

REGULAÇÃO EMOCIONAL E MINDFULNESS: DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES EM PACIENTES COM QUADRO DE ANSIEDADE E IMPULSIVIDADE

Eveline Ernica Borges Yamassaki¹;

Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), Dourados, MS.

<https://lattes.cnpq.br/5674034863439183>

Brenda Rodrigues Marcelino Alexandre²;

Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), Dourados, MS.

<http://lattes.cnpq.br/9356083458012817>

Eduardo Ferreira Juracheke³.

Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), Dourados, MS.

<http://lattes.cnpq.br/5365931071048136>

RESUMO: A ansiedade e a impulsividade, embora possuam funções adaptativas, podem tornar-se disfuncionais e gerar significativo sofrimento psíquico quando desreguladas. A ansiedade intensifica a sensação de ameaça, enquanto a impulsividade leva a ações precipitadas em busca de alívio imediato, potencializando comportamentos desadaptativos. Nesse contexto, a compreensão e a regulação das emoções tornam-se centrais para o bem-estar e a autonomia emocional. Entre as abordagens terapêuticas, destacam-se a Terapia Focada nas Emoções (TFE), que promove a ressignificação de estados emocionais nucleares por meio do trabalho experiencial, e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que atua na reestruturação cognitiva, desafiando pensamentos automáticos disfuncionais. A integração de estratégias de regulação emocional, proativas e reativas, e de práticas contemplativas, como o mindfulness, amplia a flexibilidade emocional, favorece a aceitação sem julgamentos e reduz respostas automáticas. Evidências apontam que tais intervenções, aplicadas em ambientes terapêuticos seguros, fortalecem a resiliência, previnem recaídas e promovem mudanças profundas na percepção de si e do mundo. Conclui-se que a combinação entre TFE, TCC, mindfulness e regulação emocional configura-se como um recurso complementar e eficaz no manejo da ansiedade e da impulsividade, contribuindo para o equilíbrio psicológico, o autoconhecimento e a qualidade de vida dos indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Emoções. Transtorno de Ansiedade. Terapia Cognitiva Comportamental.

EMOTIONAL REGULATION AND MINDFULNESS: SKILL DEVELOPMENT IN PATIENTS WITH ANXIETY AND IMPULSIVITY

ABSTRACT: Anxiety and impulsivity, although they have adaptive functions, can become dysfunctional and cause significant psychological distress when dysregulated. Anxiety intensifies the sense of threat, while impulsivity leads to hasty actions in search of immediate

relief, reinforcing maladaptive behaviors. In this context, understanding and regulating emotions become central to well-being and emotional autonomy. Among therapeutic approaches, Emotion-Focused Therapy (EFT), which promotes the re-signification of core emotional states through experiential work, and Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), which operates through cognitive restructuring by challenging dysfunctional automatic thoughts, stand out. The integration of proactive and reactive emotional regulation strategies, along with contemplative practices such as mindfulness, expands emotional flexibility, fosters non-judgmental acceptance, and reduces automatic responses. Evidence shows that such interventions, when applied in safe therapeutic environments, strengthen resilience, prevent relapses, and promote profound changes in the perception of self and the world. It is concluded that the combination of EFT, CBT, mindfulness, and emotional regulation represents a complementary and effective resource in managing anxiety and impulsivity, contributing to psychological balance, self-knowledge, and individuals' quality of life.

KEYWORDS: Emotions. Anxiety Disorder. Cognitive Behavioral Therapy.

INTRODUÇÃO

A ansiedade e a impulsividade configuram-se como fenômenos centrais na clínica psicológica contemporânea, por se relacionarem diretamente a prejuízos emocionais, cognitivos e comportamentais. A ansiedade, embora exerça uma função adaptativa ao preparar o organismo para situações de alerta e enfrentamento, pode tornar-se disfuncional quando sua intensidade excede os limites do controle voluntário, desencadeando sofrimento psíquico significativo (Lenhardtk; Calvetti, 2017). A impulsividade, por sua vez, caracteriza-se por respostas precipitadas, orientadas pela busca imediata de alívio ou prazer, frequentemente acompanhadas da ausência de reflexão sobre consequências futuras, o que potencializa comportamentos desadaptativos (Pereira et al., 2022). Quando associadas, essas condições revelam-se ainda mais complexas, uma vez que a tentativa de regulação emocional imediata, típica da impulsividade, costuma intensificar os efeitos deletérios da ansiedade, ampliando riscos de desorganização emocional e comprometimento funcional.

Nesse contexto, compreender o papel das emoções é indispensável para a análise das dinâmicas psicopatológicas e para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas efetivas. As emoções não apenas orientam decisões e moldam relações interpessoais, mas também constituem elementos estruturantes da identidade e do bem-estar psicológico (Beck, 2013). Quando não reconhecidas ou reguladas de maneira adequada, podem transformar-se em fontes de sofrimento, interferindo diretamente na autonomia do indivíduo e na qualidade de suas experiências. Assim, a busca por intervenções que favoreçam a regulação emocional vem ganhando destaque na literatura científica e na prática clínica (Colling et al., 2024).

Entre os modelos que se consolidaram nesse campo, destaca-se a Terapia Focada nas Emoções (TFE), que propõe um trabalho experiencial com os estados emocionais, favorecendo sua ressignificação e transformação em um ambiente terapêutico seguro (Mendes, 2015; Hofmann, 2023). Paralelamente, a regulação emocional é compreendida

como um processo dinâmico, que envolve tanto estratégias proativas, voltadas à prevenção de respostas emocionais indesejadas, quanto estratégias reativas, empregadas após a ativação emocional (Ferreira, 2020). A articulação desses dois referenciais evidencia a relevância de fortalecer competências emocionais que sustentem a resiliência e previnam recaídas, aspectos fundamentais para indivíduos que enfrentam ansiedade e impulsividade (Cavalcanti, Simeão e Lima, 2023).

Adicionalmente, práticas contemplativas, como o mindfulness, têm se mostrado promissoras por promoverem a consciência plena das experiências internas e externas, incentivando a aceitação das emoções sem julgamentos e reduzindo padrões automáticos de reação (Guedes, Ribeiro e Mograbi, 2023). Sua integração a abordagens psicoterapêuticas tradicionais, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), potencializa a reestruturação cognitiva e contribui para a modulação de estados afetivos intensos, ampliando o repertório de estratégias disponíveis ao paciente (Knapp e Beck, 2008; Beck, 2013).

Dessa forma, a investigação sobre a relação entre regulação emocional, mindfulness e desenvolvimento de habilidades emocionais em pacientes com quadros de ansiedade e impulsividade mostra-se de grande relevância teórica e prática. Além de possibilitar a compreensão dos mecanismos subjacentes à experiência emocional desregulada, tais estudos colaboram para o aprimoramento das intervenções terapêuticas, com vistas à promoção do bem-estar psicológico e da autonomia emocional (Santana e Gondim, 2016; Godinho, 2024).

OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as contribuições da regulação emocional e das práticas de mindfulness para o desenvolvimento de habilidades em pacientes com quadros de ansiedade e impulsividade. Busca-se compreender de que forma essas abordagens podem favorecer a identificação, o manejo e a modulação de estados emocionais, promovendo maior equilíbrio psicológico e bem-estar. Pretende-se, ainda, discutir a integração de diferentes estratégias terapêuticas, evidenciando seus efeitos no fortalecimento da autonomia emocional e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, conforme pontuado por Souza, Silva e Carvalho (2010), que definem esse tipo de revisão como um método de pesquisa que permite reunir, analisar e sintetizar os resultados de estudos já publicados sobre um determinado tema, de forma sistemática e ampliada. Esta revisão se mostrou adequada ao objetivo deste trabalho, ao possibilitar a análise crítica de publicações relevantes sobre a regulação emocional e mindfulness, visando expor aspectos relacionados ao desenvolvimento de habilidades em pacientes com quadro de ansiedade e impulsividade.

Para fins de alcançar o objetivo proposto, organização e aprofundamento temático, os

dados encontrados foram sistematizados em três eixos analíticos: (1) regulação emocional; (2) desenvolvimento de habilidades emocionais; e (3) ansiedade e impulsividade.

Na base de dados, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos científicos que atendiam aos seguintes critérios de inclusão: publicações originais com abordagem bibliográfica, sistemática ou etnográfica, a regulação emocional e mindfulness, visando expor aspectos relacionados ao desenvolvimento de habilidades em pacientes com quadro de ansiedade e impulsividade. O recorte temporal adotado foi de 10 anos, abrangendo o período de 2015 a 2025, com o objetivo de garantir a atualidade dos dados e dos debates analisados.

Os critérios de exclusão incluíram: artigos que não apresentavam relação com o tema proposto, textos indisponíveis na íntegra, duplicações nas bases de dados e publicações que, após leitura do resumo e/ou do texto completo, não atendiam aos objetivos desta revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ansiedade é uma das emoções mais recorrentes na experiência humana e, embora possua um papel adaptativo ao preparar o indivíduo para situações de risco ou desafio, pode tornar-se prejudicial quando se apresenta de forma intensa ou desregulada. De acordo com Moura (2018), esse estado emocional é frequentemente acompanhado por uma sensação de alerta exagerado, insegurança e antecipação de possíveis ameaças, o que compromete não apenas o bem-estar subjetivo, mas também a qualidade das relações interpessoais e da tomada de decisões. Nesse sentido, compreender os mecanismos emocionais envolvidos na ansiedade é essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes.

Quando associada à impulsividade, a ansiedade pode potencializar comportamentos desadaptativos, uma vez que o indivíduo, ao buscar alívio imediato de sua tensão interna, tende a agir de maneira precipitada, sem avaliar adequadamente as consequências. Esse padrão impulsivo funciona como uma tentativa de regulação emocional imediata, mas frequentemente resulta em maior sofrimento a longo prazo (Motta, 2024). Assim, a interação entre ansiedade e impulsividade evidencia como as emoções, quando mal reguladas, podem conduzir a escolhas automáticas e desajustadas.

Em vista disso, as emoções permeiam profundamente nossa experiência, influenciando desde a maneira como percebemos o mundo até a forma como tomamos decisões e estabelecemos relações interpessoais, elas são fundamentais para o nosso bem-estar psicológico e, em sua essência, desempenham um papel adaptativo indispensável. Contudo, quando as emoções não são compreendidas, processadas ou reguladas adequadamente, tornam-se fontes potenciais de sofrimento e desajuste emocional. É nesse contexto que abordagens psicoterapêuticas que colocam a emoção no centro do processo clínico vêm ganhando cada vez mais relevância.

A Terapia Focada nas Emoções (TFE), conforme descrita por Mendes (2015), propõe

um modelo experiencial no qual o indivíduo é convidado a acessar, explorar e transformar estados emocionais desadaptativos, promovendo mudanças profundas na percepção de si mesmo e nas suas relações interpessoais. Hofmann (2023) reforça essa perspectiva ao fundamentar a TFE em evidências provenientes das neurociências e da psicologia experimental, ressaltando que a transformação ocorre por meio do contato direto com a experiência emocional.

Simultaneamente, o campo da Regulação Emocional (RE) se consolida como um eixo fundamental para a compreensão de como as pessoas monitoram e modulam suas respostas emocionais. Leahy (2013) apresenta a regulação emocional como um processo dinâmico que abarca estratégias tanto proativas, antecipando e prevenindo respostas emocionais indesejadas, quanto reativas, que atuam após a ativação emocional. Ferreira (2020) descreve que essa regulação não visa eliminar as emoções negativas, mas promover flexibilidade e funcionalidade na interação com elas. Destaca-se que a habilidade regulatória é essencial para que os ganhos terapêuticos se consolidem, permitindo que o indivíduo transite de estados de vulnerabilidade para uma estabilidade emocional mais duradoura De Lemos (2023). Complementando, Cavalcanti (2023) enfatiza que o fortalecimento dessas competências está intimamente ligado à resiliência emocional e à prevenção de recaídas, aspectos cruciais para a manutenção dos avanços conquistados em terapia.

No cerne da TFE está a concepção de que as emoções são mais do que simples reações a estímulos externos, elas são fontes primordiais de significado que moldam a identidade e guiam as escolhas do indivíduo. O terapeuta cria um ambiente seguro para que o cliente possa acessar suas emoções nucleares, explorá-las e construir novas respostas emocionais mais adaptativas Mendes (2015). Hofmann (2023) complementa essa visão ao destacar que, embora a reavaliação cognitiva seja uma ferramenta valiosa, sozinha ela muitas vezes não promove mudanças profundas, tornando imprescindível o trabalho direto com a experiência emocional que envolve acesso, exploração e transformação.

No âmbito da regulação emocional, Leahy (2013) esclarece que as estratégias adotadas podem ocorrer antes que a emoção se manifeste plenamente, como a seleção cuidadosa de situações, ou depois, por meio da modulação das respostas fisiológicas e comportamentais. A eficácia dessas estratégias depende da capacidade do indivíduo em reconhecer suas emoções e atuar de maneira flexível sobre elas Ferreira (2020). Essa regulação adequada é um fator decisivo para a sustentação das mudanças psicoterapêuticas De Lemos (2023), enquanto Cavalcanti (2023) associa essa competência à capacidade de resistir às adversidades emocionais e prevenir recaídas.

Ainda que a TFE e a RE se desenvolvam a partir de quadros teóricos distintos, na prática clínica revelam-se profundamente complementares. O trabalho experiencial com emoções facilita a diferenciação e o reconhecimento emocional, condições essenciais para que o paciente escolha estratégias de regulação eficazes Mendes (2015). O contato com emoções intensas, vivenciado em um ambiente terapêutico seguro, promove a ressignificação desses sentimentos, permitindo a substituição de respostas automáticas

por outras mais conscientes e adaptativas Pires (2014). A incorporação de práticas como o mindfulness potencializa esse processo, ao aumentar a presença e a aceitação do indivíduo em relação às suas emoções Guedes (2023). De maneira convergente, Veiga (2018) ressalta que técnicas de relaxamento, incluindo a respiração diafragmática, contribuem para a diminuição da ativação fisiológica e para o restabelecimento do equilíbrio emocional, promovendo um estado propício à transformação.

No cotidiano do atendimento clínico, a integração entre TFE e RE manifesta-se em um conjunto diversificado de intervenções. Mendes (2015) descreve a evocação experiencial, que envolve o uso de dramatizações, imagens e foco atencional para ativar emoções nucleares e possibilitar sua reestruturação. Reavaliação cognitiva é uma estratégia para questionar crenças disfuncionais e interpretações rígidas que sustentam padrões emocionais problemáticos Leahy (2013). Os benefícios das práticas meditativas e da atenção plena, que diminuem reações automáticas e promovem maior aceitação emocional Guedes (2023). Exercícios de relaxamento físico auxiliam no controle de sintomas fisiológicos associados ao estresse e à ansiedade, complementando o processo terapêutico Veiga (2018).

A robustez dessas abordagens encontra respaldo em evidências científicas, estratégias adaptativas de regulação emocional estão associadas a níveis superiores de bem-estar psicológico e subjetivo Santana (2016). Indivíduos submetidos à psicoterapia relatam maior controle emocional e habilidades ampliadas para lidar com experiências negativas Godinho (2024). Chiquetto (2022) apresenta dados que correlacionam a redução de distorções cognitivas e a adoção de estratégias regulatórias mais saudáveis a uma diminuição significativa do sofrimento psicológico, fortalecendo a base empírica dessas práticas integradas.

Contudo, o manejo das emoções intensas requer preparo técnico cuidadoso e supervisão contínua, Mendes (2015) enfatiza a necessidade de estabelecer um ambiente terapêutico seguro antes de explorar conteúdos potencialmente dolorosos, prevenindo sobrecargas emocionais que possam comprometer o processo. Leahy (2013) alerta para a influência dos fatores culturais na forma como as emoções são expressas e reguladas, demandando do terapeuta sensibilidade e adaptação às especificidades de cada cliente. Por fim, Ferreira (2020) entende que a conjugação entre a TFE e a RE representa um avanço importante na prática clínica contemporânea, por possibilitar tanto o acesso e a transformação das experiências emocionais profundas quanto o desenvolvimento de habilidades para gerir essas emoções no cotidiano, promovendo autonomia emocional e qualidade de vida.

Terapia cognitiva comportamental e a reestruturação cognitiva

Um dos pilares centrais da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é a reestruturação cognitiva, processo terapêutico que visa identificar, desafiar e modificar pensamentos disfuncionais, também chamados de distorções cognitivas. Esses pensamentos, geralmente automáticos e negativos, são comuns em quadros como depressão, ansiedade, fobias e

transtornos alimentares, e contribuem para a manutenção de emoções e comportamentos desadaptativos (Moura et al., 2024). Assim, a reestruturação cognitiva permite ao paciente construir interpretações mais realistas e funcionais sobre si, os outros e o mundo.

A lógica dessa técnica fundamenta-se no modelo cognitivo proposto por Beck (2013), segundo o qual os indivíduos interpretam os acontecimentos com base em crenças e esquemas pré-estabelecidos. Quando essas crenças são disfuncionais, distorcem a realidade e desencadeiam reações emocionais e comportamentais inadequadas. O processo terapêutico visa modificar essas crenças por meio da identificação dos pensamentos automáticos negativos (PANs) e da análise crítica de seu conteúdo (Kunzler, Ferreira e Feng, 2020).

Esse processo ocorre em etapas estruturadas. Inicialmente, o paciente aprende a reconhecer os PANs através de questionamentos específicos, como “O que passou pela sua mente naquele momento?”. A seguir, esses pensamentos são examinados quanto à sua veracidade, funcionalidade e impacto emocional. Essa análise favorece a substituição de interpretações distorcidas por pensamentos mais equilibrados, resultando em maior estabilidade emocional e mudança de comportamento (Mognon e da Silva, 2024).

As distorções cognitivas mais comuns incluem catastrofização, generalização, pensamento dicotômico, leitura mental e personalização. Mendes (2015) descreve essas distorções como filtros mentais que perpetuam o sofrimento psíquico. A TCC, por meio da reestruturação cognitiva, busca desativar tais filtros com base em evidências concretas, promovendo maior autoconhecimento e regulação emocional. Além da análise verbal e escrita dos pensamentos, os terapeutas utilizam estratégias como experimentos comportamentais, registros de pensamento, escalas de crença e identificação de esquemas centrais, com o objetivo de tornar o processo mais dinâmico, envolvente e generalizável para situações do cotidiano (Beck, 2013).

A eficácia da reestruturação cognitiva também pode ser observada em estudos de caso. No tratamento da fobia social, por exemplo, Priuli (2004) descreve a evolução de uma paciente que, ao longo de vinte sessões de TCC, foi capaz de modificar padrões rígidos de pensamento associados à ansiedade social. Inicialmente, sua vida era marcada por intensa evitação de interações sociais e comportamentos de segurança, como evitar contato visual ou chegar antecipadamente aos locais. Por meio do uso de técnicas como o registro de pensamentos e o questionamento socrático, a paciente foi desafiando suas crenças centrais de inadequação e enfrentando gradualmente situações temidas. Ao final do processo, a intensidade da ansiedade foi reduzida em 40% e a paciente demonstrava maior autonomia e participação em ambientes sociais.

Outro exemplo relevante é o caso relatado por Arrigoni et al. (2021), envolvendo uma jovem com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A paciente apresentava pensamentos catastróficos recorrentes e dificuldades em atividades rotineiras. Com o auxílio de técnicas como psicoeducação, ensaios cognitivos e experimentos comportamentais, a paciente aprendeu a flexibilizar suas crenças disfuncionais. A reestruturação cognitiva

contribuiu para a diminuição significativa da ansiedade e melhoria nas habilidades interpessoais, além de ampliar a tolerância à incerteza e enfraquecer esquemas de desamparo e insegurança.

A análise comparativa desses estudos de caso revela um padrão consistente: a repetição sistemática da identificação, questionamento e substituição de pensamentos disfuncionais não apenas reduz sintomas, mas também transforma a maneira como o sujeito se percebe e se posiciona frente às exigências da vida. Essa mudança favorece o desenvolvimento da autoestima, melhora a capacidade de tomada de decisão e contribui para a ressignificação das experiências.

Ademais, a TCC valoriza o desenvolvimento da autonomia do indivíduo. Ao adquirir habilidades para lidar com seus pensamentos disfuncionais de forma autônoma, o paciente reduz a dependência do terapeuta e aumenta sua resiliência emocional, o que faz da reestruturação cognitiva não apenas uma ferramenta terapêutica, mas também uma estratégia preventiva em saúde mental.

Por fim, é imprescindível destacar o papel da aliança terapêutica nesse processo. A relação de confiança, empatia e colaboração entre terapeuta e paciente é fundamental para o sucesso da intervenção. A estrutura colaborativa da TCC favorece um ambiente seguro e acolhedor, propício à exploração de pensamentos e emoções que, muitas vezes, sustentam o sofrimento psíquico (Knapp e Beck, 2008). Dessa forma, a reestruturação cognitiva consolida-se como um recurso essencial dentro da Terapia Cognitivo Comportamental, contribuindo de maneira significativa para a transformação do modo como os indivíduos interpretam a realidade e lidam com suas emoções. Sua eficácia, respaldada por evidências científicas e exemplos clínicos, reforça seu valor no contexto contemporâneo da psicoterapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender como a regulação emocional e as práticas de mindfulness contribuem de forma significativa para o manejo da ansiedade e da impulsividade, condições frequentemente associadas a prejuízos emocionais, cognitivos e comportamentais. Os resultados analisados evidenciam que tanto a Terapia Focada nas Emoções (MENDES, 2015) quanto a Terapia Cognitivo-Comportamental (BECK, 2013), quando integradas a estratégias de atenção plena e técnicas de relaxamento, oferecem recursos valiosos para promover maior flexibilidade emocional, fortalecimento da resiliência e desenvolvimento de habilidades adaptativas.

Constatou-se que a ansiedade e a impulsividade, ao se manifestarem de maneira desregulada, potencializam padrões de sofrimento psíquico, reforçando a necessidade de intervenções que priorizem não apenas a redução de sintomas, mas também a autonomia emocional do indivíduo. Nesse sentido, a articulação entre modelos experientialistas e cognitivos mostrou-se promissora, favorecendo tanto a ressignificação de emoções nucleares (MENDES, 2015) quanto a regulação consciente dessas experiências em psicoterapia (PIRES, 2014). No mesmo sentido, a reestruturação de crenças disfuncionais,

característica da TCC, mostrou-se essencial para transformar pensamentos automáticos em interpretações mais equilibradas (BECK, 2013).

As evidências também destacam que o trabalho com as emoções em ambiente terapêutico seguro promove ressignificações profundas (MENDES, 2015), enquanto a incorporação de práticas de mindfulness amplia a consciência do indivíduo sobre suas próprias experiências emocionais (PIRES, 2014). Além disso, a aplicação sistemática de estratégias de regulação emocional, tanto proativas quanto reativas, permite ao paciente desenvolver maior flexibilidade diante de situações adversas, reduzindo recaídas e fortalecendo a estabilidade clínica (LEAHY, TIRCH e NAPOLITANO, 2013).

Assim, pode-se concluir que o objetivo do estudo foi alcançado, ao demonstrar como a regulação emocional e o mindfulness contribuem para a construção de um equilíbrio psicológico mais sólido em pacientes com quadros de ansiedade e impulsividade. Mais do que técnicas isoladas, essas práticas configuram-se como caminhos complementares, a TCC favorece a reestruturação cognitiva (BECK, 2013), a TFE promove transformações emocionais profundas (MENDES, 2015), e os processos de regulação emocional fornecem estratégias para lidar com diferentes contextos emocionais (LEAHY, TIRCH e NAPOLITANO, 2013), enquanto o mindfulness fortalece a aceitação e o autoconhecimento (PIRES, 2014). Juntas, essas abordagens favorecem a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida, reafirmando a relevância de práticas integrativas no cenário da psicoterapia contemporânea.

REFERÊNCIAS

- ARRIGONI, Alessandra Cristina Braçale et al. **A reestruturação cognitiva como intervenção na redução das interpretações catastróficas no transtorno de ansiedade generalizada**. Revista Eixo, v. 10, n. 1, p. 13-22, 2021.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2013.
- CAVALCANTI, Melyssa Kellyane; SIMEÃO, Shirley de Souza Silva; DE CARVALHO LIMA, Ana Vitória. **Regulação Emocional: Aspectos teóricos, pesquisas e intervenções**. Editora CRV, 2023.
- CHIQUELTO, Matheus Vercesi et al. As relações entre distorções cognitivas, estratégias de regulação emocional, mindfulness e sofrimento psicológico em adultos. 2022.
- COLLING, Ana Paula Cervi et al. Intervenção em funções executivas e regulação emocional: impacto da aplicação de dois programas no processamento executivo-emocional de escolares. **Ciencias Psicológicas**, v. 18, n. 2, 2024.
- DE LEMOS, Karine Geronimo; CARVALHO, Ana Lúcia Novais. A REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO MECANISMO DE MUDANÇA PSICOLÓGICA. **Ensaio USF**, v. 7, n. 2, 2023.
- FERREIRA, Walison José. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020.
- GODINHO, Cristiana Filipa Silva. **A percepção do efeito da psicoterapia na regulação emocional nos adultos**. 2024. Dissertação de Mestrado. Universidades Lusiada (Portugal).

GUEDES, Viviane; RIBEIRO, Nicolly; MOGRABI, Daniel. Mindfulness, meditação e regulação emocional: achados empíricos e perspectivas futuras. **Clínica & Cultura**, v. 9, n. 1, 2023.

HOFMANN, Stefan G. **Emoção em terapia: da ciência à prática**. Artmed Editora, 2023.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. s54-s64, 2008.

KUNZLER, Lia Silvia; FERREIRA, Maria Cecília; FENG, Yu Hua. **Uso de imagens para a reestruturação cognitiva: relato de caso**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 16, n. 2, p. 107-113, 2020.

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

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prislá Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, v. 50, n. 1 e 2, 2017.

MENDES, Marco Aurélio. Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 11, n. 2, p. 96-104, 2015.

MOGNON, Laura Bernal; DA SILVA, Alex Zopeletto. **Pensamentos e comportamentos disfuncionais pela terapia cognitivo comportamental**. Mostra dos Estágios do Curso de Psicologia-Campus Cuiabá, 2024.

MOTTA, Bianca Melissa dos Santos. **O aumento da ansiedade e da autolesão na sociedade moderna: fatores associados, impactos e estratégias de intervenção**. 2024.

MOURA, Inara Moreno et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018

MOURA, Rosa Maria Braga Lopes; FRANZ, Matheus Juliano. **Reestruturação cognitiva e emocional no contexto educacional**. Editora Dialética, 2024.

PEREIRA, Elder Gomes et al. **Aspectos psicológicos da impulsividade nas escolhas intertemporais**. 2022.

PIRES, Jeferson. **Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. 2014.

PRIULI, Roseana Mara Aredes. **Estratégias de reestruturação cognitiva no tratamento da fobia social**. Arq. ciênc. saúde, p. 59-61, 2004.

SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 21, p. 58-68, 2016.

VEIGA, G.; MARMELEIRA, J. Regulação Emocional: Contributos das técnicas de relaxação. In: **Multiple approaches to the study and intervention in stress. Proceedings of the International Seminar**. Évora, Portugal. 2018.