

**XV** CONGRESSO BRASILEIRO  
**DE TERAPIAS  
COGNITIVAS**  
**SALVADOR - BA**  
18 a 21 de abril de 2023



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC**  
**ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS**

**Wilson Vieira Melo**  
Presidente do XV CBTC

**Marcele Regine de Carvalho**  
Coordenadora Científica do XV CBTC

**Salvador**

**2023**

# **A PSICOEDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL: REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA**

Autores Isabella Montenegro Gonsalves <sup>1</sup>

Instituição <sup>1</sup> PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 - Partenon, Porto Alegre - RS, 90619-900)

## **Resumo**

### Introdução

A psicoeducação é uma intervenção psicoterápica ampla de conteúdos e focada no ensino de técnicas e habilidades importantes para o paciente. O psicoterapeuta usa sua imaginação para ser um agente transformador, que combina elementos para conduzir o paciente na mudança de comportamentos e realização de metas, deixando de ser uma técnica puramente focada na cura de sintomas, se transformando em uma modalidade de ensino, em que, o paciente é aprendiz dos seus processos. Na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) a psicoeducação tem o objetivo de instrumentalizar o paciente para que ele possa ser seu próprio terapeuta, facilitando através do conhecimento, mudanças sociais, comportamentais, emocionais e ajudando o paciente a diminuir o risco de recaídas. Do mesmo modo que a psicoeducação gera mudanças emocionais, o processo de regulação emocional é pautado na variação entre intensificação ou desativação de emoções, funcionando como um termômetro, que ajuda a equilibrar as emoções em um nível seguro para o indivíduo.

### Objetivos

Compreender a importância da psicoeducação das emoções em terapia cognitivo comportamental como estratégia de regulação emocional dos pacientes.

### Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, uma pesquisa qualitativa, em que, foi realizado um levantamento de literatura na plataforma Google Acadêmico e na base de dados Scielo no período de maio de 2022 a julho de 2022 com os descritores “psicoeducação”, “emoções”, “regulação emocional” e “terapia cognitivo comportamental”, com isto, foram utilizados artigos científicos, teses e livros de terapia cognitivo comportamental em português e inglês, onde, o título, palavras-chave ou resumo apresentavam os descritores utilizados ou se relacionavam com a temática pesquisada.

### Resultados

A literatura revisada, ainda que apresente informações importantes sobre o ensino das emoções, em sua maioria centraliza o conhecimento, na psicoeducação de pensamentos, emoções e comportamentos, também foram encontrados muitos estudos que focavam seus objetivos em compreender o papel da psicoeducação em um contexto coletivo, sendo um número restrito de pesquisas que direcionava para o cenário da psicoterapia individual. Esta pesquisa se limita em apresentar o cenário da psicoeducação das emoções para regulação emocional, sem se aprofundar em questões específicas da clínica psicológica.

### Discussão

As emoções surgiram de uma demanda evolutiva, com o objetivo de obter reações rápidas a situações externas e internas que se estabelecessem para a sobrevivência do indivíduo, desta forma, as emoções se apresentavam de forma intensa e episódica. Além disto, outras características importantes sobre as emoções, seriam o seu caráter universal, complexo e dinâmico e estimulador do bem-estar e da integridade adaptativa, pois delegam ao indivíduo o que faz parte de uma construção de necessidades, valores e objetivos importante. Na regulação emocional, é essencial conhecer as emoções, compreender de que forma elas atuam e quais estratégias podem ser utilizadas no processo de ajustamento emocional. Assim, gerenciar as emoções exige dos pacientes que eles estejam abertos as experiências emocionais, que eles possam refletir sobre o significado e o contexto que elas se manifestam, a capacidade de administrá-las mesmo em situações desfavoráveis e a habilidade de perceber a emoção das outras pessoas e a forma como interferem em suas respostas emocionais e comportamentos

**Palavras-chaves:** Emoções, Psicoeducação, Regulação Emocional, Terapia Cognitivo Comportamental