

Compreendendo as Emoções: Caminhos para a Regulação Emocional

As emoções são parte inerente da experiência humana, influenciando pensamentos, comportamentos e relações interpessoais. Tanto no ambiente institucional como em nossas vidas privadas, o reconhecimento e o manejo adequado das emoções é essencial para a promoção do bem-estar e o fortalecimento das competências socioemocionais.

Buscaremos neste informativo apresentar uma reflexão sobre as emoções, destacando estratégias eficazes de regulação emocional, especialmente no manejo de sentimentos como raiva, frustração e tristeza.

Antes de tudo, é essencial reconhecer que as emoções consistem em processos psicofisiológicos que surgem diante de estímulos internos ou externos e direcionam nossos comportamentos. Elas desempenham funções fundamentais para a sobrevivência e para a construção de vínculos sociais.

Dentre as emoções consideradas universais, destacam-se: alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo. Cada uma delas carrega significados, funções e modos próprios de expressão.



Por exemplo:

- **Raiva:** surge diante de situações percebidas como injustas ou ameaçadoras, podendo mobilizar energia para a defesa ou ataque. A raiva pode variar desde uma irritação até uma raiva intensa. A intensidade da emoção é determinada pela interpretação que fazemos da situação ocorrida, ou seja, nossos pensamentos irão afetar diretamente a duração e a intensidade da emoção.
- **Frustração:** é a emoção que surge quando nossos desejos, necessidades ou expectativas não são atendidos. Ela pode estar relacionada a impedimentos internos (ex: limites pessoais) ou externos (ex: regras, negações, falhas, perdas). A frustração nos ensina sobre limites, paciência e persistência. Aprender a tolerá-la é como fortalecer um músculo emocional que será útil ao longo da vida



experiências e ressignificar o que vivemos.

- **Tristeza:** manifesta-se em contextos de perda ou decepção, favorecendo o recolhimento e a reflexão. Embora desconfortável, a tristeza não é um sinal de fraqueza. Ela nos ajuda a desacelerar, processar

Embora naturais, tais emoções podem se tornar disfuncionais quando intensas, prolongadas ou mal administradas, interferindo negativamente na saúde mental e nas relações de trabalho.

O que é regulação emocional?

A **regulação emocional** refere-se à capacidade de monitorar, avaliar e modificar reações emocionais de modo a atingir objetivos pessoais e sociais. Esse processo envolve a escolha consciente de como expressar ou inibir emoções, bem como a seleção de estratégias para lidar com elas de maneira saudável.



O desenvolvimento de habilidades de regulação emocional é essencial para:

- Manter a estabilidade emocional.
- Reduzir o estresse e a ansiedade.
- Melhorar a qualidade das relações interpessoais.
- Favorecer a tomada de decisões mais assertivas.

Quais são as principais estratégias de regulação emocional?

Diversos estudos, sobretudo no campo da Psicologia Cognitivo-Comportamental, apontam estratégias adaptativas que contribuem para o manejo emocional. A seguir, destacamos as principais técnicas aplicáveis tanto na vida pessoal quanto no contexto organizacional.

1. Reconhecimento e nomeação das emoções

O primeiro passo para a regulação emocional é identificar e nomear com precisão o que se sente. Muitas vezes, emoções são confundidas ou reprimidas, dificultando o seu manejo.

Exemplo:

"Estou irritado porque meu esforço não foi reconhecido", em vez de "Estou mal, não sei por quê".

Dica: Desenvolva o hábito de fazer pausas para perceber como está se sentindo ao longo do dia.

2. Reavaliação cognitiva

Consiste na capacidade de reinterpretar uma situação ou estímulo que inicialmente gera uma emoção intensa, buscando atribuir-lhe um novo significado, menos ameaçador ou mais adaptativo.

Esse processo não nega a realidade, mas modifica a forma como ela é percebida, influenciando diretamente a resposta emocional que será experienciada. Assim, favorece o equilíbrio emocional e a adoção de comportamentos mais funcionais diante de situações desafiadoras.

Exemplo:

Situação: Ficar preso no trânsito a caminho de uma reunião importante.

Interpretação automática: “Isso é um desastre! Vou me prejudicar muito”, gerando ansiedade intensa.

Reavaliação cognitiva: “Embora seja incômodo, posso avisar que me atrasarei e aproveitar esse tempo para organizar mentalmente minha apresentação”

Resultado: redução da ansiedade, manutenção do foco e maior capacidade de enfrentamento.

3. Técnicas de relaxamento e respiração

O controle da respiração e a prática de relaxamento muscular ajudam a reduzir a ativação fisiológica provocada por emoções intensas, como raiva e frustração.

A respiração diafragmática é uma técnica eficaz de regulação fisiológica, que contribui para a redução da ativação do sistema nervoso simpático, promovendo relaxamento, alívio de tensões e maior equilíbrio emocional.



Orientações para a prática:

- Sente-se ou deite-se em uma posição confortável, mantendo a coluna ereta e os ombros relaxados.
- Inspire lenta e profundamente pelo nariz, contando mentalmente até 4 segundos, direcionando o ar para a região abdominal. Observe o abdômen expandir suavemente.
- Sustente a respiração por aproximadamente 3 segundos, sem forçar.
- Expire de forma lenta pela boca, contando mentalmente até 6 segundos, permitindo que o abdômen retorne à posição inicial.
- Repita esse ciclo respiratório de forma contínua e tranquila, por cerca de 2 a 3 minutos, ou conforme se sentir confortável.

Aplicabilidade: Pode ser feita em pausas durante o expediente, antes de reuniões importantes ou após situações estressantes.

4. Expressão Emocional Adequada

A expressão emocional adequada consiste na capacidade de comunicar sentimentos, necessidades e pensamentos de forma clara, respeitosa e congruente, sem recorrer a comportamentos agressivos, passivos ou manipuladores. Essa habilidade é fundamental para a promoção de relacionamentos interpessoais saudáveis, para a prevenção do acúmulo de tensões emocionais e para o fortalecimento da autoestima.



A **comunicação assertiva** é a estratégia mais recomendada para a expressão emocional, pois possibilita:

- A defesa dos próprios direitos e interesses de maneira respeitosa;
- A redução de mal-entendidos e conflitos;
- A criação de um ambiente de confiança mútua;
- O reconhecimento e a validação dos próprios sentimentos e dos sentimentos alheios.

Exemplo de comunicação assertiva:

“Quando sou interrompido nas reuniões, sinto frustração, pois me preparo para contribuir com as discussões. Gostaria de poder concluir minhas falas antes que outra pessoa intervenha.”

Observe que, nesse exemplo, a pessoa expressa:

1. O **comportamento observado**: ser interrompido nas reuniões;
2. O **sentimento associado**: frustração;
3. A **justificativa ou necessidade**: o desejo de contribuir com o grupo;
4. O **pedido ou sugestão**: a solicitação para concluir suas falas sem interrupção.

Esse modelo de comunicação é conhecido como **mensagem em primeira pessoa**, e evita acusações ou julgamentos, focando na própria experiência emocional e na busca de soluções construtivas.

Para favorecer a expressão emocional adequada, recomenda-se treinar o autoconhecimento, identificar os sentimentos envolvidos em cada situação e preparar-se para expressá-los com clareza e serenidade, principalmente em contextos potencialmente estressantes.

5. Aceitação emocional

Nem sempre é possível mudar ou evitar o que se sente, mas é possível acolher as emoções com compaixão e sem julgamento. A aceitação reduz o sofrimento secundário, que ocorre quando se luta contra as próprias emoções.

Como lidar com sentimentos específicos?

Raiva

- Identifique o gatilho.
- Faça uma pausa antes de agir.
- Expresse-se assertivamente.
- Utilize técnicas de relaxamento.

Frustração

- Reavalie expectativas: são realistas?
- Foque no que está sob seu controle.
- Pratique a paciência e a flexibilidade cognitiva.

Tristeza

- Permita-se sentir e expressar.
- Busque apoio social.
- Engaje-se em atividades que tragam prazer e sentido.

6. A importância da co-regulação



A co-regulação acontece quando uma pessoa auxilia outra a modular seus estados emocionais, oferecendo suporte afetivo, segurança e estabilidade emocional em momentos de estresse ou

desorganização interna. Ela envolve empatia, escuta ativa, presença afetiva e respostas reguladoras por parte do outro que está ajudando.

Do ponto de vista da neurociência, a co-regulação tem respaldo em estudos sobre o sistema nervoso autônomo e as redes de regulação emocional do cérebro. O sistema nervoso pode detectar segurança ou ameaça nas interações sociais. No caso da co-regulação sabe-se que a presença de uma outra pessoa que está dando apoio pode ativar o circuito de engajamento social, promovendo estados de calma e conexão. A presença de alguém emocionalmente disponível e regulado pode ajudar a reduzir a reatividade do sistema límbico, favorecendo o raciocínio, o autocontrole e a recuperação emocional.

Portanto, a co-regulação não é apenas um recurso relacional, mas uma estratégia neurobiológica de autorregulação facilitada por vínculos. Em adultos, isso ganha especial relevância em contextos de estresse crônico, sofrimento psíquico ou disfunções relacionais, nos quais o apoio emocional de outro ser humano pode restabelecer o equilíbrio interno e criar condições para o desenvolvimento de uma autorregulação mais eficaz.

Conclusão

O desenvolvimento de competências emocionais é um processo contínuo e fundamental para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida no trabalho. No contexto do TRE-PB, onde a atuação institucional exige equilíbrio, responsabilidade e acolhimento, tanto ao público externo quanto aos colegas, o investimento em estratégias de regulação emocional fortalece não apenas o indivíduo, mas também a coletividade.

Convidamos todos os servidores e colaboradores a refletirem sobre sua relação com as emoções e a explorarem práticas que favoreçam um ambiente mais saudável, empático e produtivo.

Se você perceber que as emoções estão dificultando sua qualidade de vida ou desempenho profissional, não hesite em buscar apoio psicológico. O Serviço de Psicologia do TRE-PB está à disposição para acolher e orientar.

Referências principais:

- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Linehan, M. M. (2018). *Manual de Terapia Comportamental Dialética*. Porto Alegre: Artmed.
- Neff, K. (2011). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Auxílio da IA

