

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EVILLEN AQUINO DE MELO

**AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Regulação emocional sob a perspectiva da
terapia cognitivo-comportamental e das terapias contextuais**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

EVILLEN AQUINO DE MELO

**AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Regulação emocional sob a perspectiva da
terapia cognitivo-comportamental e das terapias contextuais**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Esp. Silvia Morais de Santana Ferreira

EVILLEN AQUINO DE MELO

**AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Regulação emocional sob a perspectiva da
terapia cognitivo-comportamental e das terapias contextuais**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 08/12/2022

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Esp. Silvia Morais de Santana Ferreira

Membro: Profa. Dra. Flaviane Cristine Troglio da Silva - UNILEÃO

Membro: Profa. Esp. Nadyelle Diniz Gino - UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

AS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Regulação emocional sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental e das terapias contextuais

Evillen Aquino de Melo¹
Silvia Morais de Santana Ferreira²

RESUMO

Considera-se que a adolescência é um período de transição que, diferentemente de outras fases do desenvolvimento humano, como a infância e a idade adulta, experimentam as emoções de modo mais intenso. O presente artigo teve por objetivo descrever estratégias de intervenção da terapia cognitivo-comportamental (TCC) e das terapias contextuais para regulação emocional na adolescência. Desse modo, esse trabalho procurou ressaltar as estratégias da TCC para que jovens se apropriem da habilidade de regulação emocional, viabilizando que esses possam tomar consciência e entrem em contato com emoções, exercendo um papel ativo no processo de maturação. O método utilizado foi de pesquisa bibliográfica, com caráter descritivo, e de natureza qualitativa. No que concerne a bibliografia consultada, essa foi composta por livros e artigos científicos publicados nos últimos dez anos em inglês e português. Com o estudo foi possível perceber que a TCC é uma abordagem que contribui com êxito para o desenvolvimento desse processo. Entretanto, foi verificado que para além da TCC clássica, as terapias de terceira onda, ou contextuais, vêm se consolidando com aporte teórico e técnico para trabalhar com essa demanda na adolescência. Por fim, conclui-se que desenvolver nos adolescentes a habilidade de regular as emoções propicia o desenvolvimento saudável da saúde mental e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Adolescência. Emoções. Regulação emocional. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Terapias Contextuais.

ABSTRACT

Adolescence is considered to be a period of transition that, unlike other phases of human development such as childhood and adulthood, experiences emotions more intensely. The present article aimed to describe intervention strategies from cognitive-behavioral therapy (CBT) and contextual therapies for emotional regulation in adolescence. Thus, this work sought to highlight the strategies of CBT for young people to acquire the skill of emotional regulation, enabling them to become aware of and get in touch with emotions, playing an active role in the maturation process. The method used was bibliographic research, descriptive, and qualitative in nature. Regarding the bibliography consulted, was composed of books and scientific articles published in the last ten years in English and Portuguese. With the study, it was possible to realize that CBT is an approach that successfully contributes to the development of this process. However, it was verified that besides the classic CBT, third-wave or contextual therapies have been consolidating their theoretical and technical support to work with this demand in adolescence. Finally, we conclude that developing the ability to regulate emotions in adolescents promotes the healthy development of mental health and quality of life.

Palavras-chave: Adolescence. Emotions. Emotional Regulation. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Contextual Therapies

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: evillenamelo@hotmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é considerada uma fase do desenvolvimento humano entre a infância e a idade adulta, entretanto, não há um consenso relacionado a fixação de idades específicas. Em 2005, fora lançado o “Marco legal: saúde, um direito de adolescentes”, que por meio do Ministério da Saúde sinaliza a percepção da Organização Mundial de Saúde (OMS), que pontua que esse período inicia aos 10 anos, indo até aproximadamente aos 19 anos, sendo esta subdividida entre pré-adolescência (dos 10 aos 14 anos) e adolescência propriamente dita (de 15 a 19 anos) (BRASIL, 2005).

Durante esse período, os jovens passam por diversas adaptações, tendo que vivenciar realidades diferentes das que já enfrentaram. De acordo com Mendes et al. (2017), essas variações no processo de desenvolvimento influenciam no autoconceito, bem como na sua adaptação social e emocional. A adolescência, em si, é uma fase desafiadora, que pode gerar agitados repertórios de emoções agradáveis como desagradáveis. Compreendendo isso, é de suma importância a aproximação e o conhecimento sobre essa dimensão, já que as emoções se desenvolvem como forma de direcionar o comportamento (EKMAN, 2011).

A regulação emocional diz respeito a conhecer a linguagem das emoções. Consiste em estratégias automáticas ou controladas e conscientes ou inconscientes, que influenciam um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, os comportamentos e as respostas fisiológicas associadas às emoções (GROSS, 1998). Em consonância, Ferreira (2020) infere que as estratégias de enfrentamento procuram diminuir a sensação física desagradável diante da situação estressante, bem como modificar o estado emocional do indivíduo. Desenvolver essa habilidade possibilita criar estratégias adaptativas para o enfrentamento de sensações físicas desagradáveis de sentir, contribuindo para um melhor funcionamento.

Pesquisas vem sinalizando que, em comparação a outras fases do desenvolvimento humano, como a infância e a idade adulta, os adolescentes experimentam as emoções de modo mais intenso (MCLAUGHLIN; GARRAD; SOMERVILLE, 2015). Partindo da conjectura que a maioria dos jovens não desenvolve habilidades para entrar em contato com as emoções, esse trabalho pretende apontar medidas para que eles possam tomar consciência e entrar em contato com essas, exercendo um papel ativo nesse processo de maturação.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC), é uma forma de psicoterapia desenvolvida por Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970, e desde então tem se mostrado efetiva em mais de 2.000 pesquisas publicadas (BECK, 2022). Essa abordagem compreende que, o que nos afeta emocionalmente não é exatamente o que acontece nas nossas vidas, mas sim a interpretação

que fazemos de tais acontecimentos. Visto isso, pode-se inferir que quando o jovem não consegue desenvolver autonomamente a habilidade de regular suas emoções, algumas estratégias da TCC podem auxiliar nesse processo.

Para tanto, o presente trabalho, pretende responder a seguinte pergunta: de que modo a TCC pode auxiliar o processo de regulação emocional na adolescência? O interesse por essa temática surgiu a partir do percurso acadêmico no âmbito da Psicologia. Percebe-se que ainda há necessidade da academia se debruçar cada vez mais sobre a temática e instigar a discussão desse conhecimento no percurso de formação profissional. O presente artigo pretende contribuir oferecendo, através do estudo, uma visão diferenciada acerca do tema, ampliando o material teórico, que poderá ser utilizado a fim de desenvolver estudos e pesquisas posteriores.

Perante ao exposto, este estudo teve como objetivo geral descrever estratégias de intervenção da terapia cognitivo-comportamental (TCC) e das terapias contextuais para regulação emocional na adolescência. Como objetivos específicos buscou-se caracterizar o que é regulação emocional e sua importância; especificar como ocorre o processamento emocional na adolescência; e analisar como a TCC e as terapias contextuais podem auxiliar o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional.

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida utilizando o método de pesquisa bibliográfica, com caráter descritivo, e de natureza qualitativa. A pesquisa descritiva, de acordo com Gil (1999), tem por objetivo, como a própria nomenclatura já indica, a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Desse modo, é possível abranger com precisão as características do grupo estudado, bem como desvendar a relação entre os eventos.

A bibliografia consultada foi composta por livros e artigos obtidos por intermédio das seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), utilizando basicamente as combinações das palavras-chave: “adolescência”, “emoções”, “regulação emocional”, “terapia cognitivo-comportamental (TCC)” e “terapias contextuais”. Para tanto, foram considerados critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos dez anos e nos idiomas português e inglês. Foram excluídos: editoriais, artigos de opinião, dissertações e teses.

Dessa forma, foram encontrados inicialmente cerca de 39 recursos. Após a leitura de título e resumo, acompanhada a adequação aos critérios de inclusão e exclusão, considerou-se

pertinente excluir os que não tinham como foco principal a temática assinalada. Assim, o corpus do estudo foi composto por 17 artigos.

3 REGULAÇÃO EMOCIONAL E A SUA IMPORTÂNCIA

3.1 AS EMOÇÕES E A SUA FUNCIONALIDADE

De acordo com Damásio (2012), as emoções se desenvolvem a partir de processos fisiológicos. Em síntese, o autor sinaliza que a partir de correlações imediatas com o meio, o indivíduo com intuito de sobrevivência reage e se prepara para a ação, estando, portanto, o construto intrinsecamente ligado ao desenvolvimento humano. Papalia e Feldman (2013) sinalizam que essas são reações subjetivas ao campo da experiência e estão associadas a mudanças fisiológicas e comportamentais. Logo, pontua-se que essa dimensão viabiliza propensão a resposta.

Ekman (2011), em consonância a essas ideias, acrescenta que as emoções se caracterizam como um processo, que perpassa por uma avaliação automática, e por conseguinte promove mudanças físicas e comportamentais. O autor entende que esse processo é articulado considerando o passado evolucionista e pessoal.

Constata-se que as emoções têm função adaptativa para o ser humano, sendo, então, aliadas. Pode-se utilizar como exemplo o aspecto do medo que, ao experienciar essa emoção, é eliciado no organismo uma resposta de luta ou fuga. Ramos (2015) destaca que, essa reação permitiu o aumento da probabilidade de sobrevivência de nossos ancestrais, pois as maiores chances estavam correlacionas àqueles que apresentavam preocupação diante as situações danosas, como predadores. Desse modo, podemos falar que esse processo, de modo geral, tem alguma função protetiva, posto que elas exercem um encargo adaptativo para nossa existência.

Ekman (2011), a partir de seus estudos transculturais a respeito da correlação entre emoções e expressões faciais, concluiu que se percebe comportamentos faciais específicos universalmente, ou seja, independentemente da cultura que o indivíduo está inserido, a expressão posta possibilita a interpretação. Mais tarde, o mesmo autor conclui a existência de emoções básicas universais que estão ligadas a um processo inato, sendo elas: alegria, tristeza, medo, raiva, nojo e surpresa. Damásio (2012), consoante a essa ideia, infere que tais emoções constituem um processo básico ligado ao sistema límbico que promove sobrevivência e bem-estar ao sujeito.

Damásio (2012) também evidencia um segundo conjunto de emoções que perpassam para além dessas promoções referenciadas acima. O autor nomeia, esse segundo conjunto, como emoções secundárias, sinalizando que essas se apresentam como uma construção a partir das emoções primárias, sendo, portanto, um processo de consequencial ao desenvolvimento.

Dalgalarro (2019), compartilhando os ensejos do autor citado acima, expressa-se da mesma visão e pontua que essas estão interligadas ao processo de aprendizagem social, referenciando essas como emoções sociais, ou secundárias. Para exemplificar essa dimensão podemos destacar: o orgulho, a inveja, a simpatia, o ciúme, a admiração, a culpa, entre outras (DAMÁSIO, 2012).

Runge (2019) relata que, apesar dessa distinção entre primárias e secundárias, há uma correlação intrínseca, pois, a experimentação de emoções secundárias só é possível graças ao encadeamento inato do indivíduo, e esse, a partir de sua trajetória vivencial, cria modelos de processamento ocasionados a partir de emoções aprendidas socialmente. Por fim, o mesmo autor ainda sinaliza que os elementos sociais, interpretados pôr o aspecto cognitivo, contornam os estados emocionais.

Em suma, fica evidente que as emoções fazem parte da sobrevivência humana, compactuando como um processo de adaptabilidade. Sendo assim, o discurso de aniquilação destas não estabelece sentido, visto que essas direcionam o comportamento humano e nos lembram das nossas necessidades, como também, motiva para mudança (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

3.2 REGULAÇÃO EMOCIONAL

No período de transição entre o século XX e XXI, Gross (1998) se propôs a articular cientificamente a habilidade de regulação emocional, portanto, estabeleceu-se como teórico influente nessa área. Em suma, o autor compreende que esse processo diz respeito as estratégias automáticas ou controladas, conscientes ou inconscientes, que influenciam um ou mais componentes da resposta emocional. Além disso, o teórico verifica que, dentro desse processamento há a inclusão dos sentimentos, dos comportamentos e das respostas fisiológicas associadas às emoções.

Ao longo de mais de 20 anos, essa temática vem estabelecendo o seu espaço na literatura acadêmica. De acordo com Xavier (2019), verifica-se que desde o final do século XX esse campo vem se estruturando e ganhando volume de publicações. Segundo o mesmo autor,

percebe-se que, destinar estudos a essa dimensão, proporciona conhecer ainda mais o âmbito vasto das emoções.

Atualmente, compreende-se que a regulação emocional diz respeito a habilidade de conhecer a linguagem das emoções. De acordo com Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), essa perspectiva concerne ao estabelecimento de estratégias de enfrentamento, que possibilitam a construção de habilidades para lidar com as experimentações ou ensinar o processamento das emoções.

De modo a complementar essa afirmativa, Ferreira (2020) pontua que compreender essa linguagem possibilita criar estratégias que proporcione diminuir sensações físicas desfavoráveis de emoções desagradáveis de vivenciar e, assim, agir independentemente da experiência emocional. Entretanto, apesar de ser frequente a associação da regulação emocional com emoções desagradáveis de sentir, é importante pontuar que a concepção de agradável e desagradável é subjetivo, uma vez que a interpretação depende de articulações filogenéticas, ontogenéticas e culturais (XAVIER, 2019).

Além disso, compreende-se duas principais competências do manejo da regulação emocional, sendo elas, a capacidade de tolerar a emoção e a consciência do estado emocional (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Portanto, vivenciar essa habilidade é justamente ir de encontro a exposição, ou seja, aceitando essa experiência emocional, sendo, então, desinteressante promover negação a expressão, como também, a dessensibilização.

Considerar intoleráveis as emoções desagradáveis de experienciar e promover engajamento no processo supressão pode ocasionar diversos transtornos psicológicos (FERREIRA, 2020). Nesse sentido, pode-se evidenciar que o panorama científico atual entende que a habilidade de regulação é crucial para o desenvolvimento da saúde mental (XAVIER, 2019).

Visto a importância do desenvolvimento desse manejo, infere-se que enquanto o indivíduo tem o repertório de conhecer a linguagem das emoções desde cedo, este é capaz de se relacionar com seus pares de maneira mais adaptativa, como também, controlar as próprias respostas emocionais aos sentimentos dos outros (EKMAN, 2011).

De acordo Gross (1988), o processo de ausência ou dificuldade de estratégias funcionais para a promoção da regulação das respostas emocionais é definida como desregulação emocional. Em síntese, a desregulação se apresenta como o oposto ao processo de regulação emocional, sendo, então, uma inabilidade de lidar com as vivências ou processar as emoções ocasionadas (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Segundo Mendes et al. (2017), nesse processo de vulnerabilidade pode ocorrer uma intensificação das emoções, como também, experiências dissociativas. Sendo assim, compreende-se que na desregulação há inexistência de recursos para o manejo emocional, possibilitando que o indivíduo vivencie extremos na experimentação.

Outra perspectiva a ser complementada a conceito de regulação emocional é a dimensão dos estilos problemáticos de enfrentamento. Percebe-se que nesses casos pode ocorrer do indivíduo, ao se deparar com circunstâncias aversivas, engajar-se em atitudes desadaptativas com o intuito prover regulação (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

A regulação emocional desadaptativa ou problemática, assim como a desregulação emocional, é uma estratégia que possibilita que o indivíduo fique à mercê de vulnerabilidades. No entanto, diferem-se por na regulação emocional desadaptativa o sujeito apresentar algum recurso para o confronto da intensidade emocional indesejada. Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), expõe que os comportamentos que envolvem esse processo estão relacionados a tentativa de controle como, por exemplo, o abuso de substância, a autolesão e o comer compulsivamente.

Diante dessa perspectiva, pode-se concluir que tais comportamentos podem, inicialmente, prover nos indivíduos o alívio momentâneo acerca da aversão posta. No entanto, essa atitude não soluciona o real problema e pode prejudicar, posteriormente, a administração das emoções, tendo em vista que essas ações adotadas podem vir a se tornar um novo problema (STEFANO; CORRÊA, 2018).

Isto posto, cabe dizer que pessoas bem reguladas emocionalmente não são aquelas que não vivenciam as emoções, pelo contrário, dizem respeito àquelas que tem a habilidade de entender a linguagem de suas emoções e, posteriormente, engajam-se no processo de agir de modo funcional independentemente da emoção ocasionada (FERREIRA, 2020).

Por fim, é importante reforçar que a regulação emocional se trata de uma habilidade, portanto, é um processo assimilado ao longo do desenvolvimento humano. Por isso, porta-se como um processo gradual que vai se estabelecendo com o auxílio dos adultos de referência – educadores, pais, terapeutas, entre outros –, desse modo, o meio externo age promovendo suporte (THOMAS et al., 2017). Visto isso, Silvia e Freire (2014, p. 195) enfatiza a importância de ocorrer nesse processo o auxílio dos adultos e da família “em especial dos pais, como agentes de socialização emocional na adolescência e o seu papel na promoção do desenvolvimento bem-sucedido dos filhos”.

4 O PROCESSAMENTO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase do ciclo vital do desenvolvimento humano entre a infância e a adultez, envolve grandes alterações físicas além de mudanças cognitivas, sociais e emocionais. No que diz respeito a idade cronológica destes, alguns autores sinalizam que esse período inicia aos 11 anos indo até aproximadamente aos 20 anos, entretanto, não há um consenso relacionado a fixação de idades específicas (PAPALIA; FELDMAN, 2013). De modo símile a essa afirmativa, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) (2011) expõe que a adolescência corresponde a segunda década de vida do indivíduo, sendo dos 10 aos 19 anos.

Em relação ao quantitativo populacional dessa faixa etária, constata-se que esses representem cerca de 18% da população mundial, sendo assim, há em média 1,2 bilhão de indivíduos entre 10 a 19 anos no mundo (UNICEF, 2011). Segundo o IBGE (2010), no que se refere ao território brasileiro, habitam cerca de 40 milhões de adolescentes, considerando a mesma faixa etária citada acima.

A respeito da saúde mental desses, estima-se que 20% apresentam algum tipo de desorganização mental ou comportamental, além disso, verifica-se que 50% dos transtornos mentais tem início nessa fase do desenvolvimento humano (UNICEF, 2011). Ainda segundo o mesmo órgão, o processo da adolescência é permeado de grandes alterações físicas, cognitivas, sociais e emocionais, e pode ocasionar vivências de vulnerabilidades no tocante a saúde mental, podendo ter como consequência o ato de tirar a própria vida, já que, em análise global, há uma estimativa anual de 71 mil adolescentes comentem suicídio.

A literatura voltada ao desenvolvimento humano identifica que inerentemente a esta fase, há a dimensão de situações críticas previsíveis, sendo elas, por exemplo, a interferência na estabilidade e na intensidade de vivenciar as emoções, já que os adolescentes processam as informações referentes a esse aspecto diferentes de indivíduos em outra fase (COLISSI et al., 2022).

Isto posto, verifica-se que as alterações proporcionadas por essa faixa etária podem gerar consequências como a instabilidade emocional, “tanto de emoções favoráveis como amor, alegria, confiança, quanto das desfavoráveis como raiva, tristeza e ansiedade” (FRANCO; ASSUMPÇÃO, 2018, p. 57). Visto isso, Neufeld (2017) infere que se as consequências dessa instabilidade emocional não forem percebidas e compreendidas adequadamente podem se tornar fatores de risco para os jovens.

Tendo em vista essa articulação, conclui-se que a academia reconhece que o manejo adequado das emoções promove o desenvolvimento saudável. Já que, há evidências que

sugerem uma correlação validada entre a presença estratégias de regulação emocional desadaptativas e a maioria das perturbações psicopatológicas, isto é, os jovens que detém pouca habilidade no processo de regular suas emoções de modo adaptativo está mais suscetível a probabilidade da ocorrência de alguma psicopatologia (MCLAUGHLIN; GARRAD; SOMERVILLE, 2015; SILVIA; FREIRE, 2014).

Outro aspecto relevante a ser mencionado é a dimensão socioemocional. Segundo Neufeld (2017), durante esse período há uma demanda do indivíduo pela busca de aquisição de autonomia, como também, pertencimento e identificação com seus pares, de modo que a vivência em grupo e o meio social é evidentemente explícito, ocorrendo um compartilhamento de valores, comportamentos e atitudes.

Além disso, a dimensão da socialização emocional dos cuidadores influencia como os adolescentes vão se apropriando do processo de regulação. Essa articulação, conforme aponta Meyer et al. (2014), se estabelece a partir das crenças e dos valores dos pais, pois essa habilidade em curso de desenvolvimento sofre impacto destes. Sendo assim, compreende-se que a maneira com que os pais usualmente reagem às emoções dos filhos reflete no desenvolvimento das capacidades regulatórias destes.

Curvello e Mendes (2020), compartilhando os ensinamentos do autor citado acima, realizaram uma pesquisa com o propósito de investigar as estratégias utilizadas pelos pais para a promoção dessa habilidade. No entanto, os resultados sinalizaram que a verbalização de manejos proferidos por esses nem sempre foram bem internalizados pelos filhos, pois se notou que, frequentemente, são pronunciadas expressões agressivas como resposta às emoções dos filhos. Para elucidar essa dimensão, pode-se utilizar como exemplo as expressões que são comumente manifestas na sociedade, sendo elas: “engole o choro”, “controle-se”, “seja forte”, entre outras falas com tentativas frustradas de manejo.

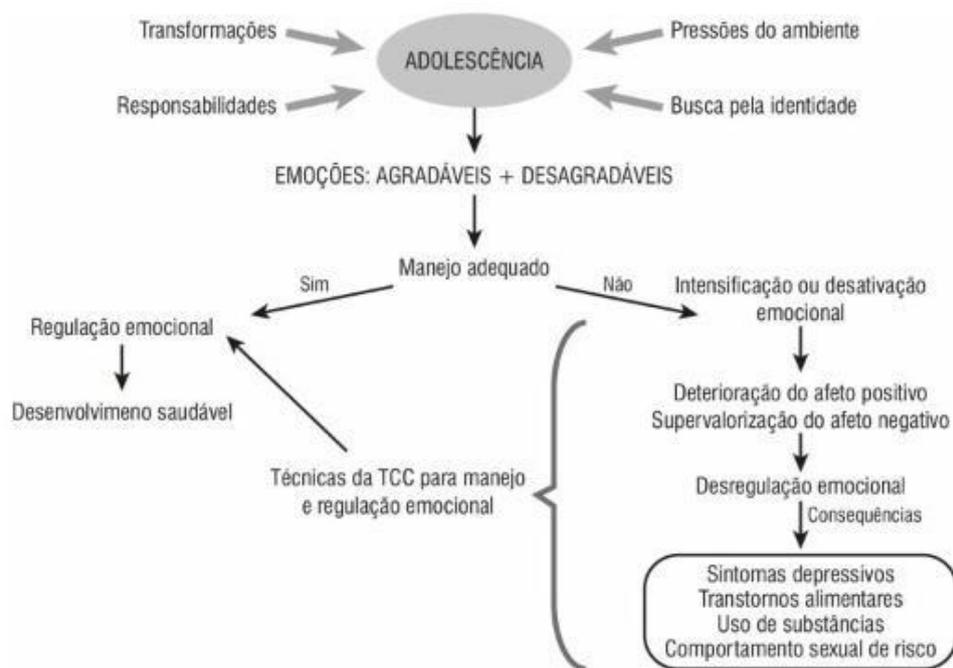
Ademais, infere-se que as concepções que se tem a respeito das emoções, classificando-as como agradáveis e desagradáveis de se experienciar, depende de quais grupos socioculturais se está imerso. Além disso, verifica-se que também é importante a visão que os cuidadores têm sobre como determinadas emoções devem ser manejadas, ou seja, se elas devem ser escondidas, mostradas, materializadas, ou até mesmo se devem ser mostradas apenas no privado (MEYER et al., 2014).

Conforme Franco e Assumpção (2018, p. 65) “saber lidar com as emoções é essencial para que o adolescente tenha consciência das experiências internas para assim construir novos caminhos, metas e esquemas adaptativos para sua vida”. Consoante a essa ideia, Colissi (2022) expõe que é de fundamental importância proporcionar uma ressignificação das emoções,

possibilitando a habilidade de lidar com as experiências emocionais e saber interpretar e avaliar o seu sentido, já que essa direciona o comportamento, podendo possibilitar uma construção saudável de ser. Nesse aspecto, as intervenções baseadas na regulação emocional são bastante úteis para essa articulação.

Como já foi exposto anteriormente, durante a adolescência, os indivíduos experimentam muitas mudanças simultaneamente, sendo um processo de transformação que pode ocasionar dificuldades em manejar as experiências emocionais. Diante disso, Mendes et al. (2017, p. 219), cria uma representação esquemática de como pode ocorrer o processo de regulação emocional na adolescência, essa representação será exibida na figura 1.

Figura 1 – Representação esquemática do modelo de regulação emocional



Fonte: Mendes et al. (2017, p. 219)

Diante do esquema exposto, pode-se tomar nota de como pode ser ocasionado o processo de desregulação emocional e suas possíveis consequências. Como já fomentado anteriormente, há evidências que corroboram para compreensão das consequências psicopatológicas desse manejo inadequado, como, por exemplo, a depressão e a ansiedade (SILVA; FREIRE, 2014).

Além disso, compreende-se que os comportamentos relacionados a desregulação são, geralmente, tentativas de controlar níveis intoleráveis de sentimentos. Dentre eles, pode-se citar o uso abusivo de álcool e outras drogas, automutilação e envolvimento em comportamentos de risco, atitudes essas que não solucionam a problemática e podem se tornar um novo problema (CORRÊA; STEFANO, 2018).

Por fim, pode-se pontuar que não é sobre controlar as emoções e sim sobre saber manejá-las, uma vez que ao tentar instituir controle se estabelece o processo inverso a regulação, já que as emoções têm diversas funções no campo da experiência. Diante disso, “algumas estratégias da TCC podem ser utilizadas para contribuir com o êxito no desenvolvimento desse processo, mesmo para adolescentes que não experimentaram a ativação intensa de emoções” (CORRÊA; STEFANO, 2018, p. 36).

5 A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO DESENVOLVIMENTO DA REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

A terapia cognitivo-comportamental (TCC), é uma forma de psicoterapia desenvolvida por Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970, a qual foi originalmente intitulada de “terapia cognitiva” (BECK, 2022). Conforme a mesma autora, esta abrange intervenções cujo objetivo é produzir mudanças nos pensamentos e nos sistemas de significados, além de buscar uma transformação emocional e comportamental duradoura.

Em linhas gerais, a abordagem compreende que como enxergamos nós mesmos, os outros e o mundo influencia na forma como nos sentimos e nos comportamos (e vice-versa). Desse modo, ajudar os pacientes a identificar esse processamento de informações emocionais equivocadas pode facilitar que ele ganhe distanciamento dos seus pensamentos e os analise de modo mais funcional, podendo proporcionar melhora no seu quadro de humor (BECK, 2022).

Visto a concepção supracitada, evidencia-se a relevância da regulação emocional no processo terapêutico, já que essa habilidade oportuniza o indivíduo saber lidar com as emoções de modo mais adaptativo. Ferreira (2020) infere que as técnicas que envolve essa temática devem ser empregadas nos mais variados protocolos e contextos clínicos, pois corroboram com eficiências nas terapêuticas.

A adolescência, como já foi referenciado anteriormente, é uma fase desafiadora, podendo viabilizar agitados repertórios de emoções. Além disso, é permeada por processos de mudanças e sensibilizações. Apesar de se compreender que esse é movimento comum e

previsível, esses podem ser acentuados devido ao histórico prévio do adolescente em não ter recebido apoio e suporte no desenvolvimento da regulação emocional (THOMAS et al., 2017).

Por esse motivo, um dos primeiros passos no desenvolvimento dessa habilidade é o estágio da identificação, esse consiste em perceber e classificar as emoções, para tanto, a psicoeducação sobre as emoções emerge como estratégia prioritária. Segundo Oliveira et al. (2018), essa técnica de aprendizagem atua de modo preventivo, possibilitando que os adolescentes compreendam suas próprias experiências emocionais e desfrutem destas de modo adaptativo.

A compreensão sobre as emoções visa aumentar o repertório de designação, como também, esclarecer a funcionalidade e importância dessas. Outros pontos que precisam ser elucidados nesse processo é a normalização das experiências emocionais e a percepção de sua transitoriedade (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Possibilitar tais explicações corroboram com o entendimento de que as “experiências é que tornam os sujeitos únicos e os diferenciam dos demais, razão pela qual é necessário atentar para reconhecer tais emoções e, especialmente, o que elas comunicam, sem julgamentos e com plena aceitação” (CORRÊA; STEFANO, 2018, p. 10).

Alguns métodos para fornecer psicoeducação são: prover mini aulas; prescrever um exercício na sessão; usar um caderno de notas de terapia; e recomendar leituras (WRIGHT, 2019). Além disso, é comum a recomendação de filmes e até mesmo contos populares para desenvolver a habilidade de distanciar e examinar, por exemplo, a experiência emocional momentânea. De acordo com Carvalho, Malagris e Rangé (2019), a definição dos materiais a serem utilizados no plano de tratamento devem considerar a linguagem, o nível de alfabetização, a qualidade dos materiais, o nível de sofrimento e capacidade de concentração do paciente, dentre outros fatores; ou seja, é completamente singular e adaptado ao tratamento do indivíduo.

No que se refere ao aumento das excitações e das sensações ocasionais devido às experiências emocionais na adolescência, as técnicas de relaxamento podem ser úteis. De acordo com Beck (2022) existem diferentes tipos de exercícios de relaxamento, algum desses são: relaxamento muscular progressivo, respiração diafragmática e imaginário. Tais técnicas focalizam na excitação corporal, portanto, a ideia é reduzir a tensão corporal que a emoção ocasionou.

Outra estratégia da TCC que pode auxiliar nesse processo é a mudança no pensamento oportunizada pela reestruturação cognitiva. Por meio desta técnica buscamos, como o próprio nome já indica, reestruturar a cognição do indivíduo de modo a possibilitar que esse aprenda a

lidar com seus pensamentos e construa pontos de vistas alternativos (BECK, 2022). Portanto, em relação ao panorama cognitivo da regulação emocional, viabiliza-se essa estratégia referida, cujo propósito é assimilar os processos e, em seguida, questionar os pensamentos e crenças para melhor determinar sua precisão. Essa mudança de perspectiva muitas vezes diminui o impacto emocional da situação, já que os pensamentos estão intrinsecamente relacionados às emoções (MOCAIBER et al., 2008).

Além das intervenções baseadas na TCC clássica, há também diferentes modelos de terapia que vieram à se articular às abordagens cognitivo-comportamentais. Leahy, Tirsch e Napolitano (2013) propõe a terapia focada na emoção (TFE) como estratégia de caráter integrativo, pois, constata-se que essa é um modelo de psicoterapia baseada em evidências e empiricamente comprovada.

Ainda segundo os mesmos autores, essa linha teórica possui base humanística e experiencial. Além disso, estabeleceu seu desenvolvimento a partir do que a neurociência começou a revelar a respeito do funcionamento cerebral, como também, a partir das postulações das teorias da emoção e do apego, e nos estudos com ênfase na relação terapêutica. Em linhas gerais, essa teoria estabelece a emoção como porta de entrada da terapêutica, compreendendo que para prover mudanças é preciso emocionalmente ativar os esquemas emocionais, para então, produzir transformações necessárias.

Por ter ênfase na relação terapêutica, o papel do terapeuta se apresenta de modo bastante relevante, dado que no curso do tratamento o terapeuta pode se apresentar como um treinador emocional que viabiliza os pacientes serem mais adaptativos no processamento emocional (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Além disso, a TFE é um modelo teórico que, quando inserido ainda na adolescência, atua como “fator fundamental na prevenção da cronificação, da validação e da instalação dos modos e esquemas desadaptativos que se iniciam na infância” (FRANCO; ASSUMPCÃO, 2018, p. 64).

Por fim, pode-se evidenciar que as estratégias de manejo das emoções podem apresentar variações a depender do indivíduo e do contexto, portanto, conclui-se que há diferentes estratégias da TCC para prover a regulação emocional, dado que também há uma gama extensa de possíveis experiências emocionais (CORRÊA; STEFANO, 2018).

5.1 ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL A PARTIR DAS ABORDAGENS DE TERCEIRA ONDA

O panorama atual remete a três ondas de terapias cognitivas e comportamentais. Entende-se que essas ondas agrupam as abordagens terapêuticas que desenvolvem seus escopos teóricos ao longo de várias décadas, oportunizando os estudos dos comportamentos e das cognições. Em resumo, a primeira onda é referente as terapias de base comportamental, já segunda onda diz respeito as terapias de base cognitivo-comportamental, e, por fim, temos a terceira onda que rompe com essa dimensão mais pragmática e viabiliza a sensibilidade e a fluidez de técnicas contextuais (HAYES; HOFMANN, 2017).

A terceira onda se institui como reformulação e síntese das abordagens anteriores. Desse modo, atualmente, a TCC não é uma expressão singular e sim uma expressão plural, pois existem TCCs posto que há vários modelos reconhecidos como de terceira geração, dentre alguns deles temos: terapia de aceitação e compromisso, terapia comportamental dialética, terapia analítica funcional, terapia cognitiva baseada em *mindfulness* e terapia metacognitiva (HAYES; HOFMANN, 2017).

Leahy, Tirch e Napolitano (2013), em sua obra literária sobre regulação emocional na prática clínica com TCC, descreve modelos de intervenções referentes as terapias contextuais. No que concerne a aplicabilidade dessas como suporte no desenvolvimento do manejo da regulação, destaca-se a terapia de aceitação e compromisso, a terapia comportamental dialética e a terapia cognitiva baseada em *mindfulness*.

A terapia comportamental dialética (TCD), também conhecida pela sigla DBT em virtude da nomenclatura em inglês *Dialectical Behaviour Therapy*, foi desenvolvida pela psicóloga Marsha Linehan. Inicialmente, a abordagem foi projetada para trabalhar o Transtorno de Personalidade Borderline e pacientes com alto risco de suicídio, no entanto, atualmente, sabe-se que é um método bastante promissor para viabilizar a regulação emocional e, por isso, vem desenvolvendo e relacionando seus estudos a outras variedades de psicopatologias que detém padrões comportamentais destrutivos como estratégia de manejo de emoções (LINEHAN, 2018).

Verifica-se que a TCD apresenta vasto aporte teórico e técnico para trabalhar essa demanda. Em síntese, esse modelo teórico apresenta quatro objetivos principais para a promoção da regulação emocional, sendo eles: identificar, entender e nomear as emoções; modificar respostas emocionais; reduzir a vulnerabilidade emocional; e, gerenciar as emoções realmente difíceis (FREITAS et al., 2021).

Constata-se que “[...] nesse processo, terapeuta e cliente, em interação, analisam comportamentos e propõem, juntos, um treinamento de habilidades que auxilia o cliente no enfrentamento e mudança de contingências que favorecem maior controle emocional”

(FREITAS et al., 2021, p. 19). Segundo os mesmos autores, quando o paciente desenvolve a habilidade de regular as emoções de modo adaptativo, ele substitui comportamentos compensatórios desadaptativos por estratégias mais efetivas de resolução de problemas.

A abordagem compreende que os pacientes com desregulação emocional apresentam déficits de habilidades em seus repertórios. Desse modo, a teoria se baseia em uma variedade técnicas que proporcionam o tratamento da desregulação. Essas técnicas são destinadas tanto para articular habilidades de mudança, referente a regulação emocional em si, como também, promover habilidades de aceitação, a partir de estratégias de tolerância ao mal-estar (LINEHAN, 2018).

Ainda segundo a mesma autora, a tolerância ao mal-estar diz respeito a um conjunto de estratégias que envolvem dois grupos de habilidades: aceitação da realidade e sobrevivência à crise. A utilização dessas habilidades visa promover uma espécie de redução de danos, evitando que a experiência emocional ocasione comportamentos de risco à vida (LINEHAN, 2018).

No que diz respeito a sobrevivência à crise, tem-se, por exemplo, a habilidade TIP: alterando a fisiologia corporal. Uma das estratégias dessa técnica é a mudança na temperatura, e para que isso ocorra, o paciente pode segurar o gelo nas mãos por alguns minutos ou tomar um banho gelado. Entende-se que o intuito é prover mudança na atenção da dor emocional para um estímulo sensorial, já que esse estímulo foi evidenciado pela alteração na fisiologia corporal (NEUFELD, 2017).

No que concerne a habilidade de aceitação, tem-se a dimensão da atenção plena, tradução livre para o termo *mindfulness*. Define-se essa habilidade como o processo de trazer a consciência o momento presente. Portanto, significa colocar o paciente aberto à realidade do momento atual, permitindo que todos os pensamentos, emoções e sensações entrem na consciência sem resistência ou esquivas. Verifica-se que a instrução desse processo leva a redução do estresse e o aumento da regulação (PARRISH, 2016).

A terapia da aceitação e compromisso (TAC), também conhecida pela sigla ACT, dado que a nomenclatura em inglês é *Acceptance and Commitment Therapy*. Articulada por Steven Hayes, a abordagem se destaca por seu método de mudança baseado na flexibilidade psicológica. Nesse modelo, entende-se que a promoção dessa flexibilidade se relaciona com melhoria na qualidade de vida e na saúde mental (ZHANG et al., 2017).

As estratégias da TAC, implementada por seis processos centrais, destinam-se em colocar os indivíduos em contato direto com as experiências presentes, reconhecendo e aceitando a existência de pensamentos e emoções como parte de si mesmo, mas não como fator

determinante dos comportamentos (ZHANG et al., 2017). Desse modo, o objetivo geral da TAC é viabilizar processos de regulações emocionais, como também, prover tolerância dos afetos, ocasionando mudança no modo de se relacionar com os sintomas (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Em suma, evidencia-se que a TCC é considerada uma abordagem eficaz e efetiva para a maioria dos tratamentos que oportunizam o desenvolvimento das habilidades de enfrentamento das emoções. Mocaiber et al. (2008), em seu estudo sobre as diferentes estratégias de regulação da emoção e os circuitos cerebrais subjacentes, verificou correlatos neurais apresentando mecanismos biológicos relacionado às melhoras dos sintomas quando os indivíduos estão submetidos em tratamento com a TCC.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A regulação emocional vem ganhando espaço e notoriedade nos últimos anos na literatura científica. Sabe-se que a desregulação emocional tem sido associada a uma variedade de psicopatologias, sendo, portanto, um conceito transdiagnóstico. No que se refere aos comportamentos de desregulação na adolescência, verifica-se que esses interferem na qualidade de vida e corroboram para a maioria das perturbações psicopatológicas.

A adolescência é permeada por transições e adaptações, dessa forma os indivíduos vivenciam realidades diferentes das que já enfrentaram. Entende-se que essas transformações podem interferir nas experiências emocionais, pois, evidencia-se que nesse período a intensidade e a instabilidade das emoções se diferenciam das outras fases. Desse modo, o auxílio do meio externo – como pais, educadores e terapeutas – é de suma importância para o desenvolvimento bem-sucedido do processamento emocional e, com isso, possibilitar que o adolescente se aproprie da habilidade de regular suas próprias emoções.

Este artigo, se propôs, como objetivo geral, descrever estratégias de intervenção da terapia cognitivo-comportamental (TCC) para regulação emocional na adolescência. Ao longo do trabalho foi verificado que as intervenções em TCC para regulação têm se mostrado eficazes. Entretanto, constata-se que, para além da TCC clássica, as terapias de terceira onda, ou contextuais, vêm se consolidando com aporte teórico e técnico para trabalhar com essa demanda. Em destaque, tem-se a terapia comportamental dialética visto o desenvolvimento do escopo teórico e técnico oportunizando o estudo e pesquisa da desregulação emocional.

Além disso, observou-se que na língua portuguesa há escassez de material bibliográfico referente a temática específica TCC para o manejo da regulação emocional em adolescentes.

Desse modo, demanda-se mais investigações e estudos a respeito dessa temática. Ademais, infere-se que o presente artigo não procurou findar o tema abordado. Por isso, ressalta-se que novas pesquisas devem ser realizadas para ser possível compreender de forma mais ampla o processo de manejo das emoções na adolescência e, com isso, abrir novas considerações e estudos na área.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes**. Brasília: 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf. Acesso em: 25 de agosto de 2022.

CARVALHO, M. R.; MALAGRIS, L. E. N.; RANGÉ, B. P. **Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental**. 1. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

COLISSI, J. *et al.* As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara? **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 19, n. 41, p. 167-178, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/82383>. Acesso em: 07 de junho de 2022.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor**. 1. ed. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

FERREIRA, W. J. Regulação Emocional em Terapia Cognitivo Comportamental. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Minas Gerais, v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24411>. Acesso em: 20 de junho de 2022.

FRANCO, K. L. V.; ASSUMPÇÃO, A. A. As emoções na adolescência: regulação emocional sob a ótica da terapia dos esquemas. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Minas Gerais, v. 3, n. 6, p. 52 - 66, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18405/13609>. Acesso em: 07 de junho de 2022.

FREITAS, L. P. P. *et al.* Conhecendo as habilidades de regulação emocional em Terapia Comportamental Dialética (DBT). **ANALECTA-Centro Universitário Academia**, v. 6, n. 3,

2021. Disponível em: <http://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/2763>. Acesso em: 13 de novembro de 2022.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Situação mundial da infância 2011**. Adolescência: Uma fase de oportunidades. New York: 2011. p. 8-15. Disponível em: https://andi.org.br/wp-content/uploads/2020/10/br_sowcr11web.pdf . Acesso em: 03 de setembro de 2022.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GROSS, J. J. O Campo Emergente da Regulação Emocional: Uma Revisão Integrativa. **Revisão de Psicologia Geral**, v. 2, n. 5, p. 271–299, 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>. Acesso em: 09 de abril de 2022.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. **World psychiatry**, v.16, n. 3, p. 245–246, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28941087/>. Acesso em: 12 de novembro de 2022.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO L. S. **Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LINEHAN, M. M. **Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

MCLAUGHLIN, K. A.; GARRAD, M. C.; SOMERVILLE, L. H. What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 17, n. 4, p. 403-410, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26869841/>. Acesso em: 08 de abril de 2022.

MENDES, A. I. F. *et al.* Manejo de emoções e estresse. In: NEUFELD, C. B. **Terapia Cognitivo-Comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 215-240.

MEYER, S. *et al.* Representações emocionais dos pais e a socialização da regulação emocional na família. **Revista Internacional de Desenvolvimento Comportamental**, v. 38, n. 2, p. 164-173, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0165025413519014>. Acesso em: 26 de setembro de 2022.

MOCAIBER, I. *et al.* Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. **Psicologia em estudo**, v. 13, n. 3, p. 531-538, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWf9k3vt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 02 de outubro de 2022.

NEUFELD, C. B. **Terapia cognitivo-comportamental para adolescente: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

OLIVEIRA, R. P. *et al.* Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. **Seminário Estudantil de**

Produção Acadêmica, v. 17, p. 21-34, 2018. Disponível em:

<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508>. Acesso em: 15 de outubro de 2022.

PAPALIA, E. D.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**: um campo em constante evolução. 12. ed. Porto Alegre: McGraw, 2013.

PARRISH, C. P. *et al.* Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. **Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care**, v. 46, n. 6, p. 172-178, 2016.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26968457/> Acesso em: 14 de novembro de 2022.

RAMOS, R. T. Neurobiologia das emoções. **Revista de Medicina**, v. 94, n. 4, p. 239-245, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/108770>. Acesso em: 10 setembro de 2022.

RUNGUE, G. G. Sobre as Emoções: António Damásio e a Crítica à Teoria James-Lange.

Revista Brasileira de Filosofia da Religião, v. 6, n. 2, p. 156–175, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbfr/article/view/29476>. Acesso em: 10 setembro de 2022.

SILVIA, E. M. A.; FREIRE, T. Regulação emocional em adolescentes e seus pais: da psicopatologia ao funcionamento ótimo. **Análise Psicológica**. v. 2, p. 187-198, 2014.

Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/6394>. Acesso em: 19 de junho de 2022.

STEFANO, L.; CORRÊA, G. Terapia cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência. **Disciplinarum Scientia Ciências Humanas**, Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 25-37, 2018. Disponível em:

<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumCH/article/view/2564>. Acesso em: 15 de junho de 2022

THOMAS, J. C. *et al.* Developmental origins of infant emotion regulation: Mediation by temperamental negativity and moderation by maternal sensitivity. **Developmental Psychology**, v. 53, n. 4, p. 611-628, 2017. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28333524/>. Acesso em: 20 de junho de 2022.

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

XAVIER, V. P. P. Emoção, regulação emocional e comportamento. **Singular. Sociais e Humanidades**, v. 1, n. 1, p. 31-39, 2019. Disponível em: <http://ulbra-to.br/singular/index.php/SingularSH/article/view/26>. Acesso em: 07 de setembro de 2022.

ZHANG *et al.* Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. **Frontiers in psychology**, v. 8, n. 2350, p. 1-5.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350> 2018. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769281/pdf/fpsyg-08-02350.pdf>. Acesso em: 13 de novembro de 2022.