



CETCC

Regulação Emocional e propostas em TCC

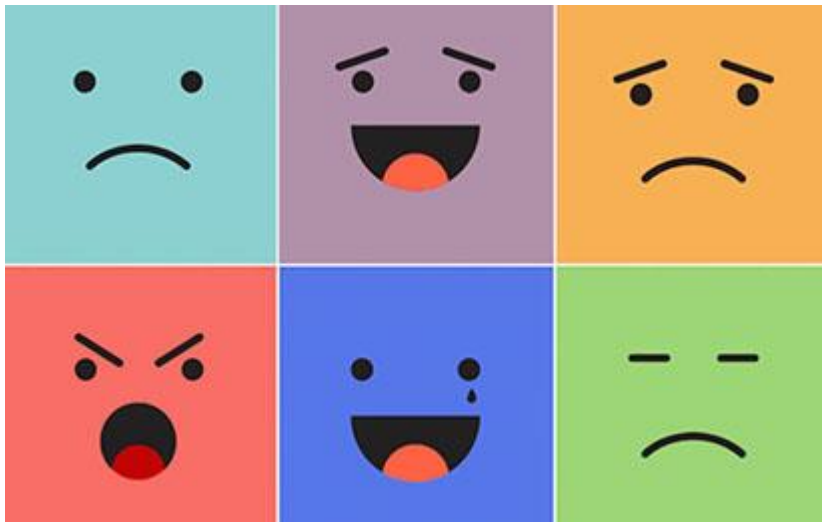
ANDREA V. S. CAIUBY
PSICÓLOGA/ESPECIALISTA EM TCC - CRIANÇAS E ADOLESCENTES
CRP 06/42349-6

Formação

- ✓ Doutora em Ciências da Saúde – UNIFESP
- ✓ Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental - CETCC
- ✓ Especialista em Psicologia Hospitalar – FMUSP
- ✓ Educador Parental em Disciplina Positiva - Positive Discipline Association
- ✓ Psicóloga Clínica – Crianças e Adolescentes
- ✓ Professora do CETCC
- ✓ Redes Sociais: Instagram [andrea.vscaiuby](#)
- ✓ CVLATTES: <http://lattes.cnpq.br/6855328740988445>



Quando nascem as emoções?



Quando nascem as emoções?

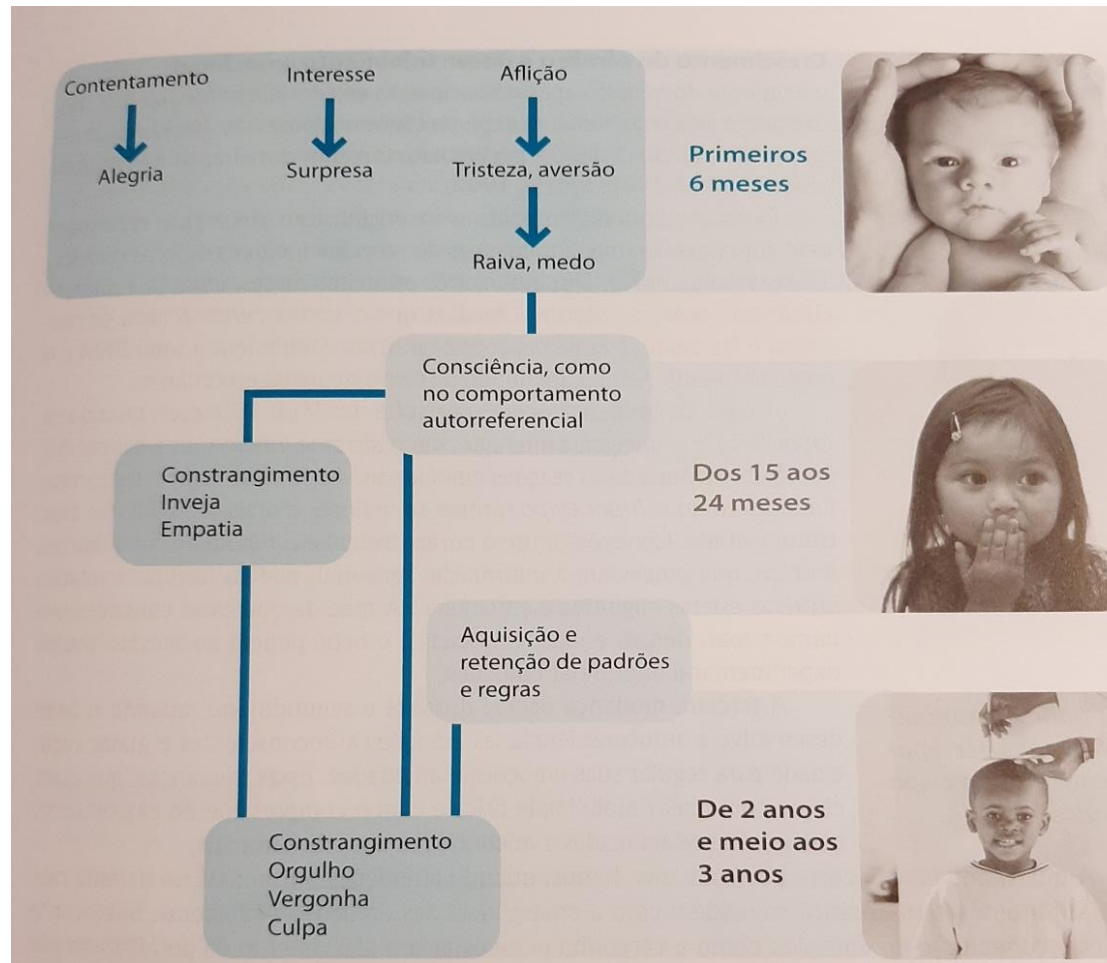


Padrões subjetivos à experiência emocional estão associadas a mudanças fisiológicas e comportamentais.

Os padrões das reações começam a se desenvolver durante a primeira infância e constitui um elemento básico da personalidade.

As pessoas diferem na frequência e na intensidade com que sentem determinada emoção, no tipos de eventos que podem produzi-la, nas manifestações físicas que demonstram e no modo como agem como consequência desta experiência.

Quando nascem as emoções?



Emoções e Autoconceito

- **A partir dos 3 anos:**
 - Emoções avaliativas;
 - **Cognição social:**
 - Percepção de Emoções;
 - Teoria da Mente – é a consciência de estados mentais como intenções, desejos, sonhos e o entendimento de que o outro têm suas próprias crenças, desejos e intenções ;
 - Percepção Social – Empatia.
- **Dos 3 anos aos 6 anos:**
 - **Desenvolvimento pré-frontal e outras funções cognitivas e motoras;**
 - **Autoconceito:**

Autoconceito

- Autoconceito nasce do poder de tornar a realidade, em realidade subjetiva e simbólica.
- Autoconceito é a imagem que temos de nós mesmos – percepção de nossas capacidades e características;
- Autoconceito descreve o que sabemos de nós mesmos e orienta nossas ações;
- A criança constrói sua autoimagem a partir do que os outros refletem de volta para ela.

- **Como as crianças aprendem sobre si e sobre como responder ao mundo?**

O que é?

melhor, confortável, tolerável, possível

- **Como as crianças aprendem a resolver os problemas?**

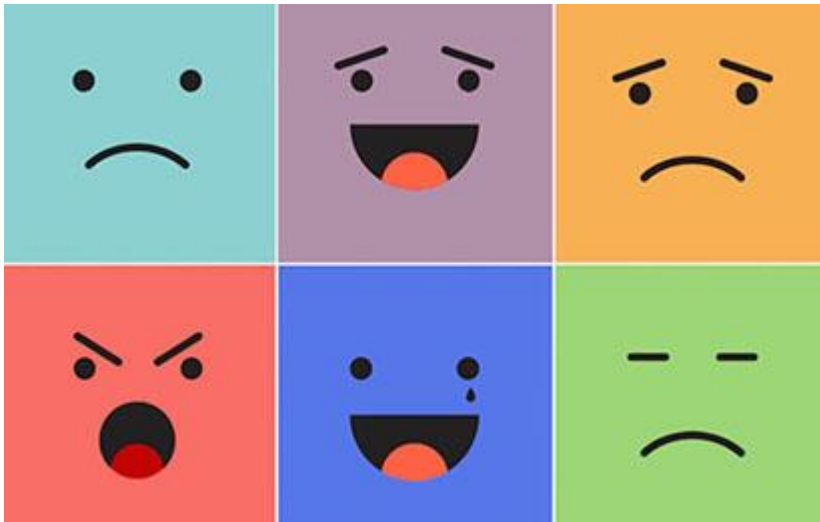
Reações neurológicas?

Reações comportamentais?

Imitação de comportamento?



Porque aprender sobre as emoções é importante?



As emoções criam a história do ser humano, criam significado, riqueza, contentamento e conexão com outras pessoas.

As emoções nos lembram sobre nossas necessidades, frustrações e direitos.

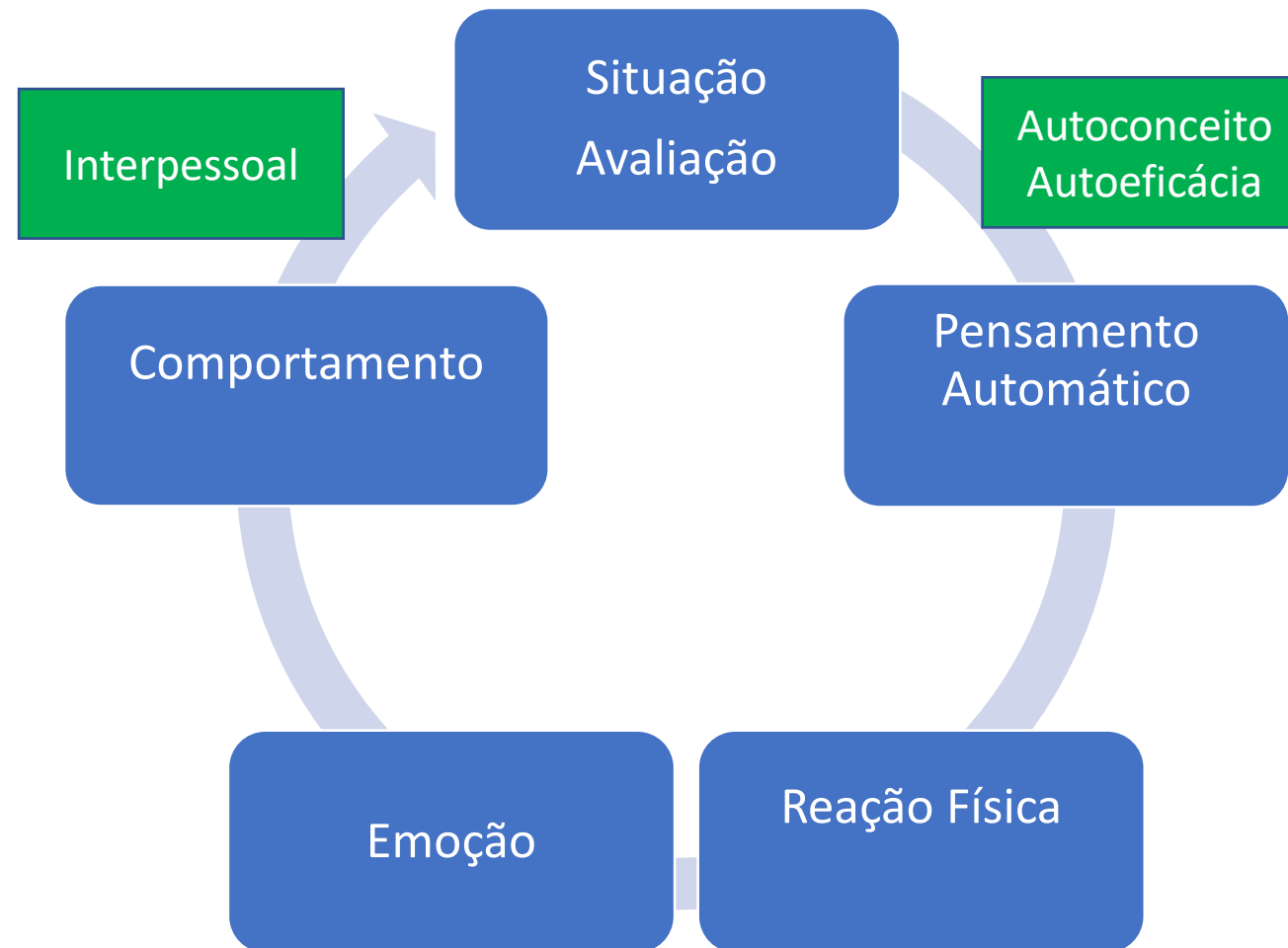
As emoções nos levam a realizar mudanças, nos proteger de situações difíceis ou compreender nossas satisfações.

As emoções possuem funções, o que as torna muito úteis, independente do desconforto que podem gerar. Até mesmo as mais penosas são importantes para a adaptação social e ajuste pessoal.

Identificar as emoções nos fortalece- atender as necessidades.

Identificar as emoções nos coloca em relação ao outro – empatia.

Emoção e a natureza multidimensional

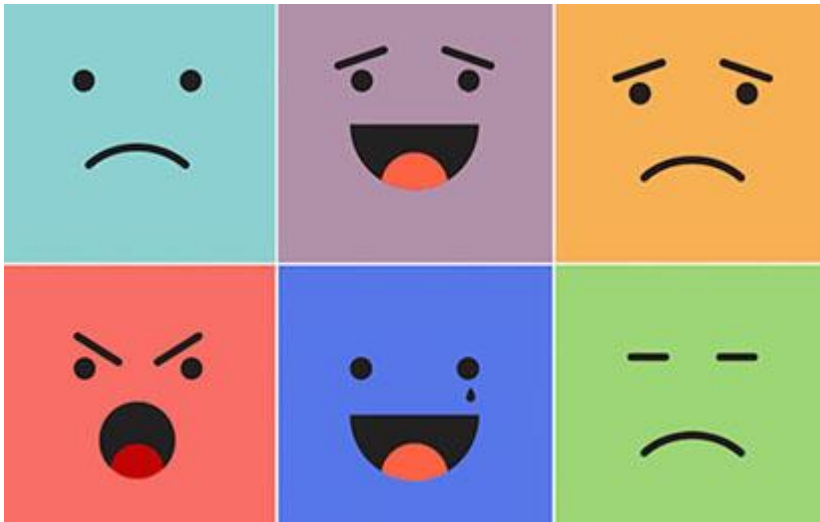


**“...as emoções compreendem em conjunto de processos, dos
quais nenhum é por si suficiente para denominar uma
experiência como “emoção””.**

(Robert L. Leahy, 2013)



Como escolher o foco do trabalho?



Queixa principal – seleção da técnica

- **Ansiedade - Exemplos:**
- **Reações físicas:** falta de ar e ou agitação física
- **Percepção (pensamentos)** de que a situação é insuportável – crítica, expectativa...

Desregulação emocional

- É a dificuldade ou incapacidade de lidar com as experiências ou processar as emoções;
- Pode se manifestar pela **intensificação excessiva** ou **desativação excessiva** das emoções;
- A **intensificação excessiva** inclui qualquer aumento de intensidade de uma emoção que seja sentida pelo indivíduo como indesejada, intrusiva, opressora ou problemática;
 - a intensificação de emoções que resultem em pânico, terror, trauma, temor ou senso de urgência, de forma que o indivíduo se sinta sobrecarregado e com dificuldade de tolerar tais emoções, encaixa-se nesses critérios.

(Leavy, 2013)

Desregulação emocional

- A **desativação excessiva** de emoções inclui experiências dissociativas, como despersonalização e desrealização, cisão ou entorpecimento emocional em situações nas quais normalmente se esperaria que as emoções fossem sentidas em alguma intensidade ou magnitude;
 - Por exemplo: ao confrontar uma situação de perigo de vida, uma mulher reage com entorpecimento emocional e relata ter se sentido como se estivesse numa outra dimensão de tempo e espaço, observando o que parecia ser um filme. Essa desativação emocional, caracterizada por desrealização, é vista como uma reação atípica a um evento traumático e pode gerar formas de enfrentamento de evitação, o que em situação traumática pode ser muito útil e protetivo a integridade;
 - Explosões de raiva ou medo intensos podem provocar processos de desrealização.

(Leavy, 2013)

Regulação emocional

A regulação emocional é o processo de modulação.

- **Torna a emoção tolerável, em um nível controlável ou confortável, para que se possa lidar com elas.**
- **Inclui qualquer estratégia de enfrentamento (seja ela problemática ou adaptativa) que o indivíduo usa ao confrontar a intensidade emocional indesejada.**

Regulação emocional

- A REGULAÇÃO EMOCIONAL adaptativa é definida como:

A implementação de estratégias de enfrentamento adaptativas que incrementam o reconhecimento e processamento de reações úteis que estimulam, tanto a longo quanto a curto prazo, um funcionamento mais produtivo, definido por metas e propósitos valorizados pelo indivíduo.

Regulação emocional

- **Estratégias de enfrentamento não adaptativas para lidar com as emoções:**
 - Confrontação;
 - Distanciamento/ Esquiva;
 - Luta-Fuga;
 - Intoxicação alcoólica e/ou drogas (compensação/ manutenção);
 - Automutilação (compensação/manutenção);
 - Preocupação ou ruminação (manutenção).

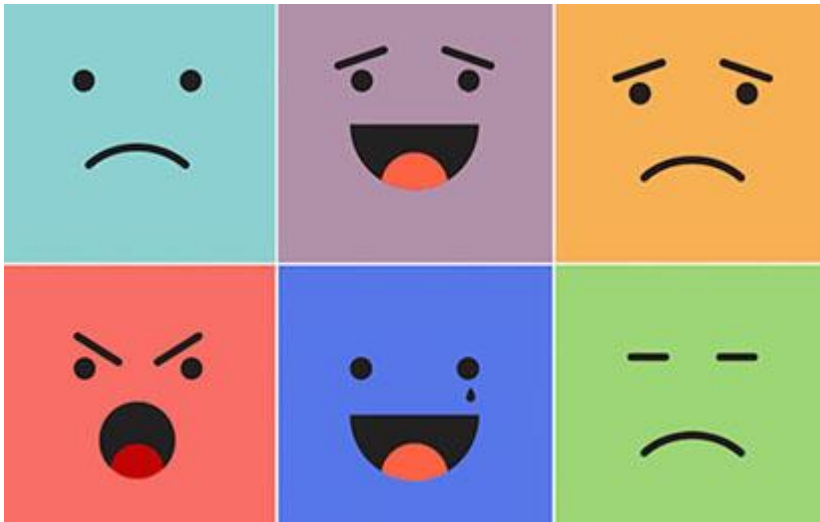
(Folkman e Lazarus, 1988)

Regulação emocional

- Estratégias de enfrentamento adaptativas para lidar com as emoções:
 - Aceitação;
 - Resolução de problemas;
 - Busca de apoio social;
 - Utiliza estratégias adaptativas, como:
 - Técnicas de distração;
 - Técnicas de relaxamento;
 - Exercício físico;
 - Conectar emoções a valores maiores, substituir uma emoção por outra mais agradável ou apreciada;
 - Consciência atenta (mindful awareness);
 - Mantem atividades prazerosas, momentos íntimos compartilhados e outras estratégias que ajudem a processar, lidar, reduzir, tolerar ou aprender com emoções intensas.



Porque aprender a regulação emocional é importante?



Emoções:

- raiva
- ansiedade
- sexual
- tristeza

Atenção à emoção

Rotulando emoções

Emoção é normal

Evitação
emocional

Interpretações negativas:
culpa
falta de consenso com os outros
visão simplista
incompreensível
não pode aceitar emoção
excessivamente racional

- Dissociação
- Compulsão
- Alcoolismo
- Uso de drogas
- Entorpecimento

A emoção é problemática

- Aceitar
- Expressar
- Validação de experiência
- Vincular emoções a necessidades e valores
- Aprender

Perder o controle
Longa duração

- Ruminação
- Preocupação
- Evitar situações que provocam emoções
- Culpar os outros

Terapia dos Esquemas Emocionais

Robert Leahy

- **Crenças sobre emoções (próprias ou não) e crenças sobre estratégias de regulação e expressão de emoções.**
- **Essas crenças incluem conceitos sobre duração, controle, nível do perigo, legitimidade, complexidade, valores e outros.**
- **Além disso, incluem crenças sobre se ou como regular as emoções - supressão, expressão, apoio social, reestruturação cognitiva, solução de problemas, aceitação e outros.**

Terapia dos Esquemas Emocionais

Robert Leahy

- **Avaliação dos Esquemas emocionais**
- **Avaliação Manejo e Orientação parental**
- **Propostas de Técnicas de Regulação emocional**

Escala dos Esquemas Emocionais (área do aluno)

Quatorze Dimensões

1. Validação (itens 8, 16 e 49)

Item 8 - Os outros compreendem e aceitam meus sentimentos;

Item 16 - Ninguém se importa realmente com meus sentimentos;

Item 49 - Não quero que ninguém saiba de alguns dos meus sentimentos.

2. Inteligibilidade (itens 5,10,33,45): Há coisas a meu respeito que simplesmente não compreendo;

3. Culpa (itens 4,14,26,31): É errado ter determinados sentimentos;

4. Visão simplista das emoções (itens 18, 35, 38,47): Não consigo suportar ter sentimentos contraditórios;

Escala dos Esquemas Emocionais (área do aluno)

Quatorze Dimensões

- 5. Valores mais elevados (itens 21,25,42):** Quando me sinto para baixo, tento pensar nas coisas mais importantes da vida, aquilo que valorizo;
- 6. Controle (itens 7,27,44):** Se me permitir ter alguns desses sentimentos, temo perder o controle;
- 7. Entorpecimento (itens 15,32,):** Coisas que incomodam outras pessoas não me incomodam;
- 8. Necessidade de ser racional (itens 17,46,30):** É importante que eu seja razoável e prático em vez de sensível e aberto a meus sentimentos;
- 9. Duração (itens 13,29):** Às vezes creio que, se me permitisse ter um sentimento forte, ele não iria mais embora;
- 10. Consenso (itens 3,19, 39,41):** Frequentemente penso que reajo com sentimentos que outras pessoas não teriam; Sou muito mais sensível que outras pessoas;

Escala dos Esquemas Emocionais (área do aluno)

Quatorze Dimensões

11. Aceitação dos sentimentos (itens 2,12,20,40,50,9,28): Quando tenho um sentimento que me incomoda, tento pensar em uma razão pela qual ele não é importante; tento me livrar dos meus sentimentos imediatamente; acho que tenho sentimentos dos quais não estou consciente;

12. Ruminação (itens 1,36,37,24,48): Quando me sinto para baixo, fico sozinho e penso muito em como me sinto mal; Quando me sinto para baixo, tento pensar em uma maneira diferente de ver as coisas;

13. Expressão (itens 6,23): Acredito que é importante me permitir chorar para deixar meus sentimentos saírem; Sinto que posso expressar meus sentimentos abertamente;

14. Responsabilidade (itens 11,44): Se outras pessoas mudassem eu me sentiria muito melhor; outras pessoas provocam em mim sentimentos desagradáveis.

Investigar e avaliar esquemas emocionais nas crianças

cartas, imagens, cartões, desenhos

- O que a emoção está lhe dizendo?
 - Se a emoção falasse, o que ela lhe diria?
 - A emoção diz para fazer alguma coisa?
 - A emoção fica em que região do seu corpo?
- Solidão: “eu fico sozinha no parque, sempre estarei sozinha. Prefiro não mexer”.
 - Raiva: "Não posso deixá-los escaparem com isso" "Preciso me vingar”.
 - Tristeza: "Eu demoro muito para fazer, sou um fracasso”;
 - Medo:”imagino que tem fantasma, sei que não é real”; “ascendo todas as luzes e entro”; “se no quarto da minha mãe não tem nada, então, no meu quarto também não tem”

Regulação emocional

Técnicas - visa modificação do modo de enfrentamento prejudicial ao adaptativo

- Orientação parental;
- Psicoeducação das emoções: nomear, classificar, identificar funções, identificar sinais externos e internos, modelo cognitivo;
- **Mudanças comportamentais, rotina, hábitos;**
- **Técnicas comportamentais para controle das emoções:** termômetro, farol, distratores, prazeres, técnicas de relaxamento;
- Validação das emoções;
- Modificação da expectativas/tentativas em obter validação: flexibilização cognitiva, comportamentos alternativos, reconstrução cognitiva;
- Resolução de problemas;
- **Estabelecimento de metas e prioridades;**
- Relaxamento – técnicas comportamentais;
- **Mindfulness;**
- **Reestruturação cognitiva.**

Regulação emocional

Técnicas – Orientação parental – esquemas emocionais parentais

- **Estratégia de desprezo** - nega o significado das emoções da criança
- **Estilo de reprovação** - crítica e controle excessivo dos sentimentos da criança
- **Desregulado** - os pais ficam sobrecarregados com suas próprias emoções e rejeitam as emoções da criança
- **Coaching emocional** - ajudar a expressar, identificar emoções, diferenciar emoções e resolver problemas. O treinamento emocional ensina as crianças a interagir efetivamente com seus amigos

Mensagens negativas sobre emoções

Técnicas – Orientação parental – esquemas emocionais parentais

- Se você chora, você é fraco
- Se você tem medo, você é um covarde
- Se você está triste, você é egoísta
- Você não deve se sentir chateado, porque você tem coisas melhores do que as outras crianças
- Você está me deixando chateada com o seu choro
- Outras crianças são capazes de lidar com as coisas, por que não?
- Deixe isso para trás

- Pare de me incomodar com isso – ele me incomoda quando reagi assim
- Você não vê que tenho meus próprios problemas?
- Como você se comporta, não faz nenhum sentido.
- Você apenas continua e continua.
- Eu não suporto ouvir você.

NÃO VALIDA AS EMOÇÕES:

Não se preocupe, tudo vai dar certo

Você irá superar isso.

Não é grande coisa

Tire sua mente disso.

Outras pessoas têm pior

ESQUEMAS EMOCIONAIS APRENDIDOS NA INFÂNCIA

Minhas emoções não fazem sentido

Sou fraco e infantil se tiver esses sentimentos

Ninguém me entende

Minhas emoções são um fardo para outras pessoas

Outras pessoas não se sentem assim

Eu não tenho direito à esses sentimentos

Ninguém se importa com minhas emoções

Serei punido por meus sentimentos

Eu deveria parar de me sentir assim

Minhas emoções repugnam outras pessoas

Regulação emocional

Técnicas Validação

- Incentivar a expressão
- Refletir a dor e o sofrimento
- Normalizar
- Diferenciar e expandir emoções
- Relação com outros valores
- Respeitar o momento
- Reconhecer que a dor vem e vai
- Aceitar os limites da validação



Regulação emocional

Técnicas avaliar experiências de validação

- ▶ QUANDO VOCÊ ESTÁ CHATEADO COMO SUA MÃE RESPONDE ÀS SUAS EMOÇÕES?
- ▶ QUANDO SEUS PAIS ESTÃO CHATEADOS COMO VOCÊ RESPONDE AS EMOÇÕES DELES?
- ▶ QUAIS RESPOSTAS SÃO MAIS NEGATIVAS PARA VOCÊ?
- ▶ QUE RESPOSTAS SÃO MAIS NEGATIVAS PARA ELES?



Regulação emocional

Técnicas Psicoeducação – atividades em educação e validação

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
COISAS QUE EU FIZ							
COMO ME SENTI?							
O QUE PENSEI?							

Regulação emocional

Técnicas Validação – SENTIR-SE COMPREENDIDA

	SITUAÇÃO	COMO SE SENTE?	O QUE PENSA?	COMO SE COMPORTA?
Em que momentos me sinto Compreendida Aceita Pertencente				
Em que momentos que Não me sinto Compreendida				

Regulação emocional

Técnicas Validação – SENTIR-SE COMPREENDIDA

- O que acontece quando não me sinto validado? O QUE PENSO QUANDO NÃO SOU VALIDADO?
 - Alternativas de pensamentos quando não sou validado.
1. Podemos falar em como aceitar que algumas vezes os outros vão desapontá-lo.
 2. Como você poderia validar a si mesmo sem depender dos outros.
 3. Além disso, podemos descobrir formas de você resolver os problemas que tiver enfrentando, em vez de buscar reasseguramento externo.

Regulação emocional

Técnicas Validação emocional e respostas comportamentais

- **COMO REAGIMOS?**
- **Às vezes, não sentimos que as pessoas nos atendem ou entendem e reagimos de maneiras que podem ser vistas pelos outros como negativas e problemáticas. Tente ser honesto consigo mesmo e indique se já usou algum dos comportamentos a seguir. Dê exemplos específicos. Agora, pense sobre as consequências e responda: este comportamento vai te ajudar?**
- **Quais alternativas de comportamentos que você pode considerar?**

Regulação emocional

Técnicas Validação emocional e respostas comportamentais

Comportamentos	Exemplo situação	Alternativa
Reclamar		
Levantar a voz		
Gritar ou berrar		
Criticar a outra pessoa por não me entender		
Revidar		
Fazer parecer que algo terrível está acontecendo		
Ameaçar ir embora		
Ameaçar me machucar		
Arremessar coisas		

Regulação emocional

Técnicas Validação emocional e respostas comportamentais

- **O QUE POSSO PENSAR OU FAZER QUANDO NÃO SOU VALIDADO?**
- Às vezes não sentimos que os outros nos entendem como nos sentimos – sentimo-nos invalidados. Isso pode ser incômodo. Contudo, é possível que haja várias maneiras que você pode fazer para tranquilizar seus sentimentos, em vez de depender dos outros. No formulário a seguir, liste exemplos do que pode fazer como alternativo, para quando se sentir invalidado.

Regulação emocional

Técnicas Validação emocional e respostas comportamentais

Alternativas a validação	Exemplos
Posso aceitar que os outros são imperfeitos.	
Posso reconhecer de que existem muitas formas pelas quais as pessoas me apoiam.	
Posso me concentrar em resolver alguns dos meus problemas.	
Posso pensar nos custos e benefícios de eu precisar este reconhecimento.	
Posso tentar me acalmar e pensar que a emoção desagradável vai passar.	
Posso me distrair com outras atividades e metas.	
Posso desafiar a ideia de que ser invalidado é terrível.	
Posso pensar nas alternativas do que fazer sozinho(a) para ser alguém capaz ou bom (por exemplo), independente desta invalidação.	

Regulação emocional

Aceitação e normalização

- Custo e benefício de aceitar que as emoções são temporárias

• **Nome:** _____ **Data:** ____/____/____

- **Quais são os custos e benefícios em aceitar que as emoções são temporárias? O que mudaria se você acreditasse que um sentimento desagradável foi apenas temporário?**

Emoção	Custos	Benefícios

Regulação emocional

Aceitação e normalização

- Como aumentar a aceitar da emoção?

• **Nome:** _____ **Data:** ____ / ____ / ____

- Em vez de livrar-se das emoções desagradáveis, diante o temor que elas causam ao seu bem-estar, podemos pensar em quais são os custos e benefícios em aceitar estas emoções O que mudaria se você acreditasse que um sentimento pode ser tolerável?

Emoção	Custos	Benefícios

Regulação emocional

Exploração da emoção como meta

- **Percebo que tem dificuldade de nomear, aceitar ou interpretações negativas (com vergonha de ter, de ter sentimentos negativos) ou, ainda, tenta suprimir as emoções (tendo atitudes que pode ajudar no hoje mas pode te prejudicar a longo prazo)**
1. **Reconhecimento da escolha:** você pode escolher focar nesta emoção ou se ver de outra maneira e intencionalmente gerar outra emoção;
 2. **Estabelecer emoção como meta:** que emoção você gostaria de gerar para si? Felicidade, curiosidade, apreço, medo, confusão, desafio, gratidão?
 3. **Ativar lembranças e imagens- uso de imagens para guiar o paciente ativamente (pode usar álbum de fotos).** Por exemplo: tomemos a emoção orgulho. Feche os olhos e lembre-se da ultima vez que sentiu orgulho, de um momento da sua vida no qual sentiu orgulho por ter feito algo.
 4. **Usar atividade para tornar emoção real:** Imaginemos que ao longo da semana você tentasse notar a si mesma ou a outras pessoas sentindo-se orgulhosas. Que exemplos você traria disso? Que coisas você poderia fazer, mesmo que pequenas coisas, para você se sentir orgulhosa?

Regulação emocional

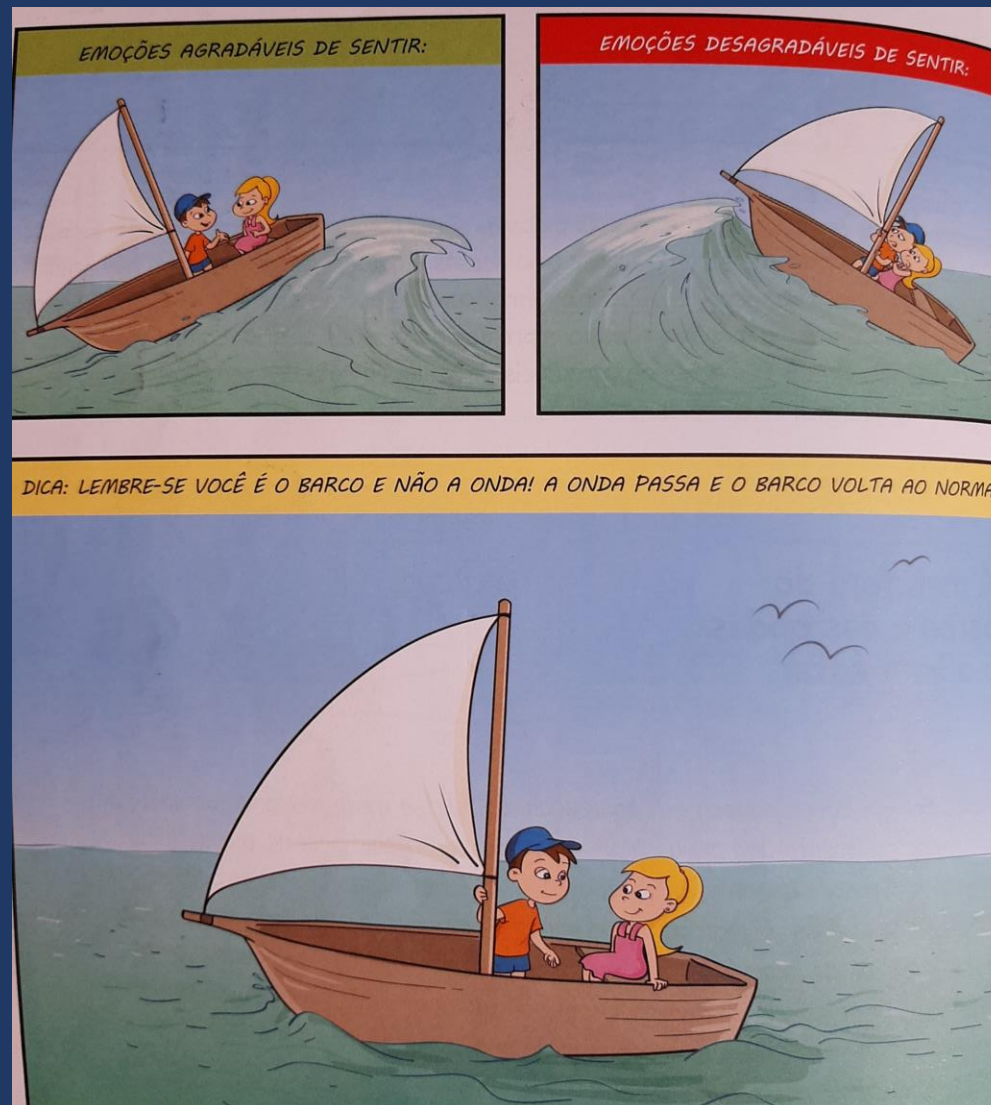
- Resoluções de problemas
 - Normalizar o problema;
 - Revisar expectativas;
 - Flexibilidade;
 - Influencia o modo de enfrentamento no hoje.
- Perceber algo como um problema, algo que deva resolvido;
- Atribuir consequências a um comportamento;
- Pensar antes de tomar decisão;
- Reconhecer e nomear diferentes tipos de problemas;
- Identificar e avaliar possíveis alternativas de problemas;
- Escolher, implementar e avaliar uma alternativa;
- Avaliar o processo de tomada de decisão.

Regulação emocional

Aprender a surfar

- Relaxamentos que utilizam da técnica da respiração e mentalização ou imaginação ativa;
- Treinar encher o balão (abdômen) de ar e esvaziar;
- Exercício de Imaginação:
 - Barquinho;
 - Prancha e surfar;
 - Tapete voador.

(Caminha, 2016 ; Lipp 1997; Snel, 2016)



Regulação emocional

Aprender a respirar

- Sentir cheiro e assoprar a vela;
- Treinar encher o balão (abdômen) de ar e esvaziar, deitado;
- Assoprar:
 - Bola de sabão;
 - Bexiga;
 - Língua de sogra.

(Caminha, 2016)



Regulação emocional

Técnicas de Relaxamento e Alongamento

- **Objetivos**

- ✓ Percepção de si mesma no momento presente;
- ✓ Parar e observar;
- ✓ Percepções dos sentimentos;
- ✓ Percepção do corpo;
- ✓ Tolerância ao estado legal e não legal – agradável e desagradável;
- ✓ Estabelecer um ritmo calmo;
- ✓ Motivação e atenção para terapia e ou para atividades como estudo, prova e outros.

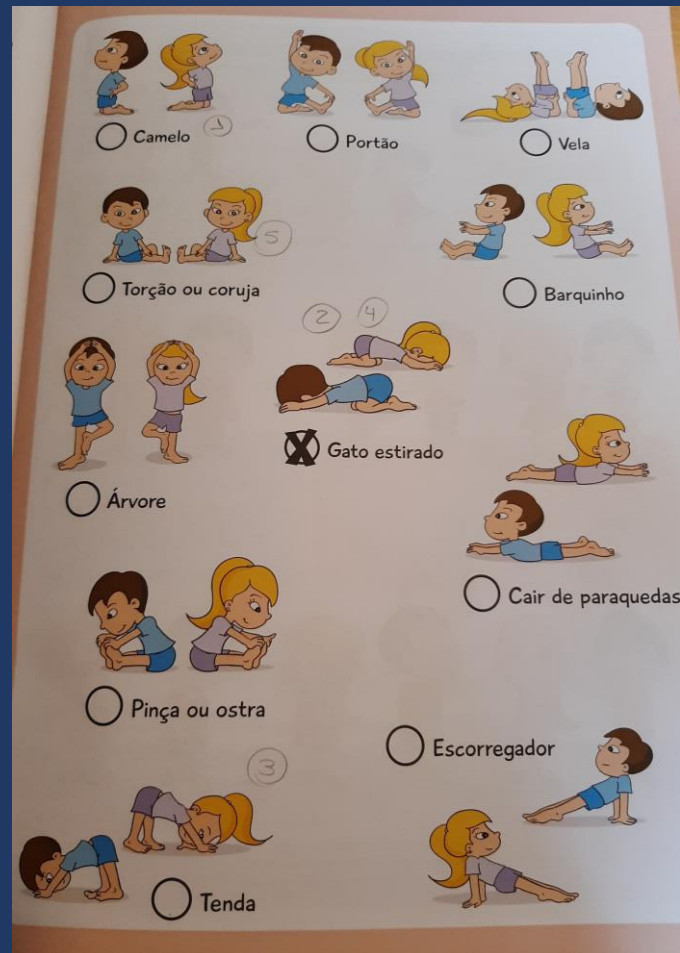


Alongamento muscular

Espreguiçar como um GATINHO

Era uma vez, um CAMELO que gostava de visitar seu amigo GATO. Um dia, no caminho, ele passou por uma TENDA. Ele estava procurando seu amigo GATO, mas encontrou sua amiga CORUJA e a convidou para caminharem juntos. Assim, ambos foram visitar o GATO, em sua casa.

(Caminha, 2016)



Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association (APA). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014;
- Caminha, R.M; Caminha, MG. Meu caderno de terapia. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016;
- Dell'Aglio, D., & Hutz, C. S. (2002). Estratégias de *coping* e estilo atribucional de crianças em eventos estressantes. *Estudos de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte*, 7 (1), 5-13;
- Robert Leahy. Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artes Médicas, 2013;

OBRIGADA!



andrea.vscaiuby



(11) 992247279



andreavscaiuby@gmail.com