

**UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES
AVM EDUCACIONAL
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU***

**TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E O TRABALHO COM AS
EMOÇÕES>**

Por: Valeria Ferreira da Motta

Orientadores

Prof^a. Dr^a. Mônica Portella

Prof Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

Rio de Janeiro

2022

UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES/AVM
PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E O TRABALHO COM AS
EMOÇÕES

Apresentação de Trabalho de conclusão de curso à AVM Educacional como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em **Terapia Cognitiva Comportamental**.

Por: Valeria Ferreira da Motta

Rio de Janeiro
2022

VALERIA FERREIRA DA MOTTA

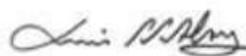
**TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E O TRABALHO COM AS
EMOÇÕES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista em **Terapia Cognitiva Comportamental** da AVM Educacional.

DATA DE APROVAÇÃO: 25 de Maio de 2022

ORIENTADORES: Prof.^a. Dr.^a. Mônica Portella e
Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

CONCEITO: Excelente



Assinatura do Orientador

Rio de Janeiro

2022

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E O TRABALHO COM AS EMOÇÕES

Valeria Ferreira da Motta¹

RESUMO

A Terapia Cognitivo Comportamental vem demonstrando através de estudos e pesquisas que se constitui como uma teoria eficaz no tratamento de diversos transtornos emocionais e psíquicos. Esse trabalho de conclusão de curso, visa explanar a referida terapia através de pesquisa bibliográfica de seus principais teóricos. O conteúdo reunido sobre as emoções é definido por autores com singular referência no assunto e relaciona como estas podem ser bem desenvolvidas com o trabalho feito com a Terapia Cognitivo Comportamental através de técnicas e ferramentas. Essa pesquisa tem como o objetivo definir o que são as emoções, como reconhecer e desenvolvê-las através da aplicação de técnicas e estratégias propostas por um protocolo de treinamento para o manejo das emoções. Os estudos demonstraram e pode-se concluir que esta terapia pode ser um instrumento eficaz para que o indivíduo reconheça, nomeie e entenda como as emoções funcionam e aprender a lidar com as emoções nas situações que se apresentem. Os indivíduos que experimentaram o treinamento conseguiram desenvolver e se capacitar na observação de suas emoções e se capacitaram na tomada das melhores decisões no que tange as situações que anteriormente não se sentiam capazes. Enfim, através do estudo realizado, foi possível confirmar que a Terapia Cognitivo-comportamental proporcionou a construção e aplicação de um treinamento que trouxe e promoveu o reconhecimento de suas emoções e conseqüentemente, o treinamento, foi um facilitador na construção das relações interpessoais saudáveis, visto que o indivíduo conseguiu regular suas emoções dando respostas comportamentais mais saudáveis.

Palavras-chave: emoções; Terapia Cognitivo Comportamental; estratégias e treinamento.

¹ Graduado em Psicologia, UNESA, 1989.

1. INTRODUÇÃO

O tema das emoções é fonte inesgotável de estudos de diversos pesquisadores e autores de diversas áreas, tais como da Psicologia e de Neurociências. Nessa pesquisa vamos discorrer sobre a definição das emoções, através de variados autores.

As emoções são inseparáveis dos indivíduos e tem funções importantes como a proteção e principalmente a comunicação, o que influencia as suas relações interpessoais e com o meio. Se o indivíduo não é capaz de reconhecer nele e no outro as emoções expressas poderá causar conflitos e escolhas comportamentais equivocadas dificultando a maneira de agir e falar.

Tanto Ekman (2011) quanto Damasio (2003) apud Oliveira (2013), descrevem as emoções como inatas e universais e as relacionam como básicas ou primárias: Medo, Raiva, Tristeza, Surpresa (somente Ekman), Alegria, Nojo (somente Ekman).

Para Damásio (2015), a emoção é um programa de ações, portanto, é uma coisa que se desenrola com ações sucessivas. Para ele, é algo que se pode observar, é algo que se passa no corpo e não na mente. Na mente, é onde se passa os sentimentos, é algo que não se vê.

Ekman (2011) afirma, através de suas pesquisas, que todos os seres humanos, independente de classe e origem, tem reações emocionais de maneira semelhante. Para o autor, a emoção é um processo, que une uma avaliação automática quando sentimos que algo relevante pode interferir de alguma maneira no nosso bem-estar, e mudanças fisiológicas e então comportamentos emocionais começam a surgir como uma resposta para lidarmos com tal situação. (EKMAN, 2012, p. 16, Cap. 1).

Mediante a importância já descrita por autores já citados, de se conhecer as emoções e de seu funcionamento utilizaremos a Terapia Cognitivo Comportamental como meio para a aplicação de técnicas e estratégias para o manejo das emoções pois ambos consideram as emoções como sendo um fator importante na tomada de decisões e nas relações sociais.

Beck (2014) descreve que a Terapia Cognitivo-Comportamental se orienta a partir de dez princípios que devem ser considerados entre eles destacamos, a colaboração e a participação ativa, a orientação para os objetivos e foco nos

problemas, além de ser educativa, tendo como objetivo ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta.

Com a descrição acima de parte dos princípios da TCC, entendemos que a terapia se une de maneira eficaz a proposta de treinamento no manejo das emoções e seu uso funcional contribuindo para a tomada de decisões do indivíduo visando, a independência e segurança ao tomar decisões e se relacionar no mundo social.

A aplicação do programa foi capaz de produzir nos participantes uma reflexão sobre as emoções e seu funcionamento e isso se deu mediante a todo o processo de psicoeducação tanto das emoções quanto do papel da terapia cognitivo comportamental.

2-REFERENCIAL TEORICO

2.1-Terapia Cognitivo - Comportamental

Beck (2014), descreve que Aaron Beck, psicanalista e professor assistente de psiquiatria, na década de 60, preocupava-se com a aceitação da psicanálise no meio científico. Ele iniciou uma série de experimentos para que fosse comprovada empiricamente a eficácia da psicanálise. Em suas pesquisas com pacientes em depressão, ele identificou fatos contrários que o levaram a querer aprofundar os estudos e buscar outras explicações para a depressão.

Suas pesquisas identificaram processos cognitivos negativos e distorcidos (principalmente pensamentos e crenças) como características marcantes da depressão. A partir disso, desenvolveu um tratamento de curta duração onde um dos objetivos era o teste de realidade do pensamento depressivo do paciente. Ele cria então, o que denomina a Terapia Cognitiva e começa um novo momento nas terapias.

É preciso explicar que não há consenso e nem padrão com relação a nomenclatura utilizada nas terapias cognitivo-comportamental. Hebert e Forman (2011) apud Lucena-Santos et al (2015) consideram o termo Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como abrangendo todo o movimento das terapias comportamentais. Para eles, encontrar uma definição precisa não é tarefa fácil, visto que compreendem teorias diversas, modelos e técnicas que compreendem as TCCs e estas por sua vez estão em constante transformação.

Para Spiegler e Guevremont (2010) apud Lucena-Santos et al. (2015) o termo Terapia Comportamental é mais adequado para especificar o campo de estudos que inclui as chamadas “três gerações”. Para eles, muitos pesquisadores e terapeutas usam o termo Terapia Cognitivo-Comportamental para especificar tratamentos que incluem as estratégias de reestruturação cognitiva.

Considerando o termo Terapia Comportamental como o mais abrangente, incluindo as terapias denominadas comportamentais, as cognitivas e as cognitivas-comportamentais, e ainda assim, sem ter um consenso sobre sua definição, conforme os autores anteriormente citados, é necessário considerar as seguintes características do quadro 1:

Quadro 1 – Características Centrais da Terapia Comportamental (TC):

1- CIENTIFICA – compromisso com abordagem com comprovação científica, avaliação e testagem empírica
2- ATIVA – a terapia comportamental é uma terapia de ação dentro e fora da sessão – tarefas de casa. Os pacientes devem agir, fazer algo para lidar com seus problemas e não somente falar sobre eles.
3- FOCO NO PRESENTE – os problemas que ocorrem no momento presente são influenciados pelas condições do presente. O processo terapêutico visa a mudança de fatores atuais que estão interferindo nos comportamentos do cliente.
4- FOCO NA APRENDIZAGEM - fator distintivo da TC, que assume que a maioria dos problemas comportamentais é desenvolvida, mantida e mudada primariamente através da aprendizagem. Um forte componente educacional está presente, e o desenvolvimento de algumas abordagens dentro desse campo foi originalmente embasado em princípios básicos e em teorias de aprendizagens (condicionamentos clássico e operante)
5- INDIVIDUALIZADA – as circunstâncias específicas perante as quais os problemas ocorrem e as características pessoais dos clientes são levadas em consideração na TC.
6- PROGRESSIVA - frequentemente se move do mais simples ao mais complexo, do mais fácil ao mais difícil, ou do menos ao mais ameaçador.
7- BREVE - a abordagem é relativamente breve, envolvendo menos sessões e, frequentemente, menos tempo global do que muitos outros tipos de terapia. Duração do tratamento variável, conforme a complexidade e a severidade do problema que está sendo tratado. Geralmente, a duração será maior quanto mais complexo e severo o problema for.

Fonte: Baseado em Lucena-Santos et al. (2015)

O quadro 1 descreve as características necessárias as Terapias Comportamentais. Atualmente pesquisadores denominaram que o movimento das

terapias comportamentais está dividido em ondas: primeira, segunda e terceira ondas e que, o tema, continua em movimento e transformações, seguindo diferentes caminhos (LUCENA-SANTOS et al.,2015).

2.1.2 Beck e o modelo cognitivo.

Beck, conforme Beck (2014), para desenvolver sua terapia buscou referencias em muitos profissionais tanto filósofos, como Epiteto, quanto como teóricos como Alfred Adler, Karen Horney e Albert Bandura e Albert Ellis que falaremos a seguir.

Beck (2014) relaciona dez princípios básicos que devem estar presentes na terapia de todos os pacientes, conforme quadro 2:

Quadro 2- Princípios Básicos da Terapia Cognitiva de Beck

1-Está baseada em uma formulação em desenvolvimento contínuo dos problemas dos pacientes e em uma conceituação individual de cada paciente em termos cognitivos
2-Aliança terapêutica sólida
3- Enfatiza a colaboração e a participação ativa
4- Orientada para os objetivos e focada nos problemas
5- Enfatiza inicialmente o presente
6- É educativa, tem como objetivo ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta e enfatiza a prevenção de recaída
7-Visa ser limitada no tempo
8 -Sessão estruturadas
9 -Ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais
10- Usa uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento

FONTE: Adaptado de Beck (2014)

Para Beck (2014), conforme o quadro 2, um dos princípios da terapia cognitiva de Beck e seu modelo pressupõe que pensamentos disfuncionais que interferem no humor e no pensamento do paciente, ocorre em todos os transtornos, e devem ser identificados e avaliados para que possam ser modificados. O

propósito da terapia é que as pessoas aprendam a avaliar a maneira de pensar sobre as situações e possam utilizar uma visão mais realista e adaptativa para que obtenham um estado emocional mais saudável e mudanças comportamentais funcionais.

2.1.3 – As Terapias Cognitivas Comportamentais e seus caminhos

Albert Bandura é outro psicólogo que tem destaque. Bandura (1968) apud Andretta e Oliveira (2011) considera o contexto social fator importante no desenvolvimento da personalidade. Para ele o ser humano é flexível nas formas de aprender podendo esse aprendizado ser de forma ativa ou por observação. Ele foi um behaviorista, não tão radical e ampliou o conceito do precursor behaviorista, Skinner.

Com sua postura crítica ao modelo operante apresenta uma nova forma de aprendizagem sem tentativa, que chama de modelação. A modelação é a aprendizagem chamada de observação, que os seres humanos utilizam com frequência, ela ocorre através da observação de um modelo sem a necessidade de reprodução do comportamento. (BANDURA 1968;2008 APUD ANDRETTA E OLIVEIRA, 2011).

A aprendizagem por observação, ocorre por meio do processo denominado de modelação. É considerada mais eficiente, pois não propõe punições ou reforços para os indivíduos evitando assim que, ocorra retardo no desenvolvimento social. A observação é seguida por um processo cognitivo, o que implica dizer que esse tipo de aprendizagem ocorre por exemplo, quando aprendemos. Utiliza mecanismos de atenção, comportamentos e motivação. Quando aprendemos que não devemos colocar as mãos no fogo, essa aprendizagem é feita por modelação. (CLONINGER ,1999; FEIST, 2008 apud ALMEIDA, LIMA, LISBOA et al. 2013).

Para Moreira e Medeiros (2007, 2019) o processo de condicionamento operante na modelagem é aplicado diretamente nas respostas emitidas por ele. Um exemplo é quando o bebe começa a perceber que determinados resmungos que ele faz, recebem mais atenção que outros da sua mae, e estes são reforçados pela mãe até que esses resmungos se transformem, talvez em um pedido ou nome. A modelagem é considerada um reforço diferencial de aproximações sucessivas do comportamento-alvo. Em resumo, os autores definem que na modelação a

aprendizagem acontece por observação, já na modelagem o processo de condicionamento operante é aplicado diretamente nas respostas emitidas por ele.

Andretta e Oliveira (2015) descrevem que as terapias e teorias cognitivas se juntaram à terapia comportamental de tal maneira que é improvável encontrar terapeutas exclusivamente comportamental nas práticas terapêuticas.

As abordagens cognitivas, para Knapp (2004), subentendem que comportamento é permeado pelos processos internos da cognição. Ele diz que cada pessoa interpreta um evento de maneira particular. O mesmo evento pode ser agradável para um e desagradável para outro. É a interpretação do evento que gera emoções e comportamentos, e não o evento em si.

As terapias cognitivas apresentam, como já foi dito anteriormente, características fundamentais em comum, porém apresentam diferenças de princípios e estratégias. A terapia de Beck (Beck *et al.*, 1982) e a terapia racional emotivo-comportamental de Ellis (1997) considera relevante as cognições, para que as mudanças emocionais e comportamentais aconteçam (Beck, 1997), já os pesquisadores da vertente cognitivo-construtivista, entendem que as emoções influenciam preponderante o comportamento (GREENBERG, RICE, e ELLIOTT, 1993; GUIDANO e LIOTTI, 1983; MAHONEY, 1998; NEIMEYER, 1997 APUD ANDRETTA e OLIVEIRA, 2011).

Paralelamente outros estudos das terapias cognitivos comportamentais continuam acontecendo e um novo movimento chamado terapias contextuais, rejeita os protocolos de tratamento da terapia, questiona a eficácia das estratégias cognitivas; e a classificação do cognitivo como uma categoria à parte, em detrimento de ser considerado um comportamento, (comportamento verbal) e destaca esse comportamento como originário do sofrimento humano (PEREZ ALVAREZ, 2006 apud LUCENA-SANTOS, 2015). Entre elas encontramos a psicoterapia analítica funcional (FAP) e a terapia de aceitação e compromisso (ACT).

Existem muitos pontos de similaridade entre a TCC tradicional e a ACT entre eles há a utilização de técnicas de exposição, resolução de problemas, tarefas de casa, modelagem e tarefas de casa. Também pressupõe sessões com objetivos claros e passíveis de observação e pretendem que o paciente tenha consciência de seus pensamentos, sentimentos e emoções para uma melhor qualidade de vida.

Em termos de cognição a ACT, volta a entender a cognição como um comportamento e este dever ser identificado e ter sua função alterada, o que difere da TCC tradicional que pretende através da reestruturação cognitiva modificar seus conteúdos ditos desadaptativos, pois entende que mantendo esses pensamentos, os transtornos também se mantem, o foco é na mudança dos conteúdos do pensamento. Já na ACT o paciente aprende a aceitar o que está sentindo, suas emoções e pensamentos mesmo que sejam indesejáveis e é na função dos pensamentos e na sua aceitação promovendo técnicas de regulação emocional. (LUCENA-SANTOS, 2015)

Knapp (2015) descreve o objetivo principal de cada um dos momentos das terapias cognitivo-comportamental: na primeira geração, behaviorismo, a orientação do tratamento estava na mudança do comportamento, na segunda na mudança do pensamento, e na terceira geração o foco estava em mudar a função do pensamento, não seu conteúdo. Importante ressaltar que o movimento das terapias cognitivos comportamentais, por seu caráter científico, continua em constante transformação e desenvolvimento de novas teorias.

2.2- Emoções

Muitos teóricos e pesquisadores se debruçam sobre o tema das emoções. Dias (2014) descreve que o estudo das emoções vem sendo produzido há tempos e William James, no século XIX já havia feito uma extensa revisão. Mas é no século XX que a importância das emoções nos processos psíquicos é ressaltada.

Goleman (1995, p.28) descreve que “as emoções são essencialmente impulsos para o agir, planos de instância para enfrentar a vida, que a evolução instalou nos indivíduos”.

Para Botelho e Portella (2019):

“as emoções são experiências vividas em primeira pessoa e por isso, quando são referidas, o são pela perspectiva subjetiva de quem as experimenta. Quando observadas no outro, através das expressões faciais e corporais, muitas vezes são definidas por analogia com a experiência de quem observa. (BOTELHO e PORTELLA, 2019, p. 24)

As autoras citam Reeve (2006) que explica a emoção como um constructo psicológico que coordena as dimensões subjetiva, biológica, propositiva e social. Como fenômeno multidimensional, a emoção só pode ser definida como um

sistema sincronizado que coordena sentimento, ativação biológica, propósito (direção a metas) e expressão social. Como um sistema, nenhuma dessas dimensões isoladamente pode explicar satisfatoriamente o que é uma emoção.

Conforme o autor, os fenômenos subjetivos provocam um sentir de determinado modo (raiva, medo, alegria). As reações biológicas são respostas mobilizadoras de energia que preparam o corpo para se adaptar às diversas situações que o indivíduo tenha que enfrentar, enquanto a emoção cria um desejo motivacional para se fazer algo que, sem ela, não faríamos (lutar por uma causa, se defender de um perigo, beijar). Chamamos esse aspecto da dimensão proposital de agente de propósito. Quando emitimos sinais (faciais, posturais e vocais) estes transmitem aos outros a qualidade e intensidade de nossa emoção e é nesse momento que surgem os fenômenos sociais.

Ainda Reeve (2006) apud Cezar e Vasconcelos (2016) as emoções são mais profundas do que aparentam ser. Ele ressalta que emoções são comumente conhecidas como sentimentos e isso ocorre porque o aspecto sentimento de uma emoção tem destaque na experiência do indivíduo. A emoção é composta pelo sentimento e ele considera uma experiência subjetiva.

Alguns autores consideram que todas as reações orgânicas associadas a emoção são descargas consideráveis de tensão. Para eles, as emoções expressam afeto juntamente com reações intensas e rápidas do organismo ao responder a algum acontecimento imprevisível ou que contenha muita expectativa. Esse fato é passível de observação. Dificilmente conseguimos controlar as reações orgânicas que se apresentam juntamente com a emoção. A emoção é um momento de tensão e as reações orgânicas são consideradas descargas emocionais, um exemplo disso é quando sentimos vontade de chorar, podemos tentar segurar o choro, mas por dentro estamos chorando e muitas vezes as lágrimas escorrem sem que possamos controlar. Oliveira (2013) complementa que a emoção gerada por um estímulo origina diferentes respostas de acordo com o tipo de emoção. Por sua vez, essas emoções causam mudanças no rosto, no corpo ou no sistema endócrino. São exemplos dessas alterações fisiológicas: suor, rubor no rosto, tensão muscular, aumento do ritmo cardíaco, ou o aumento da secreção de determinado hormônio. (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008 e OLIVEIRA, 2013)

"Um estado de emoção, que pode ser desencadeado e executado inconscientemente; um estado de sentimento, que pode ser representado inconscientemente, e um estado de sentimento tornado consciente, isto é, que é conhecido pelo organismo que está tendo emoção e sentimento". (Damásio, 2000, p. 57)

Para o autor, é a emoção que direciona nossos comportamentos para a sobrevivência e não estão livres de nossos sentimentos, estes relacionados com recompensa ou punição, prazer ou dor etc.

2.2.1 Emoções positivas e Emoções negativas

Para Ekman (1995) as emoções são muito importantes em nossas vidas. Ele cita Tomkins (1962), que afirmava que são as emoções que motivam nossas vidas. Para o autor, construímos nossas vidas para maximizar a experiência das emoções positivas e minimizar a das negativas.

Espinoza (2004), corrobora que as emoções positivas são aquelas que o ser humano se sente compelido a buscar, por exemplo, se para ele é agradável andar de roda gigante, é provável que o indivíduo busque essa experiência outras vezes em sua vida esta situação para se sentir bem. As emoções negativas, por outro lado, levam a pessoa a sentir um tipo de repulsa e ela evita o estímulo que está causando aquele sentimento nocivo.

Ekman (1995) relaciona algumas emoções negativas, e incluídas nas emoções básicas e ou universais, conforme será explicado no item seguinte, como: a raiva, medo, tristeza e nojo. Ele relaciona a alegria como uma emoção básica e positiva.

Para Motta (2016) há uma grande diversidade de emoções positivas: alegria, gratidão, serenidade, esperança, admiração, amor, diversão etc. E cada pessoa reage de maneira diferente a cada emoção.

Ekman (1995) considera que mesmo em situações tristes – onde experimentamos uma emoção negativa – podemos ter momentos de diversão por acessarmos lembranças alegres que incluam algo relacionado ao momento triste. Um exemplo que ele descreve, é quando uma pessoa querida falece, ao mesmo tempo que estamos profundamente tristes, ao recordar de eventos positivos vividos podemos até sorrir.

O autor, na época afirmou que não existia muita pesquisa relacionada as emoções positivas. Até aquele momento as pesquisas estavam voltadas para o que poderia trazer problemas para os seres humanos.

Reforçando o autor anteriormente citado, Martins e Melo (2008) relatam que uma emoção desagradável, negativa, como a ansiedade, a raiva e a tristeza, tendem a comprometer a qualidade de vida e a saúde do sujeito. Eles descrevem os períodos de estresse como um fator de desenvolvimento de reações emocionais negativas podendo ocasionar doenças relacionadas ao desequilíbrio imunológico, como herpes, gripes ou viroses.

Fredrickson (2001, 2009) pioneira nos estudos com as emoções positivas, argumenta que estas são diferentes das emoções negativas, mas se complementam. Por exemplo, uma emoção positiva, tende a ser menos reativa do que a emoção negativa. As emoções negativas tendem a restringir, direcionar os comportamentos, limitar as ideias e possíveis ações. Já as emoções positivas aumentam nossa cognição, dando um maior repertório de ações, o que facilita a resolução de problemas. Motta (2016) complementa que para Fredrickson (2009) a positividade aumenta nossa flexibilidade e nos coloca numa espiral ascendente de emoções positivas, a negatividade reduz a nossa maneira de enxergar o mundo. Os benefícios das emoções positivas a longo prazo é desenvolvimento de competências e recursos pessoais que fortalecem o indivíduo e o preparam para lidar eficazmente com os desafios da vida.

2.2.2 Teorias da emoção

Mahoney (1998) compilou informações de diferentes teóricos sobre a consonância das emoções básicas. Ele ressalta que apesar de ter esses aspectos que coincidem, não se pode considerar como universal pois as experiências emocionais são influenciadas pela cultura e a expressão da emoção é pessoal. A seguir o quadro demonstrando esses teóricos relacionados pelo autor e incluímos o pesquisador Ekman (1995) e Damasio (2000).

Quadro 2 – EMOÇÕES BÁSICAS HUMANAS

TEORIA PSICOEVOLUTIVA PLUTCHIK	TEORIA DA EXPANSÃO TOMKINS	TEORIA DIFERENCIAL DAS EMOÇÕES IZARD	PAUL EKMAN	DAMASIO
Medo	Medo	Medo	Medo	Medo
Raiva	Raiva	Raiva	Raiva	Raiva
Prazer	Prazer	Prazer		
Tristeza	Angústia	Tristeza	Tristeza	Tristeza
Aceitação	-	-	-	-
Desgosto	Desgosto	Desgosto	-	-
Antecipação	Interesse	Interesse		-
Surpresa	Surpresa	Surpresa	Surpresa	-
	Desprezo	Desprezo	-	-
	Vergonha	Vergonha	-	-
		/Timidez	Alegria	Alegria
			Nojo	

FONTE: Adaptado de Mahoney (1998) e Fontes (2017)

. Plutchik (1962, 2002) considera que a maioria dos estados emocionais das pessoas seria formada por mais de uma emoção. Para o autor existem oito emoções básicas: raiva, medo, tristeza, nojo, surpresa, interesse, confiança e alegria. Essas emoções básicas podem se agrupar e formar emoções complexas.

Ekman (1995, 2003) considera quatro emoções negativas (raiva, medo, tristeza e nojo), uma positiva (alegria) e uma como sendo neutra (surpresa). Botelho e Portella (2019) informam que a partir dessa pesquisa pode-se inferir que os circuitos de emoções negativas já existem quando nascemos, ou seja temos muito mais emoções negativas inatas do que positivas.

Para Damasio (2000, 2004) as emoções têm função social, valor adaptativo e papel decisivo no processo de interação e integração sociais. Elas integram o mecanismo com o qual os organismos regulam sua sobrevivência orgânica e social. Ele separa o sentimento (experiência mental da emoção) e emoção (conjunto de reações orgânicas), de forma a estabelecer os fundamentos biológicos que ligam sentimento e consciência. O autor descreve: “A emoção e as várias reações com ela relacionadas estão alinhadas com o corpo, enquanto os sentimentos estão alinhados com a mente.” (DAMÁSIO, 2004, p. 15). Ele separa as emoções da seguinte maneira:

-Emoções de fundo - emoções mais vagas, como o entusiasmo e o desencorajamento;

-Emoções primárias ou básicas - mais pontuais, como a tristeza, o medo, a raiva ou a alegria, consideradas universais pelo reconhecimento através da expressão facial e são geradas por situações extremas, sendo o seu contágio entre os membros de um grupo social um potencial catalizador de comportamentos coletivos, como atestam os protestos; (oliveira, 2013)

-Emoções sociais - resultantes de um contexto sociocultural – como a empatia, a compaixão, a vergonha ou o orgulho.

Damásio (2004) apud Dias (2014) afirma que é necessário compreender a biologia das emoções. A compreensão do comportamento humano atravessa esses aspectos pois os cérebros humanos mantem a estrutura biológica que leva os indivíduos a reagir de maneira ancestral, ineficaz e inaceitável em certas circunstâncias, por exemplo, quando se percebe em uma situação de perigo e medo.

2.2.3-A funcionalidade das emoções

As emoções são entendidas como algo natural e próprio do ser humano e até as emoções negativas e desagradáveis estão a serviço do organismo humano para a manutenção da espécie.

Para Neto e Marujo (2010) sentir emoções, dar significado e vida a elas, é uma forma de linguagem pertinente às relações sociais.

Damásio (2011) afirma que as emoções e seus acontecimentos profundos são necessários para que a vida seja preservada e conseqüentemente se desenvolver, pois, as emoções existem desde o início do nosso desenvolvimento. Para o autor esses aspectos, preservação, manutenção e desenvolvimento do ser humano, integra a funcionalidade das emoções.

Mahoney (1988) complementa:

“Até recentemente, o estudo e a compreensão da emocionalidade eram prejudicados por velhos estereótipos que consideravam o afeto negativo – como um obstáculo e um perigo em termos de desenvolvimento humano.” (MAHONEY, 1998, p. 182).

Essas pesquisas e estudos ampliam e apontam para uma nova direção nas pesquisas sobre as emoções.

No quadro 3, o autor relaciona algumas ideias preconcebidas e equivocadas relacionadas as emoções e a visão contemporânea baseada em diferentes teóricos da emoção:

Quadro 3: visão estereotipada x visão contemporânea das emoções

VISAO ESTEREOTIPADA	VISAO CONTEMPORANEA
a) As emoções fazem parte de domínios de funcionamento “inferiores” ou “animalescos”, ou seja, não fazem parte das funções mentais “superiores”	a) Os processos emocionais estão envolvidos no processo de atenção e as emoções “negativas” podem ter um papel poderoso no direcionamento da atenção;
b) As emoções motivam ou podem direcionar o indivíduo para agir irracionalmente e de maneira potencialmente destrutiva;	b) As emoções estão completamente envolvidas na percepção dos indivíduos, como também, no aprendizado e na memória
c) As emoções “negativas” como a raiva, a ansiedade e a tristeza são indesejáveis ou intoleráveis em função de serem perigosas;	c) O desenvolvimento emocional e o desenvolvimento cognitivo estão totalmente relacionados da infância até a morte de um indivíduo
d) Os padrões crônicos e agudos da emocionalidade intensa devem ser eliminados, regulados ou controlados, mas também, em algumas situações, compreendidos para se transcender tais padrões.	d) As emoções negativas podem sugerir um prejuízo no desempenho de uma pessoa por estarem relacionadas com uma diminuição da curiosidade;
	e) Os processos emocionais, em razão dos seus fundamentos neurofisiológicos e bioquímicos, estão relacionados aos fenômenos psicológicos relevantes para a saúde e para o bem-estar do indivíduo (padrões de estresse, atividade hormonal e sistema imunológico);
	f) A expressão das emoções interfere nos relacionamentos interpessoais, na vinculação e na comunicação.

Fonte: adaptado de Mahoney (1998)

Botelho e Portella (2019) reforçam que tanto as emoções positivas quanto as negativas possuem aspectos adaptativos e desadaptativos. Conforme já foi dito anteriormente as emoções positivas melhoram a qualidade de vida e fortalecem relações significativas. Indo de encontro ao que já foi estudado e as ideias dos indivíduos em geral, as emoções negativas também têm suas funcionalidade e valor de sobrevivência para nossa espécie.

Gottman e Declaire (1999) apud Tavares (2015) ao estudar os processos de inteligência emocional, descrevem que ser inteligente está além de ter um alto coeficiente de inteligência. É ser capaz de lidar com seus sentimentos e emoções. Mayer e Salovey (1990) apud Tavares (2015) concordam ao sustentarem que indivíduos emocionalmente inteligentes são capazes de motivar comportamentos mais adaptativos. As suas emoções se orientam de maneira a estimular os outros construindo experiências interpessoais satisfatórias para si e para os outros.

Botelho e Portella (2019) complementam a visão contemporânea de Mahoney (1998) quando discorrem sobre a possibilidade de vivenciar todos os estados emocionais que as experiências nos proporcionam. Essa sucessão de fatos, mesmo as emoções tidas como negativas, nos tornará mais preparados para experimentar todos os aspectos das emoções contribuindo para o nosso progresso psicológico.

4. METODOLOGIA

Estudar as emoções, reconhecê-las e a sua funcionalidade nos indivíduos, visa a promoção de relações funcionais. Quanto antes pudermos intervir no conhecimento e nível de compreensão de nossas emoções, da compreensão das emoções nos outros e da nossa capacidade de aprender a regular as nossas emoções, estaremos aptos para lidar com elas, de modo que poderemos nomeá-las tanto as que são agradáveis quanto as desagradáveis e assim aumentar nosso repertório de ações perante os desafios dos relacionamentos interpessoais.

O interesse pelo tema trabalhado surgiu pela constatação, através da observação durante os atendimentos clínicos, da dificuldade dos indivíduos em lidar com as emoções no seu dia a dia, seja por não reconhecer as suas emoções e/ou a dos outros, seja pela incapacidade de lidar com elas.

4.1. Sujeitos

A intervenção ocorreu a partir de demanda proveniente dos clientes do consultório particular clínico de Psicologia a partir de observação e das queixas trazidas. O público englobado foi de homens e mulheres, jovens adultos, entre 18 anos e 26 anos, totalizando 20 indivíduos, onde 75% do sexo feminino e 5% do sexo masculino. Os participantes cursavam universidade ou eram recém-

formados, onde 65% estavam cursando a faculdade e 35% era recém-formado, com 1 ou 2 anos de conclusão de curso. O nível socioeconômico era diversificado, havia jovens com renda familiar entre 1-2 salários-mínimos e jovens com renda familiar superior de até 8 salários-mínimos. Desses jovens, 50% trabalhavam e os outros 50% não possuíam renda.

Esse programa pode e deve abranger qualquer jovem adulto, visto que o tema é relevante para o desenvolvimento pessoal.

4.2. Instrumentos

Foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, inventário de competências emocionais (versão 3.0) e I-Emotions (i-E).

1-Questionário Sociodemográfico - Utilizamos um questionário sociodemográfico para este estudo a fim de efetuar a coleta de informações como nome, idade, sexo, estado civil, e-mail, telefone de contato, estado civil, escolaridade e informações sobre outros tratamentos que o indivíduo se utilizando.

2- Inventario de competências emocionais (Bueno e Correia 2015) – o inventario tem como função geral perceber se o indivíduo está apto a lidar com situações emocionais, sendo capaz de perceber emoções em si e em outras pessoas. Dosando a importância de expressar-se emocionalmente, sem exagerar ou menosprezar sua importância, sabendo regular tanto as emoções que tendem a produzir comportamentos impulsivos (como a raiva e a euforia) quanto aquelas que tendem a produzir paralisia, desânimo e baixa energia para ação.

O inventario compreende 34 itens que visam perceber como o indivíduo:

a) regula suas emoções com outras pessoas (capacidade de lidar com pessoas emocionalmente problemáticas);

b) como individuo lida com suas emoções de baixa potência (tristeza, desanimo etc.);

c) como ele expressa suas emoções (expressando sentimentos, bloqueios ou medo de não aceitação);

d) percepção das emoções tanto suas, quanto dos outros (capaz de detectar a influência do próprio comportamento sobre os sentimentos dos outros e do comportamento dos outros sobre os próprios sentimentos);

e) como ele regula as emoções de alta potência (impulsividade, raiva, euforia).

3- I-Emotions (i-E) – instrumento utilizado para a avaliação do desempenho no reconhecimento de emoções básicas, através de expressões faciais. Utilizamos a versão de papel da plataforma informática i-Emotions (i-E), construída por Freitas-Magalhães e Castro em 2007, no Laboratório de Expressão Facial da Emoção (FEELab) da Universidade Fernando Pessoa, no Porto, o objetivo da plataforma é avaliar a capacidade do indivíduo de identificar e reconhecer expressões faciais correspondentes a sete emoções básicas: o medo, a alegria, a raiva, o desprezo, a surpresa e a nojo (FREITAS-MAGALHÃES, 2011 APUD ARRUDA, 2015).

O instrumento é composto por 16 imagens a cores, com fotografia de um rosto humano que representa a expressão facial de uma das sete emoções básicas e a face neutra (Santos, 2009 apud Arruda, 2015). Sendo, oito fotografias de um rosto feminino e outras oito de um rosto masculino. Nas fotografias, encontra-se registrada quer a face neutra, quer as expressões faciais das sete emoções básicas consideradas pelo autor, para ambos os sexos.

Conforme citado por Arruda (2015), o autor da plataforma, Freitas-Magalhães (2013), conforme informe que a mesma pode ser utilizada tanto no formato digital como em versão papel, sem tal interferir no desempenho do instrumento, podendo igualmente ser alterada a ordem da apresentação dos estímulos visuais. Utilizamos nesse programa a versão papel, e optou-se por respeitar a ordem dos estímulos visuais proposta pelo autor.

Segundo Arruda (2015), os autores produziram uma folha de respostas para registro da emoção básica ou ausência de emoção percebida em cada uma das expressões faciais apresentadas que também foi será utilizada no programa.

Conforme orientações do autor, as respostas são classificadas como acertos (nos casos de correto reconhecimento da expressão facial) e como não acertos (nos casos de incorreto reconhecimento da expressão facial), podendo a cada acerto ser atribuída a cotação “1” e a cada não acerto a cotação “0”. A cotação total é traduzida pela contagem dos acertos ou soma das pontuações obtidas.

4.3. Procedimentos

Na primeira fase do trabalho, iniciamos pelo preenchimento do questionário sociodemográfico. Tal questionário foi respondido durante e sessão e havendo dúvida o indivíduo poderia solicitar ajuda. As questões visavam um maior conhecimento do perfil do participante. Buscamos formular a maioria das questões

com uma linguagem acessível e de respostas diretas. Apenas 1 item do questionário, buscou, caso houvesse, uma resposta aberta.

O Inventário de competências emocionais, com 34 itens procurou identificar como o indivíduo lida com as emoções, e como estas interferem nas relações. Foi aplicado individualmente e caso o participante necessitasse poderia recorrer ao instrutor.

Para a avaliação do reconhecimento das emoções em expressões faciais, foi utilizado o *i-Emotions*, que consta de 16 lâminas para avaliação e reconhecimento das expressões e foi aplicada individualmente.

Todas as atividades foram propostas individualmente e a cada aplicação dos instrumentos, inicialmente, junto de cada potencial participante, o esclarecimento sobre a natureza e objetivo do programa, bem como sobre o fato das sessões continuarem sob sigilo profissional.

Todas as sessões foram registradas de forma escrita para um melhor aproveitamento das informações durante o processo.

O programa foi explicitado de maneira escrita e oral, eventualmente utilizamos recursos audiovisuais (vídeos temáticos, apresentações); atividades como: auto registro; *roleplaying*; e discussões, foram propostas para que o tema fosse melhor absorvido.

Os instrumentos utilizados foram pensados por apresentar resultados condizentes com a proposta do programa.

4.4. A sequência do Programa

O Programa consta de 9 sessões com durabilidade de 50min cada uma sendo o encontro semanal. As sessões serão desenvolvidas conforme apresentado no Anexo I

5. RESULTADO

Após a aplicação do programa proposto na seção anterior, foi possível perceber o quanto o desconhecimento do que são as emoções e seu funcionamento pode acarretar reações comportamentais incompatíveis com a intenção.

Os participantes demonstraram surpresa com relação ao conhecimento e reconhecimento das emoções. Para eles, ficou muito evidente o quanto reconhecer

as suas próprias emoções pode facilitar o entendimento das emoções dos outros e então conseguir ter mais sabedoria para agir nas situações vivenciadas.

Houve uma pequena diferença entre homens e mulheres que vivenciaram o processo, no que tange a falar sobre as emoções. As mulheres têm maior facilidade em falar sobre como se sentem, já os homens conseguiram identificar a dificuldade em expor suas emoções.

A raiva, foi a emoção mais difícil de ser exposta por todos os participantes. O público feminino apresentou maior dificuldade de expressá-la e foi identificado, através de seus relatos, que isso se dá por padrões sociais. Os homens, apesar de ter um certo “apoio” social para demonstrar a raiva, por estarem em terapia, consideravam a explosão da raiva como algo prejudicial e perigoso.

Com o decorrer das sessões, foi perceptível, que o treinamento e a adesão as tarefas, como o conhecimento das técnicas respiratórias pode transformar o relacionamento com suas próprias emoções. Uma grande parte dos participantes, após inserir as práticas na sua vivência diária, percebeu o quanto puderam tomar decisões sem ceder ao impulso, ou mesmo quando não conseguiram evitar o impulso a uma reação, conseguiram se reorganizar mais rapidamente do que os que não conseguiram inserir em sua rotina as práticas respiratórias e de relaxamento. Tanto os que conseguiram praticar mais, quanto os que não conseguiram, relataram que conseguiram identificar mais rapidamente como se sentiam mediante os exercícios propostos para serem trabalhados entre uma sessão e outra.

Após a avaliação final na última sessão, 100% dos participantes relataram o quanto o programa mudou a maneira com que eles se relacionavam com suas próprias emoções e conseqüentemente conseguiram, a partir do programa, ser mais empáticos consigo e com as pessoas de sua convivência. Eles relataram que estavam experimentando relações interpessoais mais saudáveis e estavam conseguindo regular suas emoções.

6. DISCUSSÃO

Após o levantamento dos resultados do programa através de observação, levantamento dos dados qualitativos e quantitativos durante todo o processo de

aplicação do programa podemos observar que não houve dificuldade na compreensão das atividades.

Ao aplicar o - I-Emotions (i-E), sobre o reconhecimento das expressões faciais, todos apresentaram, independente do sexo ou idade, relativa facilidade em nomear as emoções tanto dos rostos femininos quanto os masculinos. Tal resposta corresponde ao que Ekman (1995,2003) descreve como caráter universal das expressões faciais em reconhecer as emoções básicas.

Com relação ao inventário de competências emocionais, foi possível observar que, ao responderem as questões, a maioria refletiu sobre como vinham se comportando em diversas situações do cotidiano.

Com o decorrer das semanas após a psicoeducação sobre as emoções, observou-se que pontos foram elucidados com relação a sua definição e como os participantes conseguiram mudar comportamentos mediante o reconhecimento de suas emoções.

Com a prática durante a semana entre as sessões, das atividades propostas, os participantes relataram que conseguiram regular suas respostas comportamentais. Eles relataram que as práticas respiratórias foram fundamentais para a compreensão do quanto regular as emoções é fundamental para um bom relacionamento interpessoal.

7. CONCLUSÃO

Essa pesquisa analisou como as emoções são desconhecidas dos indivíduos. Permitiu que fosse avaliado o quanto o desconhecimento das mesmas e a maneira de lidarmos com elas e com o programa proposto na pesquisa, proporcionou seu reconhecimento tanto nos próprios participantes quanto nas pessoas de sua convivência. O programa proporcionou uma maior regulação das emoções nos participantes.

Os resultados levantados durante as 9 sessões, demonstraram que tanto os homens quanto as mulheres que participaram do programa, não apresentaram diferença significativa no desconhecimento e no trato com as emoções. Para ambos, falar sobre as emoções e de como se sentiam nas situações, era difícil. A raiva, foi a emoção com a qual os participantes demonstraram maior dificuldade de expressar. Foi observado, que para os homens falar sobre e expressar a raiva, é um pouco mais fácil e aceitável.

O programa, foi considerado muito eficiente no que se propôs, que foi facilitar o reconhecimento e o manejo das emoções. Os participantes conseguiram durante o programa, entender o funcionamento da Terapia Cognitivo Comportamental e o que ela poderia ajudá-los no aprendizado das emoções. Através das técnicas e ferramentas foi possível instrumentalizá-los para que consigam no seu dia a dia, vivenciar as emoções de maneira saudável proporcionando relações interpessoais mais eficazes.

O primeiro instrumento utilizado foi o questionário sociodemográfico que possibilitou mapear, quem eram os participantes, quais eram suas expectativas e suas queixas.

Em todas as sessões foi utilizada e reforçada a importância de práticas respiratórias e de relaxamento. Foi perceptível, a cada semana, como a prática facilitava o manejo das emoções em situações desafiadoras.

Com a utilização do filme “Divertidamente” iniciamos a psicoeducação das emoções, complementando a orientação e o esclarecimento dado anteriormente sobre o funcionamento da Terapia Cognitivo Comportamental e a sua importância no programa. O filme foi utilizado como tarefa de casa e foi utilizado vários momentos durante o programa. Os participantes relataram que o trabalho de maneira lúdica facilitou o entendimento e a absorção de conteúdo.

O “Diário das Emoções”, foi utilizado como tarefa de casa, onde cada participante teve a oportunidade de monitorar as emoções vividas durante o dia. Eles relataram como perceberam, como o exercício, o quanto faziam coisas e reagiam de maneira automática aos estímulos. Conseguiram perceber como estava o manejo de suas emoções.

A aplicação do instrumento - I-Emotions (i-E), que consta de fotos e imagens homens e mulheres expressando alguma emoção, possibilitou aos participantes identificar e expressar como lidam com as emoções.

Como tarefa de casa, utilizamos uma técnica de desenho, onde pediu-se que desenhassem um corpo humano e pintassem com cores diferentes as partes do corpo, onde cada cor representaria uma emoção e que observassem o que estavam sentindo no momento. O exercício trouxe para a maioria dos participantes a tomada de consciência do quanto as emoções estão em cada um e estão no corpo, fato muitas vezes ignorado.

A aplicação do inventário das competências emocionais, que consta de 34 frases que trazem suposições de situações e questionam como o participante reage as mesmas. Na devolução pudemos trabalhar com os participantes as dificuldades apresentadas com as situações propostas. Foi proposto que durante a semana, o participante se observa-se nas situações apresentadas que trouxeram maior desconforto. Propusemos um trabalho de *roleplaying* para que eles pudessem experimentar a situação.

Utilizamos o infográfico “Enchendo o balde do outro” para trabalhar as emoções positivas e negativas. Após a psicoeducação sobre as emoções positivas e negativas, o exercício capacitou o participante a reconhecê-las no próprio e nas outras pessoas.

O exercício do manejo das emoções intensas trouxe reflexão e aprendizado de como podemos agir de maneira mais funcional. Os participantes relataram como conseguiram regular as emoções com a prática do exercício. Para fixar melhor o aprendizado, utilizamos o infográfico “autorregulação” como exercício de casa.

Usamos estratégias do livro “Seu Balde Está Cheio?” e os participantes relataram que puderam consolidar o aprendizado sobre as emoções positivas e o quanto o exercício ajudou na percepção das emoções das pessoas á sua volta e o da importância de alimentar as emoções positivas nos relacionamentos interpessoais.

O programa poderá ser aprimorado com a expansão da sua aplicação em outros públicos, já que a amostra foi reduzida. Há muito a ser pesquisado sobre o tema das emoções. os artigos e autores utilizados muito contribuíram para a construção desse programa e não esgotam o tema e outras pesquisas devem ser estimuladas. Também, percebemos que o número de sessões deve ser aumentado pois o tema é muito vasto e alguns pontos poderiam ser aprofundados.

A pesquisa contribuiu para que os participantes pudessem conhecer suas emoções e a partir disso, regular suas emoções e construir relações interpessoais mais saudáveis. O resultado esperado, que foi o reconhecimento das emoções, foi alcançado e o programa demonstrou ser eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Alana; LIMA, Flavia; LISBOA, Sheila; LOPES, Andressa; JUNIOR, Alberto. COMPARAÇÃO ENTRE AS TEORIAS DA APRENDIZAGEM DE SKINNER E BANDURA. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde**, Maceio, v. 1, nov. 2013. ISSN IMPRESSO 1980-1769 ISSN ELETRÔNICO 2316-3151

ANDRETTA, Iana e OLIVEIRA, Margareth. Organizadoras **Manual prático de terapia cognitivo-comportamental** - São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2011.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática** [recurso eletrônico] / revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi **Psicologias: uma introdução ao estudo de Psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2008.

BUENO, Mauricio; CORREIA, L. M. Fernanda. **INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS (VERSÃO 3.0)** 2015.

CEZAR, Adeilton; VASCONCELLOS, Helena. **Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica**. Revista IGT na Rede, v. 13, nº 24, 2016. p. 4 – 14. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs> ISSN: 1807-2526

Clifton D.; Rath.T. **Seu Balde Está Cheio?'** São Paulo Editora: Sextante 2005

DAMÁSIO, António, R. **E o cérebro criou o homem**. Tradução de Laura Teixeira Motta – São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
_____. **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**. Adaptação para o português do Brasil: Laura Teixeira Motta – São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

DAMASIO, Antonio. **Emoção ou sentimento? Mental ou comportamental? António Damásio explica a organização afetiva humana**. Revista Galileu - 17.12.2015
<https://www.fronteiras.com/leia/exibir/emocao-ou-sentimento-mental-ou-comportamental-antonio-damasio-explica-a-organizacao-afetiva-humana#:~:text=%C3%89%20a%20diferen%C3%A7a%20entre%20aquilo,do%20corpo%20dessa%20forma%20complexa>. Em 04/09/2019

DIAS, P. A. **Emoções em psicoterapia – Terapia focada nas Emoções e Psicologia Positiva**. Trabalho de Conclusão do Curso de Terapias Cognitivas do Instituto de Psiquiatria de São Paulo. São Paulo – SP 2014

EKMAN, Paul. **A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor**. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

EKMAN, Paul. **Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings**. 1st. Ed. USA: Phoenix Ebook, 2012

EKMAN, Paul. **Emotions Revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional live**. New York: Times Books. 2003

ESPINOZA, F. **O impacto de experiências emocionais na atitude e intenção de comportamento do consumidor**. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande Sul, Porto Alegre. 2004

FONTES, Mario A. S. **A Expressão de Emoções: propostas teóricas e questionamentos**. *Revista Intercâmbio*, Especial Expressividade, v. XXXVI: 26-38, 2017. São Paulo: LAEL/PUCSP. ISSN 2237-759X

FREDRICKSON, B. **Positividade: Descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente**. Tradução de Pedro Libânio. Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

FREDRICKSON, B. L. **The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions**. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226. 2001

FREITAS-MAGALHÃES, A. e CASTRO, E. **Informática i-Emotions (i-E) -**, no Laboratório de Expressão Facial da Emoção (FEELab) da Universidade Fernando Pessoa, Portugal, Porto, 2007

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. 1ª Edição – Rio de Janeiro, RJ, Editora Objetiva, 1995.

KNAPP, Paulo et al. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. São Paulo: Artmed Editora; 2004

KNAPP, W.P. **Tendências históricas e atuais das Terapias cognitivo-comportamentais**. Tese de doutorado – Universidade do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-graduação em Ciências Médicas: Psiquiatria, Porto Alegre, 2015

MARTINS, M.; MELO, J. **Emoção...Emoções...que implicações para a saúde e qualidade de vida?...** *Spectrum*. 2008
<https://revistas.rcaap.pt/millennium/article/view/8362>

MARUJO, H.; NETO, L. M; PERLOIRO, M. F. **Educar para o Optimismo - Guia para Professores e Pais**. Barcarena: Editorial Presença.2004

MOREIRA, Marcio e MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios básicos de análise do comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007, 2019 2ª edição

MOTTA, C. **Os benefícios das emoções positivas**.
<http://psimais.com.br/artigos-postagens-dicas-psicologia-positiva/os-beneficios-das-emocoes-positivas-por-cristina-motta/>

OLIVEIRA, Nythamar. **Damásio, Neurociência e Neurofilosofia** . Fronteiras do Pensamento, 2013.

<https://www.fronteiras.com/artigos/damasio-neurociencia-e-neurofilosofia>

PAOLA, Lucena-Santos; PINTO-GOUVEIA, José e OLIVEIRA, Margareth. **Terapias comportamentais de terceira geração: guia para profissionais**. São Paulo: Editora Sinopsys, 2015.

PORTELLA, Monica; BOTELHO, Lilian. **Funcionalidade das Emoções Positivas e Negativas**. Revista Psique – Ciência e Vida. Editora Scala. Rio de Janeiro, 2019, n. 155.

REEVE, Johnmarshall. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

TAVARES, P. C. Sara. **Emoções, inteligência emocional e parentalidade a avaliação da promoção de competências socioemocionais em pais**. Dissertação de mestrado em Psicologia da Educação -Ramo de especialidade em contextos comunitários. Açores, Ponta Delgada, 2015.

TUGADE, M. & FREDRICKON, L. **Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333. 2004

ANEXO I - PROGRAMA

O Programa consta de 9 sessões conforme apresentado a seguir:

Primeira Sessão: Apresentação do programa

Segunda Sessão: Psicoeducação da TCC

Terceira sessão: Psicoeducação das emoções

Quarta sessão: Psicoeducação das Emoções Básicas

Quinta sessão: Identificando as emoções

Sexta sessão: Funcionalidade das emoções

Sétima sessão: Aprendendo a manejar as emoções - Técnicas e atividades

Oitava sessão: Técnicas e atividades

Nona sessão: Avaliação e fechamento

A seguir detalharemos a estrutura de cada sessão.

Primeira Sessão: Apresentação

1. Apresentação do programa
2. Explicar a importância do relaxamento e práticas respiratórias para o trabalho com as emoções e de modo geral
3. Prática respiratória – respiração diafragmática – (detalhar)
4. Questionário Sociodemográfico
5. Encerramento com o depoimento do participante, de como se sentiu após o primeiro encontro

Segunda Sessão: Psicoeducação da TCC

1. Prática respiratória – respiração diafragmática
2. Explicar o funcionamento da TCC, seus princípios básicos - a tríade cognitiva, reestruturação cognitiva
3. Tarefa de casa: assistir ao filme Divertidamente

Terceira sessão: Psicoeducação das Emoções

1. Prática respiratória – respiração diafragmática
2. Psicoeducação sobre o que são as emoções, conceitos, principais autores.
3. Discussão sobre a tarefa de casa, o filme Divertidamente, utilizar Psicoeducar
4. tarefa de casa – Diário das Emoções

Quarta sessão: Psicoeducação das Emoções Básicas

1. prática de relaxamento – relaxamento progressivo de Jacobson
2. comentários sobre a tarefa de casa

3.aplicação e interpretação do instrumento - I-Emotions (i-E)

4.psicoeducação a partir do resultado da aplicação do instrumento das emoções básicas.

4. tarefa de casa - desenhar o corpo humano e pintar com cores diferentes as partes do corpo, cada cor representa uma emoção. Observar, na hora da execução do desenho como estava se sentindo. Anotar as percepções

Quinta sessão: Identificando as emoções

1.prática de relaxamento – relaxamento de Jacobson

2.comentarios sobre a tarefa de casa

3.aplicação do inventario das competências emocionais

4.Analisar e explicar o que são as competências que estão no inventario, trazendo a reflexão dos itens e como o indivíduo se sente ou sentiu no momento da aplicação.

5. tarefa de casa – observar, durante a semana como se sente perante as situações similares ao inventario e qual/quais emoções se apresentaram mais relevantes durante as experiencias

Sexta sessão: Funcionalidade das emoções

1.prática de relaxamento

2. comentar a tarefa de casa - *roleplaying*

3.psicoeducação sobre as funcionalidades das emoções

4.emoções positivas e negativas

5.cultivando emoções positivas- infográfico Monica Portella - enchendo o balde do outro

6. tarefa de casa- perceba como você está usando suas emoções. Escreva no final do dia as suas emoções tanto as positivas e as negativas e a sua funcionalidade.

Sétima sessão: Aprendendo a manejar as emoções -Técnicas e atividades

1.prática de relaxamento – imagem mental

2.comentarios sobre a tarefa de casa, conseguiu perceber como estão as suas emoções?

3.Como manejar emoções intensas:

a) lembre-se que podemos evitar uma palavra ou comportamento que possa machucar o outro,

- b) respire longa e profundamente, três vezes – a respiração, conforme treinamos em cada encontro é a nossa primeira ferramenta para nos reorganizarmos
- c) procure verbalizar como se sente, apenas uma palavra já pode ajudar
- d) peça ajuda
- e) conte até 10 antes de tomar qualquer atitude

5. tarefa de casa :infográfico Monica Portella - autorregulação

Oitava sessão: Técnicas e atividades

1. pratica de relaxamento
2. comentando a tarefa de casa
3. Estratégias para aumentar as emoções positivas, baseado no livro **de** “Seu Balde Está Cheio?”.

a. Evitar que o balde seja esvaziado: antes de começar a encher o balde é importante evitar que o balde seja esvaziado. Isso acontece quando evitamos fazer comentários negativos, não caçamos das pessoas, não tocamos nas suas inseguranças e não criticamos;

b. Jogue luz no que está certo: preste atenção e fale sobre o que as pessoas são boas e fazem bem, criando uma corrente de energia positiva que se multiplica e se amplia a cada novo elo;

c. Faça melhores amigos: em todos os ambientes, mas principalmente no trabalho, procure criar amizades reais e intensas. Os estudos mostram que pessoas que tem melhores amigos no trabalho sofrem menos acidentes. Elas são melhor avaliadas pelos clientes e são mais produtivas. Quanto mais melhores amigos, melhor. Estudos mostram que a saúde emocional está ligada a qualidade dos laços emocionais. Uma boa forma de começar é enchendo o balde de uma pessoa desde a primeira vez que você se relaciona com ela;

d. Presenteie inesperadamente: pesquisas recentes mostram que as pessoas preferem os presentes que são inesperados. As evidências mostram que qualquer presente enche o balde de uma pessoa. Porém, os inesperados, enchem ainda mais. E um presente pode ser qualquer coisa que seja valorizado para quem recebe: coisas, informações, atenção, apoio e etc.

e. Contrarie a Regra de Ouro: ao invés de fazer para o outro o que você gostaria que ele fizesse para você, faça para ele aquilo que ele quer que você faça para ele. Lembre-se individualização é fundamental. Para isso, o ponto de partida é conhecer o máximo possível a pessoa de quem você quer encher o balde. Oferecer notas escritas positivas para essas pessoas (gotas) é ainda mais impactante.

4. tarefa de casa – escolha algum exercício e pratique, escreva como se sentiu ao executar a tarefa.

Nona sessão: Avaliação e fechamento

1. prática de relaxamento – imagem mental
2. comentários sobre a tarefa de casa
3. avaliação e fechamento do processo.

ANEXO 2 – QUESTIONARIO SOCIOECONOMICO

QUESTIONÁRIO SÓCIOECONÔMICO

1) Nome:	2) Data:
3) Escolaridade	4) Curso:
5) Universidade: cursando () cursou () ano termino ____ publica () privada ()	
6) Endereço Rua:	Nº:
Cidade:	Estado:
7) Estado Civil: () Solteiro (a) () Casado (a) / mora com um (a) companheiro (a) () Separado (a) / divorciado (a) / desquitado (a) () Viúvo (a) () União estável () mora com pais/familiares	
8) Gênero () feminino () masculino () mulher transexual/transgênero () homem transexual/transgênero () travesti () não binário () gênero fluído () outros	
9) Sexo () feminino () masculino	
9) Exerce alguma atividade remunerada: () sim () não	
10) Qual a renda mensal total da sua família? (considere a renda de todos os integrantes da família que moram na mesma residência, incluindo você) R\$ _____	
11) Qual o número de pessoas que vivem da renda mensal familiar: (incluindo você) () Uma () Duas () Três () Quatro () Cinco () Outro _____	
12) O domicílio do grupo familiar é: () Residência própria () Alugada () Cedida () Financiada Quantidade de cômodos: _____	
13) Você apresenta alguma doença grave? () Sim, em caso de resposta afirmativa, especifique ----- () Não	
14) Alguém do seu núcleo familiar apresenta doença grave? () Sim () Não Em caso de resposta afirmativa, especifique: _____ Quem? _____	
15) Se encontra em tratamento psiquiátrico? caso afirmativo, diga qual e se toma algum medicamento	