

MANEJO DOS AFETOS: A IMPORTÂNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

Anne Emanuelle Cipriano da Silva ¹

Ana Cristina Correia Ouro ²

RESUMO

Em nosso cotidiano sentimos diversas emoções e muitas pessoas têm dificuldades para lidar com emoções desagradáveis. O que pode resultar em comportamentos reativos e/ou expressões desadaptativas relacionadas à esfera emocional. É importante em qualquer fase da vida, compreender e modular os sentimentos de forma adaptativa; sobretudo na fase escolar, o desenvolvimento dessa habilidade pode ser um fator fundamental para o processo de ensino-aprendizagem. A desregulação emocional é a incapacidade de responder de forma adaptativa e flexível à situações que apresentam estressores e/ou afetos negativos. Logo, a regulação emocional diz respeito à capacidade de sentir, modular e expressar, emoções positivas e negativas, por meio de habilidades que favoreçam lidar com os desafios do cotidiano de forma saudável, contribuindo assim, com o próprio bem-estar, autoestima e autoeficácia. Este estudo discutirá a temática por meio de uma revisão narrativa da literatura com base na Terapia Cognitivo-Comportamental, levando em conta a Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019, que prevê profissionais da Psicologia em escolas da rede pública de Educação Básica. Destarte, considerando a importância da atuação de profissionais da Psicologia no ambiente escolar, pretende-se discutir a relevância da educação emocional com foco na regulação, por meio de intervenções educativas, coletivas, de simples aplicação e que apresentam eficácia conforme a literatura.

Palavras-chave: Emoções, Educação emocional, Terapia cognitivo-comportamental.

INTRODUÇÃO

Já se perguntou o quanto suas emoções já influenciaram algumas decisões no cotidiano? E qual seria o rumo das coisas se alguma emoção não estivesse influenciando essa decisão?

As emoções são experiências que ocorrem dentro do nosso corpo. Elas não são boas nem ruins, são funcionais, por assim dizer. Essas experiências são integradas a outras dimensões que fazem interface nossas relações interpessoais. O nosso corpo reage a eventos internos ou externos e como resposta a esses eventos produzimos as emoções e o modo como elas se apresentam pode ser agradável (contentamento, alegria, tranquilidade, etc.) ou desagradável (raiva, nojo, medo, etc.).

Já a regulação emocional é a habilidade de manejar o que se sente por meio de um processo que inclui identificar, conhecer e até expressar as próprias emoções de modo saudável e funcional em qualquer fase da vida (LAHY, 2013).

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

As emoções estão intrinsecamente ligadas à cognição que por sua vez está ligada ao processo de aprendizagem e comumente esse processo tem parte de seu desenvolvimento no ambiente escolar; logo, consideramos que aprender sobre manejo emocional pode favorecer o processo de ensino-aprendizagem não apenas pela capacidade de autorregulação, mas pela melhora que pode ser observada entre aluno e seus pares, alunos e professores.

Acredita-se que a educação emocional pode ser incluída para escolares por meio da psicoeducação. A terapia cognitiva-comportamental (TCC), utiliza a psicoeducação como ferramenta para apresentar as emoções e suas reações e também para ensinar estratégias de manejo de forma instrutiva (BECK, 2022; KNAPP, 2008).

METODOLOGIA

O presente estudo se trata de uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa, do tipo descritiva. De acordo com Minayo (2014) o método qualitativo “é o que se aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções e das opiniões, produzindo interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, sentem e pensam” (p.57). Tal método se caracteriza pela revisão e pela criação de conceitos e categorias, bem como pelo empirismo e pela sistematização de conhecimento, visando à compreensão dos temas pesquisados.

A revisão narrativa tem um formato flexível e permite a consulta de diversas fontes para construção de uma visão abrangente sobre o tema. E nesse formato os autores têm uma participação importante na interpretação dos dados (GIL, 2002).

REFERENCIAL TEÓRICO

Sentir emoções é um fenômeno que nos é comum, contudo o modo como reagimos é individual e subjetivo. Para Leahy todas as pessoas desenvolvem estratégias de regulação emocional, e elas podem ser funcionais ou não. Segundo o autor as emoções envolvem processos de avaliação, sensação, intencionalidade, sentimento, comportamento motor e alguns ou alguns componentes interpessoais. Esse último ponto tem muita relevância, pois vivemos em grupo e nossos processos de socialização são atravessados por linguagens emocionais e eles se estabelecem principalmente nos ambientes familiar e escolar (SOUZA et al, 2020).

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

EMOÇÕES E REGULAÇÃO EMOCIONAL

As emoções são experiências complexas, comuns a todos os seres humanos e integrada a outras dimensões. Elas iniciam no nosso cérebro, reflete em nosso corpo e nós atribuímos a elas sentidos e significados. Logo, as emoções enquanto experiências componentes da nossa relação com o mundo elas precisam ser consideradas no âmbito escolar.

Segundo Leahy (2013), a desregulação emocional é a dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções. Já a regulação emocional seria a capacidade de lidar com as experiências emocionais de maneira saudável e sem prejuízos significativos para a saúde mental e o convívio social. Todas as pessoas em algum momento vão experimentar estados de desregulação, principalmente porque culturalmente não somos ensinados a respeito das emoções, de suas funções e nem sobre como reagir ao que sentimos (GURGACZ, OLIVEIRA e MUXFELDT, 2019). A desregulação pode corresponder a um estilo problemático que resulta em comportamentos agressivos, ações impulsivas, expressões disfuncionais, uso da comida como escape para o desconforto emocional, uso de álcool e/ou outras substâncias, ou ainda outras ações que não resultam no manejo saudável das emoções (NEUFELD, 2019; LEARY, 2013).

De acordo com Escoda e Filella (2019) a regulação emocional não se limita à tomada de consciência do que se sente (seja identificar, nomear, diferenciar), mas a “relação entre emoção, cognição e comportamento” (p. 31). Referem-se ainda que essa habilidade contempla a capacidade de se autorregular para emoções agradáveis, o que sugere a autonomia do sujeito. Nesse sentido acreditamos que a TCC pode ser uma abordagem eficaz para a promoção dessa habilidade de manejo.

A terapia cognitivo-comportamental tem princípios que dialogam com o ambiente escolar. Entre eles ressaltamos a aliança terapêutica, ou seja, estabelecimento de vínculo sólido pautado em confiança; é educativa, enfatiza o momento presente; enfatiza a participação ativa e colaborativa; utiliza diversas intervenções e técnicas para mudança de humor, pensamento e comportamento; utiliza planos de ação e é aspiracional com foco em objetivos (BECK, 2022).

E a psicoeducação é uma intervenção utilizada em psicoterapia de modo contínuo. E educação sobre as emoções estão incluídas nessa intervenção. Apresentar e nomear as emoções, conscientizar sobre as reações e a influência que elas exercem em nosso

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

comportamento. Também se utiliza de automonitoramento para que o sujeito aprenda a observar a intensidade do que se sentiu, observar as reações corporais, os pensamentos e ter espaço para falar abertamente e sem julgamento sobre o que se sente (BECK, 2022; NEUFELD, 2019; KNAPP, 2008).

Souza, et al. (2020), enfatizam que é positivo para o processo de ensino-aprendizagem, as crianças e adolescentes aprenderem na escola a valorizar as emoções, a não temer o que se sente e a reconhecer esse processo como natural, reforçam que a EE traz como resultado melhora no desempenho e “atividades criadoras” (p. 396). Porém, para chegarmos aos resultados precisamos percorrer o caminho que leva até ele e presumimos que é pela EE.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Para que a regulação emocional possa dar frutos e melhorar a experiência educacional habilidades precisam ser ensinadas, desenvolvidas e consolidadas entre os educandos.

A educação emocional deve ser um processo de formação didático, preventivo e com foco em diminuir tendências disfuncionais e aumentar as funcionais visando sempre o bem-estar. Podem contemplar ações escolares e extraescolares, práticas integrativas e diversos atores da comunidade escolar (POSSEIBON; POSSEIBON, 2020).

Souza, et al. (2020) enfatizam que o ambiente escolar tem uma grande influência na formação emocional e que as relações interpessoais que lá se estabelece podem afetar de modo significativo e reverberar em outras fases da vida. Também para algumas crianças e adolescentes não haverá outro ambiente onde possam aprender a manejar suas emoções (MEDEIROS; MOURA, 2020; NEUFELD, 2019). Visto que muitos núcleos familiares podem ser desprovidos de recursos (emocionais, didáticos, etc.) para oferecer o desenvolvimento dessas habilidades nas crianças e adolescentes. Mesmo a escola sendo muitas vezes, palco e gatilho para afetos negativos pelo seu alcance e estrutura, ela pode se tornar mediadora de regulação emocional por meio da EE (SOUZA, et al, 2020; MENDES, 2016).

Desenvolver habilidades de autorregulação para manejo de emoções desagradáveis pode diminuir o estresse, conflitos interpessoais, comportamentos agressivos, assim como pode favorecer a empatia, a resiliência, ampliar o autoconhecimento e contribuir para o bem-estar e saúde emocional (LEAHY, 2013). Para favorecer essa reflexão apresentamos a seguir estudos que investigaram a EE ou promoveram intervenções com base na EE.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

ESTUDOS E CASOS EMPÍRICOS

Reunimos os estudos selecionados no quadro abaixo. Indicando os autores, o título da pesquisa e o tipo de pesquisa. No total são oito pesquisas, quatro de revisão da literatura e quatro pesquisas de campo, entre elas uma pesquisa-ação e uma quase-experimental.

Quadro 1: Síntese dos estudos

Autores/Ano	Título da Pesquisa	Tipo de pesquisa
PÉREZ-SANCHES, J.; DELGADO, A. R.; PRIETO, G., 2022.	Evaluación del Emotion Regulation Checklist para Niños y Adolescentes	Revisão da literatura
POSSEBON, E. P. G., POSSEBON, F., 2020.	Descobrir o afeto: Uma Proposta de Educação Emocional na Escola.	Pesquisa de Campo
MEDEIROS, K. Á. S.; MOURA, K. K. F., 2020.	Contribuições da educação emocional para o desenvolvimento do estudante.	Revisão da literatura
GURGACZ, H.; OLIVEIRA, L.; MUXFELDT, A. 2019.	Regulação Emocional na adolescência	Pesquisa de Campo
ESCODA, N.; FILELLA, G., 2019.	Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes.	Revisão da literatura
STEFANO, L.; CORRÊA, G., 2018.	Terapia Cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência.	Revisão da literatura
MENDES, A. R., 2016.	Educação emocional na escola: uma proposta possível.	Pesquisa de Campo
SILVA, G. A., 2012.	A educação emocional e o preparo do profissional docente	Pesquisa de Campo

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Stefano e Correia (2018) realizaram uma revisão de produções entre 2012 e 2017 sobre regulação emocional na adolescência também utilizando a TCC como referencial teórico. Os autores indicam que nesta fase a desregulação emocional pode levar à busca de soluções disfuncionais para o desconforto emocional como comer, estratégias de evitação e abuso de substâncias. Comentam ainda que na infância quando expostos emoções negativas e encorajados a evitar ou suprimir desaprendem a confiar nas respostas inatas e passam a temer ou desconfiar.

O treino de habilidades por meio da TCC de acordo com a pesquisa dos autores possibilita aos adolescentes: regulação das reações fisiológicas; modulação das emoções; concentração em um foco mesmo sentindo emoções intensas; ações que visam seguir em

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

direção às metas apesar das emoções vivenciadas. Ainda acrescentam que estratégias da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) também são relatadas como bem-sucedidas como a tolerância e aceitação do afeto e compromisso com os valores (STEFANO; CORREIA, 2018).

No levantamento realizado por Medeiros e Moura (2020) as autoras apontam a necessidade de capacitação dos docentes para viabilizar estratégias aos alunos. Essa necessidade também é indicada nas pesquisas de Silva (2012) e Posseibon e Posseibon (2020). As autoras indicam que com a preparação dos professores é possível auxiliar e/ou instruir os alunos a emitirem respostas emocionais positivas em atividades escolares e que com isso possibilitar a mudança de comportamentos, o manejo de emoções e melhora na comunicação.

Uma revisão que se mostrou interessante foi realizada por Pérez-Sanches, Delgado e Prieto (2022). Os autores consultaram em seu levantamento 71 pesquisas que publicaram os resultados de pesquisas com a utilização da escala *Emotional Regulation Checklist* (ERC) entre os anos de 2013 e 2018, indicando a confiabilidade e validade do teste, bem como a relevância do uso de instrumentos com objetivo de realizar levantamento utilizando recursos psicométricos para observar a capacidade de regulação emocional em crianças e adolescentes.

Certamente para uso desses recursos no ambiente escolar reforça-se a necessidade dos profissionais da psicologia nesses espaços para colaborar e viabilizar intervenções de acordo com suas competências.

E por fim, o trabalho de Escoda e Filella (2019), propõe o uso de metodologias vivenciais e participativas para a educação emocional, para promover a introspecção e autoanálise. As autoras sugerem que sejam levados em consideração os conhecimentos prévios dos estudantes sobre o tema, as situações que surgem no cotidiano da sala de aula e recursos de acordo com a faixa etária como desenhos, contos, músicas, vídeos, fotos, objetos familiares, livros e casos simulados.

A proposta de sequenciação da educação emocional é dividida em faixas etárias de 3 a 16 anos, distribuída de forma contínua ao longo do currículo contemplando as fases de desenvolvimento. Algumas atividades são sugeridas: *role-playing*, dramatização, resolução de conflito, técnicas de relaxamento, técnicas de regulação emocional, exercícios sobre tomada de decisão, organização do tempo, exercício para controle do impulso, exercício de assertividade, grupo de conversas, ressaltando que o mediador deve sempre legitimar as

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

emoções expressadas pelos alunos e favorecer a relação de confiança. E ainda ressaltam que é imprescindível criar condições para facilitar a implementação dessa proposta com investimento no ambiente, nos recursos e na formação dos professores (ESCODA; FILELLA, 2019).

Os estudos de campo foram quatro e iniciamos com trabalho que priorizou investigar a percepção dos professores sobre o tema. No estudo realizado por Silva (2012) com docentes de uma escola pública de Salvador, ela buscou compreender aspectos da Educação Emocional (EE) na percepção dos docentes por meio de questionários. Dos participantes 95% acreditam ser necessária a inclusão da EE no currículo escolar; 85% dizem que a EE pode facilitar o trabalho do docente; 86% se preocupam em desenvolver ações que favoreçam a expressão das emoções em ambiente escolar e 14% não demonstra preocupação. Curioso é que as respostas sobre a percepção das próprias emoções o percentual diminuiu, sendo 50% descreve perceber as próprias emoções, 45% percebem frequentemente e 5% não percebem. Sinalizando assim, que apenas a incorporação da EE não é o suficiente, isso requer a preparação dos docentes sobre o tema e a oferta de cuidado com a saúde emocional dos profissionais por parte das instituições e contratantes.

Já a pesquisa Gurgacz, Oliveira e Muxfeldt (2019) com jovens inseridos no programa Jovem Aprendiz que tinha outro objetivo, ao observar que os participantes apresentavam muita dificuldade de identificar, compreender e expressar emoções reverteram o objetivo para esse fim. A atividade contou com sete encontros de 1h30, uma vez por semana, num grupo com até 27 participantes. Os dois primeiros encontros foram sobre a importância de se trabalhar as emoções e o conceito de inteligência emocional; os cinco encontros seguintes foram sobre emoções primárias e sobre a regulação emocional. As autoras não descrevem técnicas, recursos ou intervenções, mas apontam o resultado da perspectiva dos participantes.

Segundo elas, percebeu-se mudanças significativas na percepção do que se sentia (emoções), além de mudanças comportamentais e compreensão que não “possuintes ao invés de vítimas” (p. 10) de suas emoções e sentimentos (GURGACZ; OLIVEIRA; MUXFELDT, 2019).

Mendes (2016) realizou uma pesquisa quase-experimental, com alunos de uma escola pública de Porto Alegre com turmas de 9º ano, utilizaram um grupo experimental e um grupo controle. Desenvolveram oficinas emocionais que combinavam atividades individuais e socializadas. As atividades foram planejadas e contaram com 10 encontros de 1h30min. As

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

temáticas foram emoções e sentimentos, autoestima, autoconceito, autoimagem, empatia, assertividade, autoregulação emocional e aprendizagem.

As atividades desenvolvidas nas oficinas, pela pesquisadora contou com intervenções e recursos como exposição teórica, filmes, vídeos, músicas, atividade de percepção corporal, resolução de problemas e debates guiados. Os resultados indicaram que as seguintes variáveis aumentaram autoestima, afetos positivos e desempenho escolar, já os afetos negativos diminuíram. Houve diferença entre o grupo controle e o grupo experimental indicando que as oficinas aplicadas ao grupo experimental foram fatores positivos (MENDES, 2016).

Já Posseibon e Posseibon (2020) apresenta uma proposta de formação de professores por meio de uma abordagem vivencial. A prática foi realizada com professores do ensino fundamental da cidade de Queimadas na Paraíba. A formação contou com 4 encontros de 12hs, com base nas práticas integrativas complementares e uso de um questionário e acompanhamento das experiências posteriormente em grupo de *whatsapp*, onde os participantes partilhavam suas experiências.

A estrutura é composta de um planejamento didático de intervenções e ações individuais, em par e/ou em grupo, entre elas dinâmica para reconhecer as emoções, escrita sobre emoção, exercícios de ioga ou meditação, exercícios de respiração, de toque e finalizando com abraços.

De acordo com os autores, os participantes relataram que compreender suas próprias emoções favoreceu a percepção diferenciada de situações de conflito em sala de aula; observaram mudança no vínculo afetivo com os alunos e no fortalecimento da confiança entre ambos, e também a redução de comportamentos agressivos entre os educandos. Os docentes consideraram ainda que a formação ajudou a eles como sujeitos, com seus próprios sentimentos (POSSEIBON; POSSEIBON, 2020).

Fica claro nos estudos apresentados que os educandos não aprenderão sozinhos sobre manejo das emoções, e que é preciso que a educação emocional seja promovida de forma ativa, criativa e comprometida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os estudos analisados a EE é uma ferramenta que pode contribuir com os educandos não apenas no processo de ensino-aprendizagem, mas no autoconhecimento. Porém, ela precisa incluída no contexto escolar e isso pode ser pensado de muitas formas. A

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;



educação emocional pode ser inserida em forma de programa sistematizado como parte do currículo (ESCODA; FILELLA, 2019; MEDEIROS; MOURA, 2020); pode ser realizada na preparação dos professores para serem eles os mediadores da EE (SILVA, 2012; ESCODA; FILELLA, 2019).

Observamos ainda que é uma possibilidade promover a formação de uma EE para desenvolver competências emocionais em docentes e com isso observar as mudanças no ambiente (POSSEIBON; POSSEIOBON, 2020). Outra possibilidade é fazer uso de instrumentos psicológicos (com os profissionais da psicologia inseridos nas escolas) para identificação de capacidade de regulação emocional ou com outras finalidades de rastreio de déficits nesta área, e a partir das informações coletadas planejar estratégias de intervenção para o público investigado (PÉREZ-SANCHES; DELGADO; PRIETO, 2022). Também é viável desenvolver intervenções orientativas por meio de exposição teórica sobre emoções e suas reações ou com o uso de recursos audiovisuais para favorecer o reconhecimento das emoções e o manejo (GURGACZ; OLIVEIRA; MUXFELDT, 2019; MENDES, 2016).

O diálogo sobre emoções e sobre manejo é indicado na maioria dos estudos analisados e em estudos consultados para compor o referencial teórico (BECK, 2022; NEUFELD, 2019; SOUZA, et al. 2020; GURGACZ; OLIVEIRA; MUXFELDT, 2019; ESCODA; FILELLA, 2019; MENDES, 2016). Não apenas o diálogo mediado, mas também no sentido de compreender por meio da escuta o que o sujeito já sabe a respeito de algumas emoções, como as reconhece e principalmente quais as estratégias que utiliza para autoregulação.

Alguns dos trabalhos indicam a vivência emocional que parte do princípio de viver o aqui-agora, de se conectar não só ao momento presente, mas também à emoção que se sente, e do reconhecimento das emoções como ponte para a aceitação (POSSEIBON; POSSEIBON, 2020; ESCODA; FILELLA, 2019). E certamente, para se chegar à aceitação deve-se traçar os caminhos que a antecedem por meio da educação emocional.

Como foi dito anteriormente a TCC é uma abordagem psicoeducativa que visa auxiliar no manejo das emoções por meio de estratégias (BECK, 2022; KNAPP, 2004). Algumas das estratégias que a abordagem faz uso para promover regulação podem ser utilizadas de modo individual ou coletivo. Entre elas estão: distração cognitiva temporária para não se focar nas reações físicas e sensações provocadas pelas emoções; iniciar atividades prazerosas; substituir uma emoção por outra; utilizar a prática de resolução de problemas e reavaliação positiva da situação (LEAHY, 2013).

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sentir é uma experiência comum, e ao mesmo tempo individual e subjetiva. Ao conhecer as emoções conhecemos um pouco de nós, de como reagimos, e de como observamos as reações alheias.

A Terapia Cognitivo-Comportamental por sua característica instrutiva tem como um de seus objetivos a autonomia e a autorregulação por meio de estratégias funcionais (BECK, 2022; NEUFELD, 2019). Acreditamos que a educação emocional pode ser uma via para que crianças e adolescentes possam se conhecer melhor e compreender o que sentem favorecendo não só o convívio interpessoal e o rendimento escolar, mas também seu bem-estar integral.

Consideramos que as pesquisas revisadas olham na mesma direção que as autoras, pois reconhecem não apenas a importância da educação emocional, mas também da articulação entre os atores escolares incluindo o Estado, a gestão, professores e alunos para que isso se concretize. Aqui também cabe reforçar que a presença do profissional de psicologia no ambiente escolar pode contribuir nesse sentido de criar condições e estratégias que contemple toda a comunidade escolar com a finalidade de manejo das emoções. Consideramos que os objetivos foram alcançados, mas reconhecemos que este trabalho apresenta limitações, e por isso sugerimos que outros estudos sejam realizados visando ampliar o escopo e utilizando a investigação de outras variáveis e outras abordagens. O fomento da pesquisa é importante, pois a partir disso, podem surgir alternativas e modelos a serem replicados em ambientes escolares.

Acredita-se que a preocupação com a educação emocional é uma preocupação com a sociedade, e o cuidado destinado à temática é um cuidado estendido ao nosso presente e ao nosso futuro.

REFERÊNCIAS

BECK, J. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ESCODA, N.; FILELLA, G. G. Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. **Praxis & Saber**, v. 10, n. 24, p.23-44. 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941> > Acesso em: 05 ago. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;



GURGACZ, H.; OLIVEIRA, L.; MUXFELDT, A.. Regulação Emocional na adolescência. In: II Congresso Internacional de Educação. VII Congresso de Educação da FAG. **Anais do II Congresso Internacional de Educação**, p. 1-13, 2019. Disponível em: <<https://www.fag.edu.br/novo/pg/congressoeducacao/arquivos/2019/REGULACAO-EMOCIONAL-NA-ADOLESCENCIA.pdf>> Acesso em: 22 de ago de 2023.

KNAPP, P. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

LEAHY, R. L. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: HUCITEC, 2014.

MEDEIROS, K. Á. S.; MOURA, K. K. F.. Contribuições da educação emocional para o desenvolvimento do estudante. **Braz. J. of Develop.**, v. 6, n.6, p. 34842-34849, 2020. Disponível em: <[Contribuições da educação emocional para o desenvolvimento do estudante/ Contributions from emotional education to student development | Brazilian Journal of Development \(brazilianjournals.com.br\)](#)> Acesso em: 04 ago. 2023.

MENDES, A. R. **Educação emocional na escola: uma proposta possível**. 2016. Tese (Doutorado) – Pós-Graduação em Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

NEUFELD, B. C, et al. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

PÉREZ-SANCHES, J.; DELGADO, A. R.; PRIETO, G. Evaluación del Emotion Regulation Checklist para Niños y Adolescentes. **Psic.: Teor. e Pesq., Brasília**, v. 38, e38213, 2022. Disponível em: <[SciELO - Brasil - Evaluación del Emotion Regulation Checklist para Niños y Adolescentes Evaluación del Emotion Regulation Checklist para Niños y Adolescentes](#)> Acesso em: 08 ago. 2023.

POSSEBON, E. P. G., POSSEBON, F. Descobrir o afeto: Uma Proposta de Educação Emocional na Escola. **Revista Contexto e Educação**, n. 110, v. 35, 2020. Disponível em: <[\(PDF\) DESCOBRIR O AFETO: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA ESCOLA \(researchgate.net\)](#)> Acesso em: 04 ago. 2023.

SILVA, G. A. A educação emocional e o preparo do profissional docente. **Cairu Revista**, n. 1, v. 1, p. 01-12, 2012. Disponível em: <[1 EDUCACAO EMOCIONAL PREPARO PROFISSIONAL DOCENTE Gidelia Silva p 5_15.pdf \(cairu.br\)](#)> Acesso em: 03 ago. 2023.

SOUZA, J. C.; HICKMANN, A.; ASINELLI-LUZ, A.; HICKMANN, G. M. A influência das emoções no aprendizado de escolares. **Rev. bras. Estud. pedagog.**, Brasília, v. 101, n. 258, p. 382-403, maio/ago. 2020. Disponível em: <[SciELO - Brasil - A influência das emoções no aprendizado de escolares A influência das emoções no aprendizado de escolares.](#)> Acesso em: 16 set. 2023.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;



STEFANO, L. CORRÊA, G. Terapia Cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência. **Disciplinarum Scientia. Série: Ciências Humanas**, v. 19, n. 1, p. 25-37, 2018. Disponível em: < [\(PDF\) TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA 1 COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AND EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENCE \(researchgate.net\)](#)> Acesso em: 03 ago. 2023.

¹ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

² Mestra em Ciências das Religiões, UFPB - PB, anaouro.psic@gmail.com;