



A PSICOEDUCAÇÃO PARA MANEJO DAS EMOÇÕES EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

Sandra Lúcia Amorim Gomes ¹
Ana Caroline Correia de Araújo ²
Anne Emanuelle Cipriano da Silva ³
Helena Cândida Santos Neta ⁴

RESUMO

No presente estudo se discute a importância do manejo das emoções para alunos do ensino médio por meio da psicoeducação. Aprender a respeito do que se sente pode ser um facilitador para a regulação emocional, que por sua vez pode contribuir na relação consigo e nas relações interpessoais. Compreender as emoções pode contribuir positivamente no desenvolvimento global dos adolescentes, pois deve incluir a discussão de fatores cognitivos, afetivos, sociais e escolares, contribuindo assim para o manejo emocional, se refere ao ato de compreender e regular de forma saudável o que se sente. Este trabalho tem por objetivo proporcionar uma reflexão sobre o tema e propor a inclusão de práticas de psicoeducação, no ambiente escolar do ensino médio, considerando que a adolescência pode ser uma fase de muitos conflitos emocionais. A discussão será feita à luz da Terapia cognitivo-comportamental (TCC). Nesta abordagem a psicoeducação é uma ferramenta importante para fornecer informações sobre emoções como identificar, nomear, diferenciar, perceber a intensidade e as reações corporais, bem como promover a conscientização das experiências sentidas e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento emocional. Considerando que a ausência de habilidade em manejar emoções pode trazer prejuízos para os estudantes do ensino médio e a comunidade escolar, acredita-se que psicoeducação com o foco na regulação pode ser uma ferramenta útil com contribuições significativas para o ambiente educacional e para a vida dos jovens.

Palavras-chave: Psicoeducação, Adolescência, Regulação emocional.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a adolescência é uma fase de transição que caracterizada por mudanças físicas, biológicas, cognitivas, sociais, emocionais, pela busca ou consolidação da identidade e conflitos, essa fase compreende o período que vai de 10 a 19 anos. Embora seja uma fase comum a todos os seres humanos ela não é uma experiência unificada, sendo vivenciada de maneiras distintas.

Esta parte do nosso desenvolvimento é reconhecida em várias culturas como um período marcado por grandes desafios, tanto para os próprios adolescentes, quanto para os adultos que os cercam. Essa fase também pode ser considerada como um período de vulnerabilidade, pois

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

²Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.

se está mais propenso a correr risco e a viver novas experiências, também se assume novas responsabilidades e maior autonomia.

O conceito de adolescência diz respeito a um período do contínuo do desenvolvimento humano que demarca socialmente a transição da infância para a adultez. Esse período é permeado por múltiplas transformações nos níveis: físico, neuroquímico, cognitivo, emocional e comportamental. As tarefas e exigências do meio modificam-se na transição entre a infância e a adolescência, bem como, desta, para a fase adulta (NEUFELD, 2015).

Os processos emocionais estão presentes em toda existência do ser humano e permeiam nossa relação com o mundo, pois a todo o momento sentimos algo e quando expostos a estímulos respondemos emocionalmente de maneira orgânica. Porém, compreende-se que na adolescência esses processos sejam mais intensos e propensos a desregulação, logo pensar em estratégias que possibilitem aos adolescentes maior consciência a respeito do que sentem pode ser uma estratégia viável aplicada ao contexto escolar (BARBOSA, TEODORO, SILVA, 2023).

A psicoeducação já é uma estratégia utilizada na Terapia cognitivo-comportamental (TCC) com finalidade educativa (Beck, 2022). Essa ferramenta é uma das primeiras a serem utilizadas no processo terapêutico com base nessa abordagem, visto que ela é uma ponte de aprendizagem sobre a abordagem, sobre as emoções e sentimentos que sujeito experimenta e sobre o manejo do que se sente com finalidade de regulação. Essa intervenção além do seu caráter informativo é também instrutiva, pois promove a conscientização emocional, a compreensão do que se sente e a prevenção de problemas emocionais.

Partindo do pressuposto que os processos emocionais compõem um importante fator na nossa relação com o mundo a nossa volta e deste modo também faz interface com o processo de ensino-aprendizagem consideramos que a psicoeducação é uma alternativa aplicável na realidade do ensino médio. A discussão será feita à luz da Terapia cognitivo-comportamental (Beck, 2022; KNAPP, 2008).

METODOLOGIA

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.

Este estudo se trata de uma pesquisa bibliográfica do tipo qualitativa de natureza descritiva. Que visa discutir o tema da psicoeducação como possibilidade para a regulação emocional em alunos do ensino médio, por meio do levantamento de informações e consulta a fontes bibliográficas distintas, seguindo o rigor científico e metodológico necessários na construção de uma pesquisa (GIL, 2002).

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020), as emoções são um conjunto de reações fisiológicas e comportamentais, que começam quando interpretamos um estímulo. Elas são fundamentais para nossa sobrevivência e são geralmente descritas como sendo: primárias e secundárias. As emoções primárias, como medo, alegria e raiva, são inatas e reconhecíveis desde o nascimento, e muitas vezes relacionadas às necessidades naturais de sobrevivência humana. Além disso, ao longo da vida, outras emoções podem surgir em resposta a situações vivenciadas, conhecidas como emoções secundárias ou sociais, entre elas estão vergonha, paixão, tristeza, desprezo, surpresa e amor (ALMEIDA, 2016).

Levando em consideração que a emoção é um componente da cognição individual, e que é de natureza transitória, Leahy (2013) destaca que as emoções consistem em um conjunto de processos, sendo que nenhum deles isoladamente é capaz de caracterizar uma experiência como sendo uma "emoção". O autor citado, menciona o fato de que todos os seres humanos experimentam emoções, entretanto, alguns têm dificuldade em percebê-las, nomeá-las e lembrá-las, desta forma, as emoções passam a interpretadas de maneiras equivocadas.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

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, MUXFELDT, 2019).

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

²Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.

Os adolescentes podem experimentar suas emoções com intensidade excessiva e em resposta a isso é possível reagirem de modo desproporcional por terem desenvolvido recursos emocionais de regulação (NEUFELD, 2019). De acordo com Leahy (2013), nessa fase da vida se experimenta situações comuns na vida deste público, como provas escolares, vestibular, exame aptidão para dirigir, início da construção de vínculos afetivos em relacionamento, início da atividade sexual, fechamentos ciclos e abertura de outros, entre outras experiências mais subjetivas. Com isso, há a necessidade de desenvolver flexibilidade para lidar com as emoções que, muitas vezes, causam grande desconforto. Desta forma, o desenvolvimento de ações que objetivam a regulação emocional no ambiente educacional é um fator que contribui para a prevenção e promoção de saúde mental (OLIVEIRA, MENEZES, BRITO E PINTO, 2018).

Para Gurgaz, Oliveira e Muxfeldt, (2019) afirmam que, para que os adolescentes desenvolvam a regulação emocional em suas vivências, algumas estratégias são necessárias. Descrevem que em primeiro lugar, é essencial para eles desenvolverem a consciência do impacto de que a expressão das emoções pode ter nos relacionamentos interpessoais. Um segundo ponto é cultivar a habilidade de enfrentar as emoções de maneira adaptativa. E por fim, aprenderem a importância de não se guiarem por comportamentos impulsivos, resultante de resposta aos estados emocionais vivenciados. Acreditamos que por meio da psicoeducação essas estratégias podem ser desenvolvidas no ambiente escolar. E sobre discutiremos no tópico a seguir.

PSICOEDUCAÇÃO

Para Knapp (2008), a TCC é uma abordagem focada no presente, com objetivo de identificar pensamentos, emoções, e crenças distorcidas que promovem adoecimento psicológico. A abordagem desenvolvida por Aaron Beck (2022) além de criar um modelo cognitivo para indicar como as cognições distorcidas e modo disfuncional que lidamos com o que sentimos tem como um de seus princípios ser colaborativa, empírica e promotora de autonomia.

Com a finalidade de tornar o paciente seu próprio terapeuta, essa abordagem se vale de algumas técnicas cognitivas e também técnicas comportamentais, as quais os profissionais da psicologia chamam de intervenções. Segundo Oliveira et al. (2008), a psicoeducação é uma

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

²Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.

intervenção e serve como uma ferramenta de aprendizagem, que possibilita ao indivíduo compreender suas próprias emoções.

A psicoeducação consiste em uma ferramenta que auxilia o indivíduo a desenvolver pensamentos, ideias e reflexões sobre as pessoas, sobre o mundo, e sobre como se comportar diante de certas situações, tanto nas intervenções individuais como nas coletivas, desenvolvendo habilidades sociais (OLIVEIRA, et al, 2018).

Para a utilização desta intervenção é necessário que a linguagem seja clara, objetiva e repassada de forma didática, considerando o entendimento do público ao qual a psicoeducação é apresentada (KNAPP, 2004).

Wright et al. (2019), ressaltam três razões para utilização da psicoeducação visando a regulação emocional: 1) modificar cognições (pensamentos), controlar os estados de humor e promover mudanças significativas em seu comortamento; 2) é útil para instrumentalizar os indivíduos com conhecimento que os auxiliará a reduzir o risco de recaída; 3) e por fim, é dirigida para ajudar os indivíduos a se tornarem seus próprios terapeutas.

Considerando o exposto, sugerimos ações que podem ser incorporadas nas atividades escolares dos alunos do ensino médio para a realização da psicoeducação. Podendo ser realizada de modo programado, sendo incluída no calendário escolar ou nos planos aula ao discutir um tema, uma data comemorativa ou texto previsto. Ou ainda, de modo espontâneo como resposta a demandas que surgem da convivência em sala de aula, da necessidade observada pelos docentes ou informada pelos discentes.

Seguem as informações na tabela a seguir:

Tipos de Psicoeducação	Atividades Possíveis
Educação verbal	-Exposição dialógica sobre emoções; -Roda de conversa com pergunta disparadora; -Uso de metáforas, poesia, poemas, livros e cartilhas; -Uso de personagens e expressões que ilustram emoções;
Educação escrita	-Descrição de emoções de modo individual ou coletivo; -Representação em diagrama de emoções e sentimentos; -Dinâmica de troca de papéis com emoções escritas para descrever como se sente tal emoção;

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.

<p>Recursos audiovisuais</p>	<p>-Uso de diário afetivo; -Imagens ilustrativas que expressão emoções diferentes; -Vídeos; -Filmes/Trechos de filmes; -Músicas; -Recursos on-line</p>
<p>Role-playing</p>	<p>-Dramatização de cenas hipotéticas; -Dramatização de cenas reais; -Encenação de reações emocionais e/ou de enfrentamento;</p>
<p>Tarefa para casa</p>	<p>-Observação de estados emocionais e reações (em si e em outras pessoas); -Automonitoramento das emoções/estados de regulação emocional; -Escrita terapêutica como recurso de regulação emocional (carta para si, para outra pessoa, para uma emoção negativa).</p>

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Na TCC, a psicoeducação é utilizada ao longo de todo processo terapêutico. É um recurso de uso contínuo, pois sempre podemos ser surpreendidos pelo modo como reagimos a uma emoção.

Um dos princípios da TCC é o desenvolvimento e fortalecimento da autonomia do sujeito em relação aos seus estados emocionais (BECK, 2022), logo realizar a psicoeducação em ambientes não-clínicos pode ser um facilitador de autoconhecimento e autonomia. Além de abordar questões imediatas do que se sente esse enfoque também investe na construção de bases sólidas para a saúde mental a longo prazo (BARBOSA, TEODORO, SILVA, 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a reflexão proposta é possível compreender a importância de uma atenção dedicada à adolescência e complexidade. De acordo com Neufeld (2019), as demandas dos adolescentes dizem respeito ao maior convívio social com pares, maior autopercepção e desenvolvimento de suas habilidades e competências na construção da própria identidade e de valores de vida, bem como tomadas de decisão quanto à trajetória profissional.

Sendo assim, a psicoeducação é uma ferramenta fundamental de aprendizagem que atua de forma preventiva, auxiliando os adolescentes a compreenderem as suas próprias emoções e

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.



como utilizá-las de forma funcional. Como também a psicoeducação realizada em grupo possibilita a criação de espaços nos quais se podem reconhecer as dificuldades e limitações para identificar e expressar o que se sente considerando tais dificuldades como comuns em seus pares, e ainda é possível observar no discurso alheio identificação positiva com o modo de sentir e descrever experiências emocionais apesar da subjetividade, mas pela linguagem comum no contexto grupal (OLIVEIRA, MENEZES, BRITO E PINTO, 2018).

Segundo Oliveira, et al. (2019), a psicoeducação consiste em um recurso que proporciona aos adolescentes desenvolver pensamento, ideias e reflexões a cerca de si, das pessoas e do mundo e sobre como conduzir diante de determinadas situações por meio do desenvolvimento de habilidades. De acordo com as fontes consultadas, os resultados indicam que no processo de realização psicoeducação e na escolha de recursos deve considerar o nível de compreensão, linguagem, interesse, habilidades dos alunos (CARVALHO, *et al*, 2019).

Foi observado ainda, que atividades de psicoeducação são mais efetivas quando são dinâmicas. Isso inclui uso de recursos visuais, auditivos e sensoriais. Enquanto as atividades apenas discursivas, apesar de sua importância, podem gerar um baixo engajamento. A combinação de dinâmicas lúdicas com discussões sobre o tema parece ser o caminho que mais facilita o processo de psicoeducação (BARBOSA, et al. 2023; BECK, 2022; KNAPP, 2004). Os autores também apontam que a psicoeducação não se restringe apenas a regulação emocional, mas também pode desempenhar um papel relevante e auxiliar no processo de luto, em comportamentos agressivos, no manejo do estresse, em situações dentro e fora do contexto escolar.

A psicoeducação certamente pode ser realizada por profissionais da educação. Mas, ressaltamos a importância de profissionais da psicologia no ambiente educacional, não apenas na educação fundamental, mas também no ensino médio, visto que,

A atuação e prática do psicólogo no contexto educacional devem estar ligadas a um processo de reflexão crítica da realidade, do dia-a-dia da escola e de seus integrantes, conhecendo o aluno por meio do diálogo com todos os diversos elementos envolvidos com a aprendizagem. Neste contexto, o profissional de Psicologia assume um papel de agente de mudanças das impossibilidades, dentro da instituição, torna-se importante a aplicação dos conhecimentos provenientes da Psicologia no âmbito educacional, que contribuam com a melhoria do processo ensino-aprendizagem (SANTOS; GONÇALVES, 2016).

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

²Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.



O cuidado com o bem-estar emocional é um investimento na sociedade não apenas no sujeito, porém quando se investe no sujeito por meio da educação, certamente se realiza concomitantemente um investimento na família, na comunidade e por consequência na sociedade como um todo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender que as emoções não boas nem ruins e sim funcionais, pode ser libertador. Conhecer e compreender o que se sente na sociedade atual pode ser um recurso de sobrevivência. E aprender sobre isso pode ser a possibilidade de desenvolver habilidades para o manejo do que se sente.

Como as emoções são comuns na natureza humana, nós as sentimos, e reagimos a elas. A ausência de habilidades de manejo emocional pode ter efeitos negativos e a psicoeducação pode colaborar nesse processo como facilitador no processo de manejo (BARBOSA, TEODORO, SILVA, 2023). A psicoeducação por ter natureza educativa se torna flexível podendo ser aplicada em diversos contextos e modos diversos e criativos (BECK, 2022; NEUFELD, 2019).

A regulação emocional pode desempenhar um papel de suma importância na promoção da saúde mental e emocional das pessoas, em particular dos alunos do ensino médio, onde não se é mais criança, e ainda não se é de fato adulto, mas precisa fazer escolhas ou vivenciam experiências que vão repercutir diretamente na fase seguinte. Aprender sobre as próprias emoções e se tornar sensível ao processo emocional das outras pessoas pode contribuir para um ambiente educacional mais saudável e funcional, além de impactar positivamente a vida dos estudantes, para além dos muros escolares.

Acreditamos que o objetivo proposto de reflexão sobre a psicoeducação no ambiente escolar foi alcançado, contudo consideramos que o presente estudo apresenta limitações, visto que a proposição não contemplou uma busca generalizada tendo seu levantamento baseada em uma única abordagem e não apresentando na discussão outras perspectivas de psicoeducação. Também cabe ressaltar que consideramos que limitações próprias do ambiente escolar como de material, pessoal, calendário, insegurança, meios de inclusão podem constituir impeditivos para a utilização dessa ferramenta.

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

²Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.

Sugerimos ainda, que em estudos futuros sobre o tema possam ser considerados fatores como gênero, classe social, cultura e acesso ou privação de atividades como esporte, lazer, práticas religiosas e espaços públicos como fatores de regulação emocional. A fim de que a compreensão de outros componentes que favorecem o manejo das emoções permita aos estudiosos do tema desenvolverem outras estratégias de psicoeducação que alcance as demandas, para além do ambiente clínico e escolar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. N. As contribuições das emoções no processo ensino aprendizagem. In: Conferência Internacional - Saberes para uma cidadania planetária. 2016 Ceará. **Anais eletrônicos...** Ceará: UECE, 2016, p1-12. Disponível em: < [Anais do Evento Saberes para uma Cidadania Planetária - Trabalhos \(uece.br\)](#) > Acesso em: 08 ago. 2023.

BARBOSA, M. M. P; TEODORO, E. L., SILVA, Diego, V. **Grupos de psicoeducação para estudantes**: Um relato de experiência do estágio em psicologia escolar. Revista científica E-Locução. Minas Gerais, v. 1 n. 23. p. 32-48. 2023. Disponível em: <<https://periodicos.faex.edu.br/index.php/e-Locucão/article/view/524> > Acesso em: 02 de ago. de 2023.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva Comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

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

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 ago. 2023.

KNAPP, Paulo. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

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

NEUFELD, B. C. **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

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

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

2 Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

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

4 Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.



OLIVEIRA, P. R.; MENEZES, M. B. BRITO; S. S.; PINTO, P. S, P. **Psicoeducação das emoções e habilidades sociais:** uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. UNIFACS, 2018. Disponível em: <<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508/3618>> Acesso em: 20 ago. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guia de saúde mental para adolescentes | 11 a 14 anos.** Fortaleza: Fundação Demócrito Rocha, 2020. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_saude_mental_adolescente_11_14_anos.pdf> Acesso em: 21 ago. 2023.

STEFANO, L.; CORRÊA, G. **Terapia cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência.** Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 25-37, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/index.php/disciplinarumCH/article/view/2564>>. Acesso em 21 ago. 2023.

WRIGHT, J. H. **Aprendendo a terapia cognitivo comportamental: um guia ilustrado.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Mestra em Gestão Empresarial, UNIFBV - PE, psisandraamorim@gmail.com;

² Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, psianacarolinecorreia@gmail.com;

³ Mestra em Psicologia, UNIR - RO, anneapsi13@gmail.com;

⁴ Especialista em Cognitivo-comportamental, UNIFAFIRE - PE, hs316715@gmail.com.