

A IMPORTÂNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL¹

Priscila da Silva Campos²

Auxiliatrice Caneschi Badaró³

RESUMO:

O crescente número de psicodiagnósticos, como transtornos de ansiedade e transtornos depressivos, comportamentos de automutilação e abuso de medicamentos entre os jovens sinaliza a necessidade de estudos que busquem alternativas para a promoção da saúde e redução do sofrimento psíquico entre eles. O propósito do estudo, através de uma revisão narrativa, foi discutir como as estratégias de regulação emocional podem auxiliar os adolescentes a partir da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), destacando que esta fase do desenvolvimento é marcada por mudanças neurofisiológicas e ambientais. A regulação das emoções pode favorecer significativamente o adolescente a se engajar em comportamentos mais funcionais. Leahy (2021) apresenta a Terapia do Esquema Emocional (TEE), fundamentada na TCC e nas abordagens contextuais, como proposta de intervenção, com o uso das técnicas cognitivas e comportamentais, que auxiliem no desenvolvimento de maior regulação das emoções. Dentre as estratégias apresentadas foram selecionadas aquelas que podem contribuir com a regulação emocional entre os adolescentes, a saber, a psicoeducação, atenção plena (*mindfulness*), respiração diafragmática, relaxamento muscular, reestruturação cognitiva e aceitação experiencial, uma vez que apresentam impactos no funcionamento cognitivo e comportamental, aumentando os recursos para a melhoria da regulação das emoções frente a situações desafiadoras.

Palavras-chave: Regulação emocional. Adolescência. Terapia Cognitivo-Comportamental. Psicoeducação.

THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENCE: CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

ABSTRACT:

The growing number of psychodiagnoses, such as anxiety disorders and depressive disorders, self-mutilation behaviors and medication abuse among

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Práticas Clínicas. Recebido em 06/10/23 e aprovado, após reformulações, em 07/11/23.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA) graduanda em psicologia. E-mail:priscillascampos08@gmail.com.

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail:auxiliatricebadaro@uniacademia.edu.br.

young people, signals the need for studies that seek alternatives for promoting health and reducing psychological distress among them. The purpose of the study, through a narrative review, was to discuss how emotional regulation strategies can help adolescents through Cognitive Behavioral Therapy (CBT), highlighting that this phase of development is marked by neurophysiological and environmental changes. Emotion regulation can significantly help adolescents engage in more functional behaviors. Leahy (2021) presents Emotional Schema Therapy (ET), based on CBT and contextual approaches, as an intervention proposal using cognitive and behavioral techniques, which help in the development of greater regulation of emotions. Among the strategies presented, those that can contribute to emotional regulation among adolescents were selected, namely, psychoeducation, mindfulness, diaphragmatic breathing, muscle relaxation, cognitive restructuring and experiential acceptance, as they have impacts on cognitive functioning. and behavioral, increasing resources to improve emotion regulation in the face of challenging situations.

Keywords: Emotional regulation. Adolescence. Cognitive behavioral therapy. Psychoeducation.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase do desenvolvimento marcada por expressivas mudanças fisiológicas, neurológicas e comportamentais. O crescimento do uso excessivo de medicações entre os adolescentes, assim como os casos de psicopatologias como, transtornos depressivos e transtornos de ansiedade, destaca a importância de estudos que auxiliem na criação de estratégias de promoção de saúde e redução de sofrimento psíquico entre os adolescentes (Pires; Bezerra; Amorim, 2022).

As demandas sociais e psicológicas as quais o adolescente está exposto, como: definição de valores individuais, questões de sexualidade, mudanças fisiológicas e contexto familiar exigem que este responda usando seus recursos emocionais, comportamentais e cognitivos (Macedo; Peterson; Koller, 2017). Quando o adolescente tem dificuldade de lidar de forma funcional com todas as modificações as quais está exposto, tende a buscar alternativas compensatórias, como alimentação excessiva, abuso de substância ou comportamentos sexuais de risco (Macedo; Peterson; Koller, 2017).

Durante a adolescência, o desenvolvimento cerebral associado ao aperfeiçoamento das funções executivas, sinaliza que o jovem tem desafios em relação a tarefas que exigem planejamento, julgamento, adiamento de

recompensas e regulação das emoções (Dias; Malloy-Diniz, 2020). Em alguns casos, a desregulação emocional pode levar o adolescente a suprimir ou se esquivar do contato com as emoções, criando um cenário favorável para o surgimento de sintomatologias depressivas e ansiosas, assim como redução da satisfação com a vida (Freire; Tavares, 2011).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica com ênfase nos processos cognitivos, através da qual a cognição é utilizada para a compreensão da relação entre pensamento, emoção e comportamento. Para tanto, faz uso de um conjunto de técnicas que associam a psicologia comportamental e cognitiva. Com embasamento científico, apresenta intervenções que podem auxiliar os jovens com os desafios que a fase do desenvolvimento apresenta (Beck, 2022).

O estudo sobre as emoções, o funcionamento neurológico a elas associado e as respostas comportamentais no decorrer do processo evolutivo vem se ampliando (Dias; Malloy-Diniz, 2020). As associações entre as emoções, como positivas e negativas, e a expansão de casos de transtornos de humor sinalizam a relevância do debate sobre como a regulação das emoções (Leahy; Tirch, Napolitano, 2013).

O debate científico, sobre as mais eficientes estratégias para a regulação emocional, levou a aproximação entre as vertentes cognitivistas e comportamentais. Autores como Leahy, Tirch e Napolitano (2013) apontam que algumas pessoas se sentem sobrecarregadas por suas emoções, muitas vezes nutrindo crenças de que os sentimentos são ameaçadores e desenvolvendo comportamentos de esquiva frente a diversas situações (Leahy; Tirch, Napolitano, 2013).

A fim de explorar a temática e discutir os aspectos da regulação emocional em adolescentes, o presente trabalho trouxe uma revisão narrativa bibliográfica. Através de estudos publicados em livros e artigos científicos, buscou-se discorrer sobre a regulação emocional embasada pela abordagem da TCC. Com o objetivo de expor um pouco mais a intercepção entre a adolescência, o desenvolvimento neurofisiológico e a regulação emocional, foram selecionadas, a partir da bibliografia estudada, algumas estratégias de intervenção cognitivas e comportamentais que auxiliassem os adolescentes a lidar com demandas do contexto em que está inserido. Dentre os estudos apresentados, a Terapia do

Esquema Emocional (TEE) de Robert Leahy foi escolhida como referência, dado o reconhecimento das evidências de seus estudos científicos na área e as recorrentes citações em trabalhos de relevância sobre o assunto (Leahy; Tirch, Napolitano, 2013).

Entre os estudos em TCC que abordam o tema da regulação emocional com adolescente, Neufeld e colaboradores (2017) destacam também as abordagens de “terceira onda” ou contextuais como parte do escopo cognitivo-comportamental, devido às contribuições das estratégias comportamentais para a maior regulação das emoções (Neufeuld *et al.*, 2017).

2 ADOLESCÊNCIA: ETAPA DE MUDANÇAS E ADAPTAÇÕES

A adolescência é uma fase do desenvolvimento marcada pela transição entre a infância e a vida adulta, e deve ser entendida de acordo com uma importante diferenciação. Do ponto de vista biológico, a chamada puberdade, se refere as mudanças anatômicas, em especial o desenvolvimento dos órgãos genitais, expressivas mudanças hormonais e a maturação do aparelho neurológico, tendo consequências significativas no comportamento e na cognição (Papalia, 2013).

Do ponto de vista comportamental, cognitivo e psicossocial, a adolescência é a etapa em que, na sociedade ocidental, ocorre a definição da identidade individual e social, a aquisição de maior autonomia, as relações de pertencimento e identificação com grupos, bem como a ampliação dos relacionamentos e das experimentações sexuais. Essas mudanças exigem que o adolescente use os aprendizados adquiridos na infância para lidar com as inúmeras demandas que o meio apresenta. Quando este não tem recursos comportamentais e emocionais disponíveis, acaba respondendo de forma disfuncional, com expressivo sofrimento psíquico, e ficando mais vulnerável a manifestação de algumas psicopatologias como transtornos de ansiedade e transtornos depressivos (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

A etiologia dos transtornos mentais é multifatorial, relacionando fatores biopsicossociais. Sendo a adolescência uma fase marcada por diversas modificações, a saber, fisiológicas, psicológicas e ambientais, estas deixam o adolescente mais suscetível a abertura de quadros psicopatológicos, como a

esquizofrenia, o abuso de substâncias psicoativas e o transtorno bipolar (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

O esforço em buscar o melhor entendimento sobre a complexidade dessa fase do desenvolvimento levou a criação de demarcações cronológicas, associando as capacidades neurobiológicas e as habilidades cognitivas e comportamentais. Os sinais do amadurecimento biológico e cognitivo possibilitam dividir a adolescência em duas fases, entre 11 e 13 anos, sendo a etapa marcada pelo amadurecimento sexual e reações emocionais instintivas. Já o período entre 14 e 17 anos, é o momento em que há maior aproximação com o comportamento adulto, são identificadas as capacidades de planejamento, julgamento e modulação emocional (Papalia, 2013). Essa divisão pode sofrer variações, no Brasil, por exemplo, de acordo com o Estatuto da criança e do adolescente essa fase do desenvolvimento é demarcada entre 12 e 18 anos, com extensão até 21 anos (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

A subdivisão da adolescência auxilia o melhor entendimento e caracterização das diferenciações cognitivas, sociais, emocionais e comportamentais dessa etapa da vida. Em um contexto de expressivas mudanças socioculturais, a psicologia passa a investigar cada vez mais a relação entre as potencialidades dos indivíduos e o contexto em que este está inserido (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

2.1 O AMADURECIMENTO NEURONAL, COGNITIVO E EMOCIONAL

Os conhecimentos sobre os processos cognitivos e emocionais contribuem para a melhor compreensão da adolescência, auxiliando na criação de estratégias de promoção de saúde e redução de sofrimento psíquico entre os adolescentes. Na medida em que, ao entrar na adolescência o jovem é estimulado a fazer escolhas em diversos níveis, definir valores individuais frente aos grupos em que está inserido, lidar com as questões de sexualidade marcadas pelas mudanças fisiológicas, e ainda responder as fortes demandas do contexto familiar (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

A diversidade de situações as quais o adolescente está exposto é somada à tendência de se comparar aos pares. Ou seja, estando mais vulnerável ao julgamento e a avaliação dos outros, muitas vezes o comportamento do

adolescente, os pensamentos e as emoções ficam sob o controle da obtenção da aprovação do meio social, interferindo fortemente no seu senso de autoeficácia, autoestima, e nas crenças sobre si mesmo (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

A atenção ao contexto em que o jovem está inserido é de expressiva relevância, uma vez que comportamentos desadaptativos e ambientes estressores podem se tornar fatores de risco para o adolescente. Alguns estudos destacam que esse grupo experimenta as emoções de forma mais intensa, o que, muitas vezes, pode levar a comportamentos agressivos e estratégias compensatórias (Mendes *et al.*, 2013).

A constituição das crenças nucleares, entendidas como as ideias centrais sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo, ocorre desde muito cedo, sendo influenciada por questões genéticas e ambientais. Ou seja, as crenças moldam a forma como o jovem se vê, interpreta os outros, o mundo e o futuro (Beck, 2022). O uso da TCC, abordagem terapêutica que trabalha diretamente com o impacto das crenças nas emoções e comportamentos, durante a adolescência pode auxiliar na identificação de crenças disfuncionais e trazer ganhos expressivos para o futuro adulto.

Em relação aos aspectos cognitivos, é na adolescência que ocorre a maturação de redes cerebrais associadas às funções executivas. O controle de impulsos, a postergação de recompensas e a regulação emocional são pontos de intercepção entre o amadurecimento neurológico, as interações com o ambiente e os recursos cognitivo-comportamentais disponíveis. É nesse âmbito que ocorre o desenvolvimento cortical, no qual o córtex pré-frontal associado ao sistema límbico se relaciona e interfere na anátomo-funcionalidade das funções executivas (Assis; Junho; Campos, 2019).

O fortalecimento dos circuitos neurais também leva a mudanças no processamento das emoções, da cognição social e das funções executivas. Tais modificações ocorrem através da interação entre o indivíduo e o ambiente, resultando em diversas respostas emocionais, fisiológicas e comportamentais (Assis; Junho; Campos, 2019).

O desenvolvimento cerebral avança para a maturação dos lobos frontais até em torno dos 20 anos, sendo também identificada a maior produção de cortisol e, conseqüentemente maior sensibilidade ao estresse. O enriquecimento

cognitivo típico é marcado pelo desenvolvimento do pensamento abstrato, pela ampliação da memória e atenção, e pelo aumento da capacidade de resolução de problemas (Macedo; Petersen; Koller, 2017).

O processo de aquisição de pensamento abstrato pode se traduzir em comportamentos desafiadores para aqueles que convivem com os adolescentes, na medida em que estes buscam constantemente treinar em situações sociais as novas habilidades cognitivas adquiridas, associando-as com expressivas variações de humor. É frequente os jovens buscarem ambientes em que podem experimentar e demonstrar sua capacidade de raciocínio, assim como apresentarem dificuldade ao tomar decisões e questionarem figuras de autoridade. Tal cenário pode ser observado quando o adolescente busca, constantemente, se envolver em debates diversos, a fim de testar sua crescente habilidade de argumentação e exposição das ideias. Contudo, a intensidade emocional associada leva-o a adotar comportamentos como aumento do tom de voz, choro e expressões faciais de raiva e frustração (Mendes *et al.*, 2013).

A associação entre as demandas sociais, as mudanças fisiológicas e a maturação neurológica, pode levar o adolescente a conviver com altos índices de ansiedade, depressão e agressividade. Em alguns casos, a baixa capacidade de regulação emocional direciona os jovens a suprimir ou se esquivar das emoções, se engajando em comportamentos de esquiva ou evitação da emoção, ao desenvolvimento da sintomatologia depressiva, a redução da satisfação com a vida e a baixos níveis de autoestima e autoeficácia (Freire; Tavares, 2011).

O fluxo de uma emoção envolve aspectos multidimensionais e exige do sistema neurológico diversas respostas interdependentes. Por exemplo, a ansiedade diante da execução de uma tarefa demandada, a avaliação do prazo, a sensação do aumento do ritmo cardíaco, a intencionalidade na execução da tarefa, assim como os pensamentos em relação sua conclusão ou não, são alguns aspectos com os quais o jovem precisa lidar. Todos esses elementos podem ser percebidos através da agitação psicomotora, mas estão envolvidos com os processos das funções executivas e com o sistema emocional do indivíduo (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A adolescência se apresenta como uma oportuna fase para o desenvolvimento das capacidades de identificação das emoções. Primeiro porque, diante do turbilhão de mudanças as quais o jovem está exposto, a não

identificação das emoções e das reações fisiológicas a essas associadas pode levá-lo a intenso sofrimento psíquico, e até mesmo a quadros patológicos, como transtornos de ansiedade e quadros depressivos. Segundo porque, sendo capazes de desenvolver e aplicar estratégias de regulação emocional, estas vivências mais funcionais tornam-se parte do repertório do futuro adulto, fazendo com que este possa acessá-las em outras circunstâncias (Cruvinel; Boruchovitch, 2011).

3 A REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

Os desafios vivenciados pelos adolescentes no momento de amadurecimento neurológico se manifestam através de comportamentos marcados pela expressiva impulsividade, pequeno controle inibitório e escolhas imediatistas. Assim, a busca por recompensas intensas e a evitação de danos são alguns exemplos de respostas comportamentais dos jovens diante das especificidades neurológicas (Assis; Junho; Campos, 2019).

A regulação das emoções propõe, nesse contexto com os adolescentes, um conjunto de habilidades e estratégias capazes de influenciar o comportamento e a expressão emocional deles de forma a melhorar a qualidade das suas interações sociais (Mocaiber *et al.*, 2008). Estudos recentes apontam que as funções executivas tem papel expressivo na regulação emocional, uma vez que, diante de determinada situação desafiadora atuam no controle atencional, na resignificação cognitiva de determinados eventos e na modulação de respostas comportamentais mais adaptativas. Sob esse enfoque, os adolescentes muitas vezes precisam de auxílio e estímulos para desenvolverem as capacidades de regulação emocional, na medida em que vivenciam mudanças de rotina, novas responsabilidades e a busca pela aceitação dos pares (Mendes *et al.*, 2013).

Nas últimas décadas um amplo debate em relação a definição das funções executivas resultou na proposição de inúmeros modelos dispostos a conceituar os processos mentais envolvidos. Dias e Diniz (2020) afirmam que já é possível usarmos os pontos de convergência entre as diversas perspectivas para definirmos o conjunto de processamentos cognitivos envolvidos. Sendo assim, as funções executivas, com natureza multidimensional, são entendidas

como a capacidade de orientar comportamentos a situações de aprendizagem e funcionamento cotidiano, e permitir o monitoramento e regulação comportamental e socioemocional (Dias; Malloy-Diniz, 2020).

Os principais modelos conceituais apontam para três componentes específicos, a saber, o controle inibitório, a memória operacional e a flexibilidade cognitiva (Dias; Malloy-Diniz, 2020). É importante ressaltar que o funcionamento de tais instâncias ocorre de forma interrelacionada, paralela e com interferência recíproca, resultando em respostas cognitivas e emocionais interligadas (Dias; Malloy-Diniz, 2020).

O amadurecimento neurológico possibilita a especialização de regiões cerebrais nas quais as funções executivas se aperfeiçoam, processo que ocorre entre a adolescência e o início da vida adulta. Tal desenvolvimento está sob a influência de variáveis ambientais e biológicas, e é demonstrado através do aumento da flexibilidade cognitiva, da memória operacional e do controle inibitório (Dias; Malloy-Diniz, 2020).

Destaca-se que, o desempenho das funções executivas está associado a intercepção entre as áreas emocionais do núcleo accumbens, da amígdala e do circuito pré-frontal. Tal intercepção aponta para a dificuldade dos adolescentes em controlarem comportamentos impulsivos ou usarem substâncias como estratégia de regulação emocional. Assis, Junho e Campos (2019) concluíram, em estudo realizado com adolescentes entre 14 e 16 anos, que a menor performance das funções executivas prediz maior consumo de álcool e tabaco nesse grupo (Assis; Junho; Campos, 2019).

Dentre as habilidades que associam as funções executivas aos componentes específicos estão o gerenciamento de atividades e, a análise e seleção de respostas desejadas ou condicionadas. Nos adolescentes, com o córtex pré-frontal ainda em desenvolvimento, é possível identificar na execução de tarefas que exigem essas habilidades expressivas dificuldades (Assis; Junho; Campos, 2019).

Além dos processos executivos fundamentais, estudos apontam para certa distinção entre os aspectos cognitivos, denominados “frios”, e os aspectos afetivos, chamados “quentes” (Rueda; Paz-Alonso, 2013). Assim, diante de uma situação voltada a resolução de problemas direcionado a uma meta, as funções executivas estariam envolvidas simultaneamente tanto nas capacidades

cognitivas quanto na regulação da emoção. Nos adolescentes, tais circuitos de funcionamento estão em formação, fazendo com que estejam mais suscetíveis a intensidade da influência emocional (Rueda; Paz-Alonso, 2013).

Freire e Tavares (2011), em estudo realizado com 216 adolescentes entre 15 e 19 anos, associaram a autoestima com a capacidade de regulação emocional, concluindo que aqueles que apresentavam maiores habilidades de reavaliação cognitiva dos contextos, eram capazes de modificar o significado atribuído as situações e possuíam maior regulação das emoções. A partir das escalas utilizadas, os integrantes do estudo se apresentavam mais satisfeitos com suas vidas e possuíam maiores índices nas avaliações de autoestima (Freire; Tavares, 2011).

A Terapia Cognitivo-Comportamental fundamentada no modelo cognitivo e em intervenções comprovadas pelo método científico, pode contribuir com a prevenção na constituição de crenças disfuncionais, nas distorções cognitivas e comportamentos desadaptativos entre os adolescentes (Beck, 2022). De acordo com Antônio Damásio (2012), cognição e emoção estão tão relacionadas que, as memórias emocionais anteriores impactam as decisões atuais. Ou seja, através dos processos que envolvem as funções executivas, registros emocionais interferem nas tomadas de decisão na vida cotidiana (Damásio, 2012).

As emoções são marcadores importantes da trajetória evolutiva, apontando a necessidade de respostas comportamentais protetivas, como avaliação de perigo, análise de comportamentos adaptativos, necessidade de comunicação, entre outras, indicando um valioso aperfeiçoamento filogenético. As pesquisas de Robert Leahy (2013) se tornaram referência na intercepção entre a TCC e o estudo das emoções, demonstrando que, através do modelo da terapia do esquema emocional (TEE) é possível identificarmos as principais formas de interpretação, avaliação e tendências de ação de um indivíduo diante das manifestações emocionais, denominado “esquemas emocionais” (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A adolescência é um momento do desenvolvimento em que o risco de desregulação emocional é significativo, uma vez que a intensidade emocional atrelada ao repertório de respostas limitado pode levar o jovem a comportamentos disfuncionais (Moreira, 2018). As intervenções através da

terapia cognitivo comportamental, em destaque para o TEE, têm como objetivo auxiliar no desenvolvimento de um esquema emocional mais funcional, o qual se estenda para as demais fases da vida do indivíduo (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A aquisição do pensamento abstrato, possibilitado pelo desenvolvimento das funções executivas, favorece que o adolescente tenha maior consciência das emoções. Nesse sentido, as intensas transformações, fisiológicas e psicossociais, podem gerar intensidades emocionais com as quais o jovem precisa lidar. Algumas emoções podem atuar como fatores protetivos, como a alegria e o amor, contudo, outras por serem marcadas por vivências mais desagradáveis precisam ser percebidas, compreendidas e manejadas de forma efetiva, visando a saúde mental do jovem (Mendes *et al.*, 2017).

Para os adolescentes, todo esse desenvolvimento emocional ocorre em um momento em que o mundo espera deles respostas apropriadas para os problemas reais ou situações imaginárias (Mendes *et al.*, 2017). Nesse sentido, as capacidades de reconhecimento, aceitação e respostas emocionais adaptativas são habilidades muito úteis para ajudar o jovem a viver essa etapa do desenvolvimento com maior capacidade de resolução de problemas (Neufeuld *et al.*, 2017).

A dificuldade na identificação e nomeação das emoções, nos sinais fisiológicos e nos pensamentos associados, pode levar o jovem a se aproximar de comportamentos disfuncionais em busca da redução da intensidade emocional, caracterizando traços de desregulação emocional e podendo desencadear casos de depressão e ansiedade. Haja visto que, a adolescência é uma etapa atrelada a questões relativas a autoimagem, autoestima, sexualidade e identidade a TCC contribui com a investigação e intervenção para a maior regulação das emoções (Neufeuld *et al.*, 2017). Em estudo correlacional entre a desregulação emocional e a incidência de casos de depressão e ansiedade realizados com 208 adolescentes, conclui-se que jovens que foram diagnosticados com sintomas de depressão, ansiedade e stress apresentam também sinais de desregulação emocional (Moreira, 2018).

Robert Leahy e colaboradores (2013) definem a desregulação emocional como, “A dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções. A desregulação pode se manifestar tanto como a intensificação

excessiva quanto como desativação excessiva das emoções.” (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013, p.21). Sendo assim, é possível articular que, frente as mudanças neurológicas, ambientais e socioemocionais as quais os jovens estão expostos, o modelo apresentado por Robert Leahy torna-se uma referência para o entendimento da desregulação emocional e a escolha de estratégias de regulação das emoções que se tornem fatores protetivos para os adolescentes.

O esforço para atingir a regulação das emoções, ou seja, a redução da intensidade emocional indesejada, pode ocorrer através de estratégias de enfrentamento consideradas adaptativas ou desadaptativas. Vale destacar que, a eficiência de uma determinada estratégia depende do contexto em que o indivíduo está inserido, assim como de seus valores, ou seja, não existem estratégias boas e ruins, e sim formas de lidar com as experiências ambientais e emocionais (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

É percebido que os adolescentes usam de estratégias próprias para lidar com os conflitos dessa fase do desenvolvimento. A busca pelo apoio social através da identificação com os grupos e o maior desenvolvimento crítico em comparação com a infância são recursos frequentemente utilizados. Por outro lado, a aceitação de responsabilidade é menos identificada, uma vez que diante das dificuldades de planejamento e controle de impulsos os jovens tem maiores desafios nesse âmbito (Mendes *et al.*, 2017).

O desenvolvimento dessas formas de enfrentamento ocorre de acordo com a capacidade de identificação das emoções básicas, que normalmente ocorre na infância, e das emoções morais (como vergonha, culpa, orgulho), as quais são vivenciadas a partir das relações interpessoais. Assim, o amadurecimento emocional e social se mantém intimamente vinculados, fazendo com que o jovem seja exigido tanto em situações emocionais internas como pensamentos e projeções, quanto em situações externas relacionadas a socialização (Rueda; Paz-Alonso, 2013).

Estudos neurobiológicos apontam que a regulação cognitiva e emocional tende a se desenvolver em conjunto, iniciando desde a infância e se aperfeiçoando entre a adolescência e idade adulta (Rueda; Paz-Alonso, 2013). Através do controle inibitório, integrante das funções executivas, o córtex pré-frontal é capaz de diminuir a ação da amígdala, um dos elementos do sistema límbico, responsável pelas respostas emocionais. Assim, as investigações sobre

o funcionamento dos circuitos cerebrais subjacentes à regulação da emoção podem revelar os mecanismos biológicos associados à melhora dos sintomas ocasionada pela aplicação das técnicas da TCC (Volchan, 2008).

No caso dos adolescentes, o treino cognitivo, capaz de fortalecer os processos mentais das funções executivas auxiliará o jovem a lidar com as respostas emocionais de forma mais funcional. Tal conhecimento se faz necessário na medida em que os estímulos ambientais, como o contexto escolar e familiar, esperam do adolescente respostas expressivas frente ao contato com a afetividade, a receptividade e a disciplina (Rueda; Paz-Alonso, 2013). Destaca-se também, que, em um cenário com novas dinâmicas familiares a atenção e importância sobre o impacto de estímulos ambientais se faz necessária, frente a expansão de casos de ansiedade e depressão entre os jovens.

O desenvolvimento das capacidades de regulação emocional enriquece o repertório de eficácia emocional no adolescente, fazendo com que tenha habilidades para evitar estados emocionais negativos, como acalmar-se em situações de ansiedade ou engajar a atenção em estímulos mais funcionais e produtivos (Mendes *et al.*, 2017).

Nesse sentido a Terapia Cognitivo-Comportamental se apresenta como uma abordagem terapêutica capaz de auxiliar os adolescentes a diferenciarem os pensamentos automáticos e as emoções, apresentando alternativas mais eficientes através de intervenções cognitivas e comportamentais. Neufeld e colaboradores (2017) afirmam que, a TCC clássica em associação com antidepressivos apresenta eficácia no tratamento de depressão com adolescentes, e ainda, quando não suficientes, as abordagens de terceira onda são indicadas como alternativas de tratamento (Neufeld *et al.*, 2017).

4 ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

O desenvolvimento das habilidades de regulação das emoções contribui com a abertura de possibilidades de respostas mais adaptativas para enfrentar as dificuldades da vida cotidiana, aumentando o bem-estar subjetivo e a preservando laços sociais (Santana; Gondim, 2016). As interações sociais são mediadas pelas respostas emocionais e comportamentais, sendo assim,

melhores capacidades de regulação emocional podem tornar as relações sociais mais saudáveis e valiosas (Mocaiber *et al.*, 2008).

As estratégias de regulação das emoções são capazes de influenciar as respostas emocionais, sejam elas comportamentais ou fisiológicas. Podem ser divididas em dois grupos principais, primeiramente aquelas chamadas de “regulação antecedente”, privilegiando a diminuição do impacto emocional antes que as respostas emocionais sejam ativadas. Dentre elas podemos citar a seleção de situações, a orientação da atenção, a modificação da situação e modificação cognitiva. O segundo grupo de estratégias se refere a “regulação focada na resposta”, ou seja, após experimentada a intensidade emocional a intervenção ocorre através da modulação das respostas emocionais (Mocaiber *et al.*, 2008).

A TCC, abordagem com ênfase no processo cognitivo e fundamentada na relação entre pensamento, emoção e comportamento, tem significativas evidências e protocolos de intervenção com o intuito de usar as estratégias cognitivas e comportamentais para atingir maior regulação das emoções. Tais intervenções visam possibilitar que o indivíduo entenda como suas crenças interferem na interpretação das situações e na intensidade emocional experienciada. Destaca-se ainda a relevância das crenças no que se refere a imagem sobre si, sobre o mundo e sobre o futuro, vivenciando muitas vezes intensidades emocionais que provocam expressivo sofrimento (Beck, 2022).

A conexão entre pensamento, emoção e comportamento permite o uso de técnicas comportamentais e cognitivas para atingir uma melhor regulação das emoções. Sabendo que as respostas emocionais desencadeiam modificações fisiológicas e cognitivas é possível selecionar as técnicas de acordo com as principais necessidades do indivíduo (Ferreira, 2020).

Dentre as estratégias comportamentais estão os exercícios de relaxamento, respiração diafragmática, exercícios físicos, *mindfulness* (atenção plena), dentre outras. Essas intervenções possibilitam que o indivíduo seja capaz de, diante do aparecimento da emoção, tolerá-las e experimentá-las e não suprimi-las ou controlá-las (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

De acordo com a fase do desenvolvimento, o aprendizado de tais estratégias pode produzir resultados diferentes. Entre os adolescentes, no momento de amadurecimento neuronal das áreas envolvidas no processo de

regulação emocional, o conhecimento sobre as diversas formas de regulação no âmbito cognitivo pode modular as respostas emocionais e permanecer durante as demais fases do desenvolvimento (Mocaiber *et al.*, 2008).

No que se refere a regulação das emoções Robert Leahy e colaboradores (2013), impulsionados pelas demandas clínicas dos pacientes, propõem um modelo de intervenção capaz integrar as contribuições da TCC clássica e as abordagens denominadas de “terceira onda” (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Os autores sugerem que os esquemas emocionais são modelos de respostas que refletem a forma como interpretamos as emoções e lidamos com elas. Esses esquemas funcionam relacionando os aspectos cognitivos e comportamentais, assim, consolidam a forma como o sujeito interpreta, experimenta e responde as situações e as emoções envolvidas. (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). A partir daí se tornou uma importante referência da temática na Terapia Cognitivo Comportamental e nos estudos sobre a regulação das emoções.

De acordo com a TEE, proposta por Robert Leahy e colaboradores (2013), as intervenções cognitivas capazes de alterar os esquemas emocionais e resultar na melhor regulação emocional podem ser divididas em cinco blocos: a identificação dos esquemas emocionais, a nomeação e diferenciação de outras emoções possíveis, a normalização da emoção, a percepção de que as emoções são temporárias e a abertura de espaço para as emoções (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

Neufeld e colaboradores pontuam que as habilidades de identificação, reconhecimento e nomeação das emoções entre os adolescentes são elementos protetivos, uma vez que os jovens estão mais vulneráveis ao estresse e podem se engajar em comportamentos de risco como forma de redução da intensidade emocional. Nesse sentido, a TCC tem ferramentas de investigação e identificação desses comportamentos como técnicas de autorregulação e automonitoramento, a saber o relaxamento muscular progressivo e o registro de pensamentos disfuncionais (RPD) (Neufeuld *et al.*, 2017).

Para Leahy e colaboradores, o indivíduo deve aprender a identificar e nomear as emoções, normalizar a experiência por mais dolorosa que seja e, conectá-la as suas necessidades e crenças. Para tanto, apresenta um conjunto de estratégias divididas em várias categorias, como técnicas de aceitação envolvendo o estabelecimento de valores e metas individuais, técnicas de

reestruturação cognitiva atreladas as interpretações dos eventos e técnicas de redução do estresse como relaxamento e respiração consciente (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

Crenças negativas sobre as emoções podem levar a consolidação de esquemas emocionais problemáticos, como o uso de estratégias de controle emocional ligadas a tentativa de eliminação, supressão ou neutralização das emoções. Sintomas associados a desregulação emocional como, dificuldade de concentração, interferência na qualidade do sono, pensamentos intrusivos recorrentes e esquiva de situação desafiadoras, podem interferir significativamente na qualidade de vida do jovem (Neufeuld *et al.*, 2017). Além disso, entre os adolescentes, estudos identificam o aumento dos diagnósticos em transtornos mentais e o uso de psicofármacos nos últimos 20 anos, sinalizando a importância de trabalhos que apontem estratégias, não farmacológicas e de longa duração (Souza; Abreu; Santos, 2018).

Segundo Robert Leahy e colaboradores (2013) as intervenções propostas pelo TEE, com comprovação de evidências na regulação emocional, podem auxiliar na construção de repertório cognitivo e comportamental (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Nesse sentido, podemos inferir que a aplicação do TEE pode auxiliar os jovens a lidarem com as intensidades emocionais características dessa etapa do desenvolvimento, e para o decorrer da vida do mesmo.

4.1 ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

A psicoeducação em saúde mental consiste em um conjunto de estratégias de veiculação de informações terapêuticas e educacionais em relação ao funcionamento cognitivo, emocional, comportamental ou aos critérios referentes aos transtornos mentais. Essa estratégia é um dos pilares da TCC, na medida em que, sendo uma abordagem baseada na postura ativa e colaborativa entre paciente e psicólogo, torna a compreensão sobre o funcionamento dos transtornos, sintomas e formas de tratamento um dos fatores que possibilita o maior engajamento do paciente no tratamento, ou seja, incentiva que este se posicione como mais atuante no seu próprio processo terapêutico (Oliveira; Dias, 2023).

Mesmo sabendo que a psicoeducação não se restringe a TCC, vale ressaltar a relevância da intervenção nesse contexto, ao possibilitar que o paciente tenha maior conhecimento sobre o impacto de suas crenças no seu funcionamento, perceba a importância de sua interpretação sobre as situações e as potencialidades de mudança (Oliveira; Dias, 2023). Entre os adolescentes pode estimulá-lo a identificar possíveis fatores de auxílio à mudança como, a importância da validação e do apoio, conhecimento sobre novas habilidades de enfrentamento, alteração de comportamentos disfuncionais e fortalecimento do senso de autoeficácia. O desenvolvimento desses aspectos é considerado um diferencial na regulação emocional dos jovens (Carvalho; Malagris; Rangé, 2019).

Apesar de algumas estratégias de regulação emocional serem denominadas como “problemáticas”, como a esquiva, a supressão e a ruminação, é importante lembrar que não existem estratégias boas ou ruins. De acordo com o contexto, se esquivar de um ambiente em que ocorre abuso de substância pode ser favorável (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Em relação aos adolescentes, Neufeld e colaboradores (2017) afirmam que, sendo mais vulneráveis ao estresse, estão mais expostos a intensidade emocional e portanto se beneficiariam de estratégias para a regulação das emoções, assim como proposto pelo modelo da TEE (Neufeuld *et al.*, 2017).

De acordo com a TEE sugerida por Leahy e colaboradores (2013), as estratégias de regulação das emoções se localizam na junção entre o funcionamento cognitivo e comportamental (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Neufeld e colaboradores (2017) afirmam que, intervenções cognitivo-comportamentais são eficazes na redução de comportamentos de autolesão, ideação suicida e quadros depressivos entre os adolescentes e ainda, destacam que as abordagens de terceira onda, onde se insere a TEE proposta por Leahy e colaboradores (2013), são indicadas como alternativas de tratamento.

Nesse sentido, destaca-se algumas dessas intervenções, de forma a demonstrar a relevância e contribuição delas, para o aprendizado e a introjeção dessas formas de respostas, incrementando a resistência emocional e se tornando fatores protetivos contra psicopatologias (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A identificação dos mitos emocionais permite que pensamentos como “ficar triste é uma fraqueza”, sejam questionados e possibilitem o entendimento de que esse pensamento foi construído a partir da sua experiência de vida, mas através da apresentação de outras perspectivas sobre as emoções o mesmo pode flexibilizar tal concepção. A refutação dos mitos emocionais abre espaço para a validação de emoções anteriormente consideradas negativas e para uma postura mais tolerante em relação a vivência emocional (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Os adolescentes, influenciados por questões relativas a autoestima e identidade, podem se beneficiar com a identificação e questionamento dos mitos emocionais, reduzindo a possibilidade da consolidação de ideias disfuncionais se associarem a crenças intermediárias ou nucleares (Neufeuld *et al.*, 2017).

Sabendo que as crenças centrais, ou nucleares, são verdades imutáveis sobre si mesmo, os outros e o futuro (Beck, 2020). A reestruturação das crenças e sua refutação podem beneficiar o adolescente a reduzir a ocorrência de comportamentos de isolamento, passividade, ruminação e esquiva. Tal cenário pode estimulá-los a construir um planejamento mais eficiente para o enfrentamentos das situações desafiadoras (Neufeuld *et al.*, 2017).

Além disso, a reestruturação cognitiva, intervenção muito utilizada no modelo cognitivo da TCC, traz instrumentos para a regulação das emoções ao buscar estimular a construção de cognições alternativas sobre elas (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Ao relacionarmos a TEE com situações consideradas ansiogênicas para os adolescentes, como as provas de vestibulares ou as relações afetivas, estratégias propostas por Robert Leahy e colaboradores (2013), como a distinção entre pensamentos e sentimentos, a categorização de sentimentos negativos, exame de evidências, a descatastrofização e o conselho que daria a seu amigo, possibilitam um trabalho clínico direcionado a construção de cognições alternativas (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A aceitação experiencial, também apresentada como estratégia de regulação das emoções por Leahy e colaboradores (2013), estimula a postura intencional e aberta as experiências, mesmo que sejam inicialmente desagradáveis (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Se fizermos um paralelo com as vivências da vida diária do adolescente, essa intervenção pode aumentar a tolerância dos jovens a situações com certo nível de estresse e com o contato

com emoções desafiadoras, como a ansiedade frente a apresentação de trabalho ou uma prova.

Algumas estratégias comportamentais no âmbito da auto tranquilização não se restringem ao contexto clínico, podendo ser difundidas em outros espaços frequentados pelos adolescentes, como nos espaços escolares, grupos de psicoeducação e redes sociais. Através do entendimento sobre as modificações fisiológicas, as variações emocionais e o impacto do ambiente o jovem pode fazer uso de técnicas como a respiração diafragmática, relaxamento e atenção plena (*mindfulness*) conseguindo reduzir os impactos da intensidade emocional e os comportamentos disfuncionais (Oliveira; Dias, 2023).

As respostas fisiológicas e cognitivas ao estresse estão associadas a três fases: o alarme, a resistência e a exaustão. Esse funcionamento ativa o sistema nervoso simpático, estimulando o ritmo cardíaco, intensificando a respiração e aumentando a tensão muscular para que o corpo esteja preparado para lutar ou fugir (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013). Neufeld e colaboradores (2017) assinalam que treinamentos de *mindfulness* devem ser adaptados para as necessidades específicas da adolescência e apresentam bons resultados. Assim, as novas habilidades podem ser utilizadas em situações consideradas ameaçadoras e estressantes, como testes ou até mesmo interações sociais básicas (Neufeld *et al.*, 2017).

O processo que se opõem, dentro do corpo ao estresse é o relaxamento, no qual é possível ativar o sistema nervoso parassimpático e reduzir as respostas fisiológicas de luta ou fuga. Através da expansão de informações sobre os benefícios do relaxamento é possível perceber os ganhos do relaxamento muscular progressivo, da programação de atividades e previsão de prazer, do gerenciamento do tempo e do manejo de fissuras e impulsos (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

O aumento do uso de psicofármacos entre os adolescentes sinaliza a pertinência da difusão de informações sobre os transtornos mais recorrentes e sobre as intervenções clínicas entre os jovens e seus familiares (Pires; Bezerra; Amorim, 2022). Estudos sugerem que a integração dos familiares nas intervenções de psicoeducação pode facilitar a adesão ao tratamento e melhoram o prognóstico, uma vez que se baseiam na disseminação de informações sobre a etiologia multifatorial dos transtornos, a relação entre os

sintomas e o diagnóstico, o modelo cognitivo, o funcionamento do paciente e a condução do tratamento (Oliveira; Dias, 2023).

Pires, Bezerra e Amorim (2022), em estudo em estudo com 208 adolescentes entre 15 e 18 anos, concluíram que os casos de depressão e ansiedade estão intimamente relacionados a desregulação emocional. Os autores pontuam que dentre os fatores pesquisados se destacaram questões sobre dimensões estratégicas, clareza, objetivos, consciência e não-aceitação. Os autores também afirmam que, tais resultados estão associados devido a adolescência configurar-se como um período conturbado, frente às dificuldades de uso de respostas apropriadas diante da intensidade emocional (Pires; Bezerra; Amorim, 2022).

A seleção das intervenções deve ser atrelada a intencionalidade principal, seja a modificação cognitiva ou comportamental, e aos objetivos desejados (Oliveira; Dias, 2023). Como destacado pela pesquisa de Pires, Bezerra e Amorim (2022), intervenções associadas a planejamento, clareza de objetivos e aceitação podem ser significativamente bem vindas nas intervenções para a melhor regulação das emoções.

A identificação e refutação de mitos emocionais e a reestruturação cognitiva são predominantemente usadas nos espaços clínicos, tendo como objetivo o aumento da tolerância emocional e a construção de cognições alternativas. Dentre as estratégias com alvo comportamental, a aceitação experiencial, a respiração diafragmática, a atenção plena (*Mindfulness*) e o relaxamento muscular se apresentam como possibilidades para o aumento do repertório comportamental e para a redução estresse (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

O presente trabalho possibilitou o contato com diversas técnicas, apontadas pelos estudos como intervenções significativas para a melhor regulação das emoções. O quadro 1 sistematiza, com maior clareza algumas desses procedimentos, associando-os aos objetivos, alvo principal e espaço de atuação.

QUADRO 1 - Estratégias de Regulação emocional

Estratégia	Espaço de atuação	Alvo principal	Objetivos
Psicoeducação	Espaços de psicoeducação e espaço clínico	Cognitivo e Comportamental	Conhecimento sobre o modelo cognitivo, sobre os transtornos mentais e estratégias comportamentais
Identificação e Refutação dos mitos emocionais	Espaço Clínico	Cognitivo	Validação das emoções e aumento da tolerância emocional
Aceitação experiencial	Espaço Clínico	Comportamental	Disposição para entrar em contato com experiências difíceis visando ampliar o repertório comportamental em direção as metas e valores
Reestruturação Cognitiva	Espaço Clínico	Cognitivo	Construção de cognições alternativas sobre as emoções
Respiração Diafragmática, Relaxamento muscular.	Espaços de psicoeducação e espaço clínico	Comportamental	Redução do estresse através da ativação do sistema nervoso parassimpático
Atenção Plena (Mindfulness)	Espaços de psicoeducação e espaço clínico	Comportamental	

FONTE: Próprio autor, 2023.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reconhecendo as especificidades da adolescência, como fase do desenvolvimento de mudanças fisiológicas expressivas e aumento das demandas do meio, a desregulação emocional tem se associado ao sofrimento psíquico e a diversas psicopatologias. Nesse sentido, destaca-se a importância dos processos terapêuticos e de psicoeducação entre os jovens para facilitar o desenvolvimento de repertório comportamental, cognitivo e emocional auxiliando os jovens a lidarem de forma mais assertiva nas situações que se apresentam.

O uso das estratégias de regulação das emoções frente a situações desafiadoras pode apoiar o adolescente em direção ao aumento do repertório comportamental e escolhas associadas a seus valores. Ou seja, em situações em que o jovem deseja prestar um concurso, sustentar uma escolha profissional, modificar o estilo de vida ou assumir sua sexualidade o conhecimento sobre as intervenções para a regulação emocional são recursos importantes para o manejo das emoções intensas e desafiadoras, o questionamento de crenças limitantes, a redução de comportamentos desalinhados com seus valores e o enfrentamento de contextos familiares pouco acolhedores.

Para além dos espaços clínicos, as necessidades dos jovens frente as demandas grupais físicas e digitais, familiares, escolares e individuais apontam para a necessidade de respostas cognitivas e comportamentais benéficas e efetivas. A difusão e uso das estratégias propostas pode amparar os adolescentes com instrumentos mais eficientes do que o abuso de medicação e substâncias, dependência de relacionamentos abusivos e hábitos de vida pouco saudáveis.

Sugerimos que novos estudos busquem aprofundar a relação entre o avanço de psicodiagnósticos, o crescente consumo de medicação e os comportamentos disfuncionais entre os jovens, e a desregulação emocional. Tais estudos podem buscar, por exemplo, quais as correlações entre o aumento da regulação emocional através das estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental e a redução do consumo de medicamentos.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Ricardo Luís Aguiar; JUNHO, Bruno Terra; CAMPOS, Valdir Ribeiro. Menor performance das funções executivas prediz maior consumo de álcool e tabaco em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.68, n.3, p.146-52. 2019 DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000240>.

Disponível em

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/5BZnFCB7JH67jRKtrFDnH5D/?lang=pt>.

Acesso em: 04 jun. 2023.

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

CARVALHO, Marcele Regine de; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes; RANGÉ, Bernard. A psicoeducação na Terapia Cognitivo-Comportamental. **Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental**. Novo Hamburgo: Synopsys, 2019.

CRUVINEL, Miriam; BORUCHOVITCH, Evely. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. **Estudos de Psicologia**, v.16,n.3. set./dez., 2011, 219-226. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2011000300003>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/epsic/a/PCghSbhqVMnQ93yVtzS7sxxv/?lang=pt>;

Acesso em: 13 jun. 2023.

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

FERREIRA, W. J. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 618-630, 8 set. 2020. Disponível em:

<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24411> Acesso em: 08 ago. 2023.

FREIRE, Teresa; TAVARES, Dionísia. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.38, n.5, p.184-8, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/H98mhpZySfRfGVXsW6jcnFc/?lang=pt>. Acesso em: 08 ago. 2023.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação Emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. São Paulo. Artmed, 2013.

MACEDO, Davi Manzini; PETERSEN, Circe Salcides; KOLLER, Silvia H. Desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico na adolescência e as terapias cognitivas contemporâneas. *In: Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental*. Porto Alegre. Artmed, 2017.

MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes; DIAS, Natália Martins. **Funções executivas: modelos e aplicações**. São Paulo: Pearson Clinical Brasil, 2020.

MENDES, Ana Irene F.; FERREIRA, Isabela Villela F., DAOLIO, Carla Cristina B., NEUFELD, Carmen Beatriz. Manejo das emoções e estresse. *In: Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental*. Porto Alegre. Artmed, 2017.

MOCAIBER, Izabela; OLIVEIRA, Letícia de; PEREIRA, Mirtes Garcia; MACHADO-PINHEIRO, Walter; VENTURA, Ivan Vasconcellos Figueira; VOLCHAN, Eliane. Neurobiologia da Regulação emocional: Implicações para a Terapia Cognitivo-Comportamental. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v.13, n.3, p.531-538, jul/set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWf9k3vt/abstract/?lang=pt> Acesso em: 13 ago. 2023.

MOREIRA, Pedro Miguel Gomes. Desregulação emocional, ansiedade, depressão e stress na adolescência: Contributos de variáveis sociodemográficas, académicas e extracurriculares. **Universidade Católica Portuguesa**. Braga, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/27420>. Acesso em: 22 de out. 2023.

NEUFELD, Carmen Beatriz. ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida; TEODORO, Maycoln; MALTONI, Juliana. A perspectiva adolescente na teoria cognitiva de Beck. *In: Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental*. Porto Alegre. Artmed, 2017.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia. Como a psicoeducação pode auxiliar no tratamento dos transtornos mentais. **Estudos de Psicologia**, (Campinas), 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e190183> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/RSSdDzgtqCQYSR8cKdRhmFM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 ago. 2023.

PAPALIA, Diane E. ; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PIRES, Cláudio da Silva; BEZERRA, Michely Aparecida Lisboa; AMORIM, Aline Teixeira. Consumo de psicofármacos entre adolescentes durante a pandemia da COVID-19. **Sociedade de Pesquisa e Desenvolvimento**, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30527>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/361096017_Consumo_de_psicofarmacos_entre_adolescentes_durante_a_pandemia_da_COVID-19. Acesso em 22 out. 2023.

RUEDA, M. Rosario. PAZ-ALONSO, Pedro. Função Executiva e Desenvolvimento Emocional. **Enciclopedia sobre o Desenvolvimento na**

Primeira Infância. Espanha, Jan, 2013. Disponível em: <https://www.encyclopedia-crianca.com/funcoes-executivas/segundo-especialistas/funcao-executiva-e-desenvolvimento-emocional>. Acesso em: 13 jun. 2023.

SANTANA, Vitor Santos. GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação Emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos em Psicologia**, v. 21, n.1, jan/mar., p.58-68. 2016. DOI: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/GCvs4yKTqq9HrLz6fcMhW4d/abstract/?lang=pt> Acesso em: 07 set. 2023.

SOUZA, Gabriel Ferreira de. ABREU, Clezio Rodrigues de Carvalho. SANTOS, Wlákiria Lene dos. Uso de psicofármacos em crianças e adolescentes: revisão de literatura. **Revista de iniciação científica e extensão REIcEn**, v.1, n.2, p.220-225. ago. 2018. Disponível em: <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/83>. Acesso em: 22 out. 2023.

VOLCHAN, Eliane. Neurobiologia da Regulação emocional: Implicações para a Terapia Cognitivo-Comportamental. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v.13, n.3, p.531-538, jul/set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWf9k3vt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 07 set. 2023.