

REVISÃO SOBRE REGULAÇÃO EMOCIONAL, PROCESSOS DE ENFRENTAMENTO E ADAPTAÇÃO

Jéssica Villar Rodrigues¹, Lorenzo dos Santos Veber¹, Paulínia Leal do Amaral²

¹Graduando, Centro Universitário da Região da Campanha - URCAMP, jessicavillar18rt@gmail.com

²Ma., Profª no Centro Universitário da Região da Campanha – URCAMP

103

As emoções integram a experiência humana, e a regulação emocional (RE) refere-se a um recurso adaptativo em função do manejo das emoções. Ao considerar o atual contexto de instabilidades, bem como ao compreender a relevância da RE no processo de adaptação a novas realidades, esta pesquisa objetiva reunir conhecimentos científicos atuais sobre o tema “regulação emocional”. Em revisão bibliográfica, são analisados 11 artigos. Os conteúdos analisados foram organizados em duas categorias, que referem-se a artigos que abordam relação entre RE e vivência de situações traumáticas ou perdas; e artigos que associam a RE ao enfrentamento de adversidades e promoção de saúde.

Palavras-chave: Regulação emocional; Autorregulação; Adaptação; Saúde Mental; Psicologia.

INTRODUÇÃO

A experiência emocional possui natureza multidimensional e as emoções atribuem vivacidade à experiência humana, ademais, mesmo que vivenciadas por todas as pessoas, existem dificuldades em reconhecê-las, aceitá-las, lidar com o que é experienciado e continuar o funcionamento pessoal (Leahy et al., 2013). Ao lidar com experiências estressantes, os indivíduos podem vivenciar diferentes intensidades emocionais. A busca por enfrentamento das emoções vivenciadas em alta intensidade, pode acontecer por meio de comportamentos de risco; em contraponto, lidar com experiências de forma adaptativa é o cerne da regulação emocional (RE), sendo esta definida como estilo adaptativo de manejo da intensidade emocional, a qual sempre depende do contexto (Leahy et al., 2013). Ao considerar o isolamento social, as mudanças, os medos e perdas acarretados pela pandemia do COVID-19 e suas consequências na saúde mental da população, Zanon et al. (2020) destaca as possibilidades de impactos psicológicos e sintomas psicopatológicos provenientes desse período repleto de estressores.

Diante do exposto, o presente estudo justifica-se como relevante ao compreender a essencialidade do tema “regulação emocional” para o processo de enfrentamento e adaptação às novas realidades impostas à sociedade, tendo

como objetivos realizar revisão da literatura e reunir conhecimentos científicos atuais sobre o tema.

METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de natureza básica, possui caráter exploratório, e é identificada como pesquisa bibliográfica, sendo fundamentada na exploração de referenciais teóricos já estudados sobre o assunto (Silveira e Gerhardt, 2009). A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Lilacs e Scielo, com utilização do descritor “regulação emocional”. Foram incluídas na pesquisa as publicações datadas entre 2015 e 2020, disponíveis no idioma português. No processo de busca dos artigos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos achados, sendo selecionados os estudos coerentes com o tema. Por fim, foram estabelecidas categorias organizadoras referentes aos conceitos comuns analisados nos artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foram identificados 18 artigos, após aplicados critérios de inclusão, 11 artigos foram incluídos na presente revisão de literatura. O conteúdo destes foi organizado em duas categorias: (1) relação entre RE e vivência de situações traumáticas ou perdas; (2) RE relacionada ao enfrentamento de adversidades e promoção de saúde.

Sobre a categoria “relação entre RE e vivência de situações traumáticas ou perdas”, tem-se estimativas de que grande parte da população passou ou passará por eventos com potencial traumático ao longo da vida, estando a RE diretamente relacionada aos desfechos da exposição a esses eventos (Fortes et al. 2018). Em situações de doenças crônicas, muitas pessoas passam por perdas sociais e sofrimento; neste processo de enfrentamento, a supressão emocional pode ser percebida como fator de risco para a ocorrência de sintomas comórbidos depressivos (Menezes e Faro, 2018). Ainda sobre processos de perda, em situações de luto por separação (perdas de vínculos valorizados), em pesquisa com universitários, foi observado que as dificuldades de regulação emocional são preditoras de sintomas traumáticos, de amarguramento e de luto prolongado (Bastos et al. 2019). Dentre os desfechos negativos associados à

vivência de situações traumáticas, pontua-se o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), e relata-se que pessoas com alta sintomatologia de TEPT fazem mais uso de estratégias desadaptativas de RE, em específico a auto-culpa, ruminação, catastrofização e culpabilização dos outros; compreendendo que pode haver associação mútua entre as variantes, considerando que o transtorno pode ocasionar entorpecimento emocional e ativação de crenças disfuncionais (Fortes et al. 2018).

Ao discorrer sobre conteúdos da categoria “RE relacionada ao enfrentamento de adversidades e promoção de saúde”, um conceito relacionado, é a resiliência. A resiliência aparece associada à RE, havendo relação positiva entre a mesma, e níveis de saúde fisiológica, emocional e social das pessoas, sendo apontada também associação positiva com o bem-estar subjetivo (Fontes e Neri, 2015).

Sabe-se que maiores níveis de RE estão relacionados a menores índices de ansiedade e menor frequência de sintomas depressivos, bem como maior otimismo, no enfrentamento de estressores em idosos (Fontes e Neri, 2015). Ainda sobre níveis elevados de RE, na população adulta, estes correlacionam-se com níveis elevados de bem-estar, e contribuem na escolha ou construção de ambientes externos favoráveis (Santana e Gondim, 2016); e em universitários, estão relacionados positivamente a níveis de satisfação com a vida, bem como relacionados negativamente com o nível de estresse. Também foi observado correlação positiva de RE com forças de caráter (características da personalidade conforme psicologia positiva) como vitalidade, autorregulação, gratidão e esperança. E ainda, bons níveis de autorregulação emocional controlam melhor comportamentos de riscos, como o uso de substâncias psicoativas e automutilação; podendo agir na prevenção ou redução de estados de humor ligados à depressão (Noronha e Batista, 2020); bem como relacionam-se à aprendizagem autorregulada, capacidade de desenvolver metas, motivação, bons desempenhos acadêmicos, competências sociais e relacionamentos interpessoais saudáveis (Cadima et al. 2016; Noronha e Batista, 2020).

Os vínculos seguros na infância são protetivos à saúde mental e podem potencializar o desenvolvimento de RE da criança (Claro e Mota, 2019), em contraponto, conflitos coparentais podem estar associados à desregulação emocional e risco à saúde mental de crianças e adolescentes (Machado e Mosmann, 2019), reflete-se sobre a importância das interações saudáveis para o desenvolvimento emocional. A idade pré-escolar aparece como um dos períodos centrais para o desenvolvimento da RE (Cadima et al. 2016), e a adolescência como uma das fases centrais para o desenvolvimento de estratégias de RE (Machado e Mosmann, 2019). Também há compreensão de que as pessoas tendem a aumentar sua capacidade de RE ao longo do tempo, com o amadurecimento (Claro e Mota, 2019; Noronha e Batista, 2020).

A RE é apontada como fator de proteção à saúde e à vida das pessoas em múltiplas situações de enfrentamento. O desenvolvimento da RE é um fator de proteção contra a revitimização em relacionamentos afetivos (Zacan e Habigzang, 2018). Bastos et al. (2019) apontam correlação positiva entre RE e melhor adaptação a processos de luto. Referente ao enfrentamento de estressores em situações de doenças crônicas, estratégias adaptativas de RE, como a reavaliação cognitiva, podem agir na promoção de circunstâncias positivas (Menezes e Faro, 2018). E o uso da estratégia regulatória de focalização no positivo, possivelmente conste como estratégia protetiva à saúde mental para população com TEPT (Fortes et al., 2018). Além disso, destaca-se, a aceitação das emoções vivenciadas como questão chave no processo de regulação emocional; entendendo que sempre se depende do contexto (Fontes e Neri, 2015; Santana e Guedes, 2016; Claro e Mota, 2018; Fortes et al., 2018; Krindges e Habigzang, 2018; Menezes e Faro, 2018; Zacan e Habigzang, 2018; Bastos et al., 2019; Machado e Mosmann, 2019).

Sendo assim, aponta-se a importância de estratégias comunitárias, como a psicoeducação, com enfoque em oportunizar compreensão e aceitação das emoções vivenciadas, possibilitando que as pessoas tornem-se cada vez mais conscientes de suas próprias emoções, e então mais capazes de regulá-las de forma adaptativa. Entende-se como fundamental que essas estratégias incluam os

núcleos familiares, indo ao encontro das reflexões oportunizadas por Cadima et al. (2016), Claro e Mota (2019) e Machado e Mosmann (2019), sobre a importância de olhar a saúde mental da população de forma precoce e protetiva, enfatizando a importância de contextos que favoreçam o desenvolvimento emocional saudável de crianças e adolescentes.

107

CONCLUSÃO

Compreende-se que a presença de RE está positivamente associada a experiências saudáveis, sendo essencial para o enfrentamento de adversidades na vida; reafirma-se a importância do tema, ao refletir sobre sua necessidade diante do atual contexto pandêmico. Entre as contribuições do estudo, entende-se que estratégias de intervenção que promovam compreensão sobre as emoções, podem surgir como formas de oportunizar desenvolvimento de RE e promover saúde.

REFERÊNCIAS

BASTOS, V.; ROCHA, J. C.; ALMEIDA, T. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 20, nº 2, p. 402-413, 2019.

CADIMA, J. et al. Risco e regulação emocional em idade pré-escolar: A qualidade das interações dos educadores de infância como potencial moderador. **Análise Psicológica**, v. 3, nº 34, p. 235-248, 2016.

CLARO, P. C.; MOTA, C. P. O papel da vinculação aos pais e da regulação emocional no investimento esquemático na aparência em jovens adultos. **Actualidades en Psicología**, v. 33, nº 126, p. 97-116, 2019.

FONTES, A. P.; NERI, A. L. Resiliência e velhice: revisão de literatura. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 20, nº 5, p.1475-1495, 2015.

FORTES, A. B.; MAIA, C. P.; KRISTENSEN, C. H. Estratégias cognitivas de regulação emocional: associação com sintomas pós-traumáticos. **Psicologia, Saúde e Doença**, v. 19, nº 3, p. 605-616, 2018.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

KRINDGES, C. A.; HABIGZANG, L. F. Regulação emocional, satisfação sexual e comportamento sexual de risco em mulheres vítimas de abuso sexual na infância. **Estudos de Psicologia Campinas**, v. 35, nº 3, p. 321-332, 2018.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação Emocional em Psicoterapia**: Um guia para o terapeuta cognitivo comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MACHADO, M. R.; MONSMANN, C. P. Dimensões negativas da coparentalidade e sintomas internalizantes: a regulação emocional como mediadora. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, 2019.

108

MENEZES, M. S.; FARO, A. Sintomatologia depressiva e regulação emocional em pacientes com doença de crohn e retocolite ulcerativa. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 19, nº 3, p. 743-754, 2018.

NORONHA; A. P. P.; BATISTA, H. H. V. Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. **Revista Colombiana de Psicologia**, v. 29, nº 1, p. 73-86, 2020.

SANTANA, V. S.; GONDIM, S. M. G. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia**, v. 21, nº1, p. 58-68, 2016.

ZANCAN, N.; HABIGZANG, L. F. Regulação emocional, sintomas de ansiedade e depressão em mulheres com histórico de violência conjugal. **Psico-USF, Bragança Paulista**, v. 23, nº 2, p. 253-265, 2018.

ZANON, C. et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia Campinas**, v. 37, 2020.