 a 2013, tem por título "Resiliência e velhice", utilizando como base de dados *Scielo*, *PubMed*, e *PsychoInfo*, e *PePISC*, com o objetivo de apresentar conceitos de resiliência psicológica em idosos, associados aos modelos teóricos dominantes. Entre as categorias que elas classificaram, há uma que é a Regulação emocional frente a experiências estressantes.

Segundo essas autoras, a resiliência pode ser compreendida como modelo de funcionamento adaptativo quando precisa enfrentar algum risco atual ou ao longo da vida (FONTES; NERI, 2015). Os artigos por elas selecionados para a categoria de Regulação emocional destacam as emoções positivas no envelhecimento, como otimismo, autoaceitação, desejo de viver e autocontrole. Na literatura pesquisada, também se evidenciou que, na velhice os processos emocionais como o bem-estar tendem a diminuir depois dos 60 anos, possivelmente em decorrência do aumento de doenças. Contudo, as experiências negativas ou estressantes que não podem ser evitadas/ignoradas, demonstram uma resposta adaptativa.

Diante disso, as autoras apontaram que os idosos resilientes são capazes de utilizar estratégias de regulação emocional mais eficientes e essa capacidade pode ter relação com os processos de seleção adaptativos, em que os idosos poupam recursos psicológicos, fisiológicos e sociais, diminuindo a quantidade de vínculos e mantendo apenas os que significam uma proximidade afetiva, aumentando assim o conforto do bem-estar subjetivo.

Conforme o estudo de Batistoni *et al.* (2013), detalhado previamente no tópico 4.1, feito com amostra idosa, comprovou-se que o maior uso de reavaliação cognitiva tem melhor relação com a saúde emocional, quando comparado com a supressão. Os dados coletados ainda mostram que a reavaliação cognitiva tem relação significativa com os indicadores afetivos, ou seja, o maior uso de reavaliação tem relação direta com experimentos de afetos positivos e satisfação com a vida.

É possível atestar, conforme a literatura existente, que as respostas emocionais de um indivíduo variam de acordo com os fatores culturais que ele aprendeu na infância (DIAS *et*

al., 2006). Então fica clara a importância da RE desde os primeiros anos de vida. No estudo feito por Cruvinel e Boruchovitch (2011), as autoras apontam que a forma como crianças e adolescentes administram suas emoções podem aumentar ou diminuir as chances de desenvolverem a depressão, e por algumas vezes há uma falha no processo de perceber essa emoção interna e dificilmente será neutralizada se passar despercebida.

Um outro estudo feito por Lawton *et al.* (1992, *apud* BATISTONE *et al.* 2011) foi um dos primeiros estudos a constatarem que quanto às habilidades de Regulação emocional os idosos divergiam dos mais novos. Outros estudos corroboram com essa teoria, evidenciando que os idosos são mais tendenciosos a utilizar maior controle emocional, e inclusive regular a experiência interna com situações negativas, em momento de raiva e da expressão externa de felicidade e tristeza. (BLANCHARD-FIELDS *et al.* 2004; GROSS *et al.* 1997, *apud* BATISTONE *et al.* 2011).

Após a análise dos artigos componentes da amostra da presente revisão de literatura, ficou evidenciada pouca literatura disponível sobre a regulação emocional, principalmente relacionados com a educação e na infância. Lembra-se, aqui, que é importante saber lidar com as emoções de forma eficaz, pois elas podem interferir em todas as áreas da vida. “Sem emoções nossas vidas não teriam significado, textura, riqueza, contentamento e conexão com outras pessoas.” (LEAHY *et al.* 2013). Como os referidos autores abordam, as emoções são parte essencial da nossa vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após exame da literatura disponível na área, nota-se que a Regulação Emocional impacta diretamente na qualidade das relações estabelecidas pelos sujeitos, bem como na sua saúde mental. No entanto, mesmo diante dessa importância, é possível perceber que há poucos artigos e que eles não se concentram numa data de publicação específica.

Quanto aos instrumentos utilizados para avaliar a RE, observa-se que as pesquisas sobre RE em sua maioria são voltadas para a população adulta e que há escassez de estudos com instrumentos para a população infantil, para qual se faz necessário instrumentos e procedimentos específicos para essa faixa etária.

Outro aspecto muito importante decorrente do exame da literatura existente consiste na identificação das principais estratégias mais usadas diante da desregulação emocional, as quais são a reavaliação e a supressão, sendo a reavaliação mais eficiente, pois mostrou um resultado mais duradouro e satisfatório ao longo do tempo.

Saber regular as emoções é imprescindível em todos os ciclos, desde a infância até a vida adulta. A inabilidade pode trazer consequências negativas, tanto para aquele que a experimenta, quanto para aqueles que estão à sua volta, pois as emoções, todas elas, têm papel fundamental para o processo de amadurecimento, sejam as emoções consideradas boas ou aquelas consideradas ruins.

Ainda pode-se observar, neste sentido, que a regulação emocional vem sendo apontada como uma relevante habilidade para a vida intrapessoal e interpessoal, ajudando a manter a saúde e bem-estar psicológico e social. Desse modo, reitera-se a necessidade de aprofundamentos nos estudos sobre o tema, conforme estudo de revisão sistemática de literatura apresentado neste artigo.

Por fim, indica-se que houve algumas limitações na presente pesquisa, como uma amostra reduzida de artigos publicados nos últimos dez anos em língua portuguesa, pois a maior parte da literatura referente à temática se encontra em inglês. Contudo, os objetivos foram alcançados com êxito, e sugere-se a realização de novas pesquisas com uma amostra maior de artigos e estudos empíricos sobre a regulação emocional na infância.

REFERÊNCIAS

ALDAO, A. The future of emotion regulation research: Capturing context. **Perspectives on Psychological Science**, v. 8, n. 2, p. 155-172, 2013.

ALMEIDA, O. P.; ALMEIDA, S. A. Confiabilidade da versão brasileira da Escala de Depressão em Geriatria (GDS) versão reduzida. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, 57(2B), 421-426, 1999.

ANDRADE, C. A.; SANTOS, N. N.; FRANCO, M. G. Inteligência emocional e engagement em professores do ensino básico e secundário da Ilha da Madeira || Emotional intelligence and engagement in teachers of basic and secondary education of Madeira Island. **Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 121-130, 25 nov. 2016. Universidade da Coruna.

ANTUNES, J., Estresse e doença: o que diz a evidência? **Psicologia Saúde & Doença**, vol. 20 n.3 Lisboa dez 2019.

BATISTONI, S. S.T., *et al.* Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 10-18, 2013.

BUENO, J. M. H. Construção e validação de um instrumento para avaliação da regulação emocional. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, [S.L.], v. 4, n. 2, p. 186, 8 maio 2013. Universidade Estadual de Londrina.

CRUVINEL, M.; BORUCHOVITCH, E. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. **Estudos de Psicologia (Natal)**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 219-226, dez. 2011.

DAMÁSIO, A. **Em busca de Espinosa**: prazer e dor na consciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

DIAS, M. G. B. B. *et al.* Cognição e Emoção: pressupostos, teorias e estudos empíricos. In: MEIRA, Luciano *et al.* (org.). **Psicologia Cognitiva**: cultura, desenvolvimento e aprendizagem. 2. ed. Recife: Ed. Universitária da Ufpe, 2006. Cap. 4. p. 122-143.

FERNANDES, M.; GALHARDO, A.; MASSANO-CARDOSO, I. O papel de processos relacionados com a regulação emocional e da vergonha associada à doença crónica nos sintomas de depressão, ansiedade e stress de pessoas com doença celíaca. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 1-18, 8 maio 2020. Instituto Superior Miguel Torga.

FONTES, A. P.; NERI, A. L. Resilience in aging: literature review. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 20, n. 5, p. 1475-1495, maio 2015.

FREIRE, T.; TAVARES, D. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. **Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, [S.L.], v. 38, n. 5, p. 184-188, 2011.

GROSS, J. J. **Handbook of emotion regulation**. New York: Ed The Guilford Press 2014.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Medida de Regulação Emocional no Trabalho (RE-Trab): estrutura e evidências de validade. **Psico-USF**, [S.L.], v. 24, n. 1, p. 41-54, jan. 2019.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Artmed Editora, 2013.

PUPO, P. P.; OUAKININ, S. R. S. **Relação entre experiências traumáticas na infância, regulação emocional e o desenvolvimento de traços psicopáticos na adolescência**. 2019. 77 f. Tese (Mestrado) - Curso de Medicina, Universidade de Lisboa Faculdade de Medicina, Lisboa, 2019.

SANTANA, V. S.; GONDIM, S. M. G. Regulação emocional: bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**, [S.L.] Bahia, v. 21, n. 1, p. 58-68, 2016. Semanal. GNI Genesis Network.