

Identificando sinais de autorregulação emocional pelo WhatsApp

Ederson da Silva Pinto¹, Laíza Ribeiro Silva², Patrícia A. Jaques Maillard³

Resumo

Resumo. *Este artigo tem como objetivo apresentar sinais de autorregulação emocional percebidos através de uma roda de conversa realizada no aplicativo de mensagens Whatsapp, que tem sido atualmente uma das ferramentas mais utilizadas para comunicação dos nativos digitais. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) tem orientado para a inclusão das discussões acerca das emoções no âmbito da educação no Brasil. Há uma diversidade de teorias e técnicas, das quais apresentamos algumas neste artigo. Os jovens se apropriaram da ferramenta e demonstraram conhecimento sobre o tema estudado. Nossos jovens apresentaram conhecimento de estratégias para auto regulação emocional e, em sua maioria, têm buscado as práticas que envolvam a autoavaliação da situação visando uma resposta emocional e comportamental com menos consequências negativas.*

Summary.

This article aims to present signs of emotional self-regulation perceived through a conversation wheel carried out in the Whatsapp messaging application, which has currently been one of the most used tools for communication by digital natives. The National Common Curricular Base (BNCC) has been the inclusion of discussions about emotions in the scope of education in Brazil. There are a variety of theories and techniques, some of which are presented in this article. Young people appropriated the tool and demonstrated knowledge about the studied topic. Our young people showed knowledge of strategies for emotional self-regulation and, for the most part, they have been looking for practices that involve self-assessment of the situation aiming at an emotional and behavioral response with less negative consequences.

1 Pós-Graduando em Computação Aplicada à Educação, USP, edersonpinto@usp.br.

2 Mestra em Ciência da Computação e Matemática Computacional, USP, laizaribeiro@usp.br

3 Phd em Ciência da Computação, USP, patricia.jacques@usp.br

1. Introdução

As emoções ganharam um papel de destaque na procura por psicoterapias. Nada mais natural do que aumentar o número de pessoas procurando ajuda para lidar com seus momentos de raiva, medo, tristeza, vergonha e culpa. São as emoções que permeiam nossas relações sociais e a forma como lidamos conosco nos impelindo a diversos tipos de comportamento. A preocupação não está no que sentir, mas em como sentir e adequar em determinados contextos. (Gross, 2015)

O termo “regulação emocional” tem sido utilizado para se referir ao processo por meio do qual se busca influenciar quais emoções serão apresentadas e como serão experienciadas, sendo esta habilidade necessária para o desenvolvimento de outras competências, como habilidades sociais, desempenho acadêmico e profissional.

A escola reconhece a importância do desenvolvimento emocional dos estudantes, foi colocado como um dos pilares da educação desde os primeiros debates no início dos anos de 1990 proposto pela Organização das Nações Unidas (ONU). Foi também incluído no texto oficial da BNCC, Base Nacional Comum Curricular, proposto pelo Ministério da Educação do Brasil com o intuito de ser utilizado como referência na construção dos currículos escolares das escolas públicas e privadas de Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, em todo o Brasil.

Conforme o próprio texto da BNCC, ele seria “um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica” (Brasil, 2017).

Com o avanço das tecnologias no século XXI, em especial o uso da Internet e dos smartphones, cada vez mais as formas de comunicação estão sendo reinventadas com o crescente uso por parte dos estudantes de ferramentas para troca de mensagens de forma instantâneas. Devemos utilizar essas ferramentas para apoiar nossas dinâmicas de sala de aula e torna-las cada vez mais dinâmicas e interativas.

Apesar de haver uma concordância cada vez maior sobre a importância da regulação emocional para os processos educativos e para uma melhor qualidade de vida, por muitos anos era pouco notada sua prática no ambiente escolar, estando sua atuação cada vez mais reservada aos consultórios das equipes de saúde mental.

2. Aplicativo de mensagens eletrônicas como recurso pedagógico.

As tecnologias móveis, que no passado eram vistas como luxo, se tornaram essenciais para a comunicação nos dias de hoje. Essa tendência alcançou todos os setores da sociedade e influencia o comportamento de seus usuários que vem utilizando seus smartphones para compras online, consumo de streaming ou transações bancárias.

No aplicativo de mensagens eletrônicas *Whatsapp*, é possível que seus usuários troquem diversas mídias tais como: vídeos, sons ou mensagens de texto. Foi pensando nisso, que os estudiosos Lopes e Vaz (2016) esclareceram que:

“O *WhatsApp* em si não é uma rede social, pois sua estrutura é compatível com a definição de mídia social, porém esse aplicativo tem a capacidade de gerar incontáveis redes sociais através da formação de grupos em sua plataforma,

fomentando de forma intensa a interação dos participantes, ou seja, os “atores sociais” envolvidos”.

Acreditamos que essa ferramenta poderá ofertar um espaço para que os estudantes possam se utilizar de grupos para compartilhar interesses em comum e ser utilizada em disciplinas escolares ou mesmo em cursos de pós-graduação.

3. Considerações sobre as emoções

Mesmo não sendo um objeto de estudo recente, pois os primeiros teóricos expuseram suas ideias já no século XIX, o tema das emoções tem recebido grande destaque desde o início do século XX. Goleman (2011) adianta que as novas tecnologias permitem conhecer o cérebro humano e apresentar detalhes da forma como as emoções preparam o corpo para responder às demandas ambientais:

Na raiva, o sangue flui para as mãos facilitando o sacar da arma e o golpear ao inimigo. Os batimentos cardíacos acelerados disparam a adrenalina, entre outros hormônios, gerando energia para uma luta vigorosa.

No medo, o sangue corre pelos músculos, contribuindo para uma melhor resposta atencional e para um cálculo de resposta mais imediata.

Na surpresa, acontece um varrer visual mais amplo, ao levantar as sobrancelhas, permitindo uma maior entrada de luz na retina, o que torna mais fácil perceber o que está acontecendo e conceber um plano de ação.

A felicidade incrementa a atividade cerebral inibindo sentimentos negativos e aumentando os níveis de energia, o que contribui para o relaxamento e recuperação do corpo.

No amor, a afeição e a satisfação sexual estimulam o sistema parassimpático buscando respostas de relaxamento e provocando um estado geral de calma e satisfação.

A repugnância envia a mensagem de que algo é desagradável, sugerindo um esquivar-se de um odor nocivo ou o desejo de cuspir fora uma comida estragada.

E a tristeza é capaz de propiciar um ajustamento a uma grande e significativa perda, causando um rebaixamento metabólico, uma carga de energia reduzida, criando oportunidade para que seja lamentada uma perda e planejado um novo começo. O estado de tristeza mantém os seres humanos mais vulneráveis, fazendo com que permaneçam perto de casa, onde estariam em segurança.

3.1. Importância das emoções

Ainda para Feldman (2015), se não tivéssemos emoções, não teríamos depressão, desespero ou remorso, mas não sentiríamos também alegria e felicidade. Nossa vida seria embotada e menos satisfatória. Esse autor também defendeu algumas funções para as emoções, como é apresentado a seguir

3.1.1. Preparam-nos para a ação

Quando vemos um animal raivoso em nossa direção, a reação emocional (medo) estaria associada à excitação fisiológica da divisão simpática e do sistema nervoso autônomo, ativando as respostas de luta e fuga.

3.1.2. Moldam nosso comportamento futuro

O aprendizado proposto pela emoção nos ajudará a ter respostas apropriadas em situações similares futuras

3.1.3. Ajudam-nos a interagir mais efetivamente com os outros

As respostas verbais e não verbais às nossas emoções se tornam óbvias para nossos observadores e possibilitam que sejamos entendidos e auxiliados em comportamentos futuros.

Mahoney (1991, 1998 p. 179) agrupou diversas teorias apresentando os componentes fundamentais das emoções que são comuns em cada teoria:

- Os processos biológicos, especialmente aqueles relacionados às funções neuroquímicas e endócrinas;
- A expressão comunicativa, com ênfase no comportamento emocional;
- Os processos cognitivos, incluindo as operações básicas da atenção, da percepção e da avaliação;
- A experiência subjetiva, enfatizando a fenomenologia dos sentimentos; ○ Os componentes motivacionais que incluem a intenção, a direção e a prontidão diferencial para as várias classes de atividade.

É importante lembrar que “até recentemente, o estudo e a compreensão da emocionalidade eram prejudicados por velhos estereótipos que consideravam o afeto negativo – como um obstáculo e um perigo em termos de desenvolvimento humano.” (MAHONEY, 1998, p. 182).

Dentre os estereótipos apresentados por Mahoney (1991, 1998) podemos citar:

- As emoções fazem parte de domínios inferiores e animais, não fazendo parte das funções mentais “superiores”;
- Somos motivados e direcionados a agir irracionalmente e de forma destrutiva;
- Algumas emoções são negativas e são indesejáveis, intoleráveis e perigosas;

A visão contemporânea compilada por Mahoney (1991,1998) apresenta alguns dos seguintes pontos:

- a) Os processos emocionais estão envolvidos no processo de atenção e as emoções “negativas” podem ter um papel poderoso no direcionamento da atenção;
- b) As emoções estão completamente envolvidas na percepção dos indivíduos, como também, no aprendizado e na memória;
- c) O desenvolvimento emocional e o desenvolvimento cognitivo estão totalmente relacionados da infância até a morte de um indivíduo;

d) As emoções negativas podem sugerir um prejuízo no desempenho de uma pessoa por estarem relacionadas com uma diminuição da curiosidade;

e) Os processos emocionais, em razão dos seus fundamentos neurofisiológicos e bioquímicos, estão relacionados aos fenômenos psicológicos relevantes para a saúde e para o bem-estar do indivíduo (padrões de estresse, atividade hormonal e sistema imunológico);

f) A expressão das emoções interfere nos relacionamentos interpessoais, na vinculação e na comunicação.

4. Regulação Emocional

Regulação emocional é o processo por meio do qual o ser humano tenta impor uma influência sobre as emoções que serão experienciadas. A habilidade de regular as emoções está na base do desenvolvimento de outras competências, como habilidades sociais, satisfação conjugal e desempenho profissional. Esta capacidade de se autorregular e estratégias adotadas dependerão de uma diversidade de fatores, como os vínculos familiares iniciais, visão de mundo, de significados construídos ao longo da vida, cultura, contexto, temperamento, expectativas futuras e experiências prévias (Bloch, 2013).

Essa definição busca demonstrar a ideia de um comportamento dirigido ao esforço consciente e racional para obter o resultado desejado. É amplamente utilizado o termo *coping* (manejo ou enfrentamento) para se referir às estratégias de regulação funcionais. Gross (2015) classificou tais estratégias em cinco grandes famílias.

Seleção da situação – repertório de estratégias que busquem ações que busquem aumentar ou diminuir a probabilidade da ocorrência de situações que ativam respostas emocionais, exemplo, esforços de uma estudante tímida para diminuir sua ansiedade evitando situações sociais no intervalo das aulas na escola (Gross, 2008);

Modificação da situação – são os esforços ativos do indivíduo para modificar a situação. É diferente da situação anterior, onde o indivíduo já está na situação (Werner & Gross, 2010). Exemplo: um professor que organiza a sala de aula com objetivo de gerar uma resposta emocional em seus alunos, deixando o lugar mais atraente.

Gestão ou distribuição da atenção – são estratégias que surgem com intuito de selecionar aspectos da situação para focar ou desfocar e assim alterar a resposta emocional. As duas estratégias mais utilizadas, neste caso, são a distração e a ruminação, sendo que, na primeira, o indivíduo foca sua atenção em aspectos não emocionais da situação (Werner & Gross, 2010). Na segunda, a atenção é focalizada nos aspectos emocionais da situação e direcionada aos próprios sentimentos e respectivas consequências (Gross & Thompson, 2007).

Mudança cognitiva – mudar a forma de avaliar a situação e assim impactar a resposta emocional (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008). No processo de regulação das emoções, tal estratégia ocorre no momento em que está havendo a avaliação da situação, ou seja, após o sujeito já ter mobilizado sua atenção em relação à mesma. Um exemplo bastante conhecido é a “reavaliação.”

Modulação da resposta - Ocorre quando já houve a avaliação da situação. Este tipo de estratégia se refere às respostas experienciais, comportamentais ou fisiológicas (Werner & Gross, 2010). Exemplo: Utilizar uma técnica de respiração.

(Nelis et al., 2011) apresentam também comportamentos de regulação para lidar com as emoções que são consideradas disfuncionais em virtude de aumentarem os efeitos das emoções negativas e são estas:

Desamparo aprendido – se refere ao comportamento passivo acompanhado de sentimento de impotência.

Ruminação – envolve o excesso do direcionamento da atenção a sentimentos e pensamentos negativos, que aumentam a duração e intensidade das emoções negativas.

Abuso de substâncias – que implica no uso de bebidas alcoólicas, ansiolíticos ou drogas na tentativa de se esquivar de eventos adversos com intuito de evitar as consequências emocionais negativas.

Reação impulsiva – são ações irrefletidas que são desencadeadas por forte intensidade emocional

4.1. Modelo Cognitivo das emoções

A terapia cognitiva, desenvolvida por Aaron T. Beck, na universidade da Pensilvânia no início da década de 1960, propõe que o pensamento distorcido ou disfuncional (que influencia o humor e o comportamento) seja comum a todos os distúrbios psicológicos e que a avaliação realista e a modificação do pensamento produzem melhora no humor e no comportamento. Uma melhora duradora resulta da modificação das crenças disfuncionais básicas dos pacientes. (Beck, 2013)

No modelo cognitivo-comportamental, o processamento cognitivo recebe papel central em virtude do ser humano continuamente avaliar a relevância dos acontecimentos internamente e no ambiente que o circunda. Não é a situação em si que determina o que a pessoa sente, mas como ela interpreta uma situação (Beck, 1964; Ellis, 1962). Imaginemos, por exemplo, a situação em que várias pessoas estão lendo um texto sobre regulação emocional. Elas têm respostas emocionais e comportamentais diferentes à mesma situação, com base em suas crenças enquanto leem. Se um leitor A pensa que o texto realmente faz sentido, o leitor se sentirá animado com a leitura, mas se o leitor B pensa que é muito simplista e isso nunca funcionará, ele se sentirá desapontado e deixará a leitura de lado.

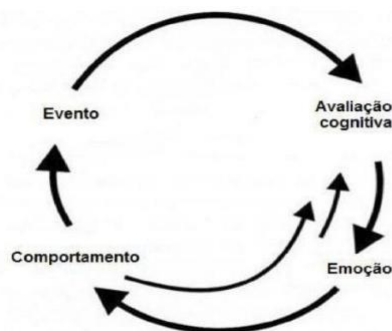


Figura 1- Modelo cognitivo-comportamental básico.

O Princípio que norteia a terapia cognitivo-comportamental é a ideia de que as emoções podem ser reguladas por meio da mudança nas cognições. São pontos determinantes para a prática da atuação do terapeuta os itens: ambiente ou situação onde ocorre o problema, pensamentos envolvidos na situação, estados afetivos e emoção resultante, reações físicas e comportamento.

5. Resultados e Discussão

As observações realizadas neste estudo ocorreram em uma escola de formação profissional localizada em Manaus, Amazonas, numa turma de alunos do Programa de Aprendizagem em Serviços Administrativos, constituída por uma média de 30 estudantes com idades entre 16 e 24 anos. Todos são colaboradores de empresas do segmento do comércio e desempenham a função de jovem aprendiz.

O processo de seleção dos sujeitos se deu da seguinte forma: 1) o pesquisador é supervisor pedagógico das turmas, 2). Os estudantes já participaram de rodas de conversa presencial em diversas situações de aprendizagem. 3) A instituição é especialista em educação profissional e no trabalho com jovens aprendizes o que permite trabalhar conhecimentos, habilidades, atitudes e competências desses jovens.

A amostra foi constituída por 23 participantes, sendo 21,7% do sexo masculino e 78,3% do sexo feminino, conforme tabela 1.

Aluno	Mensagens Enviadas	Sexo	Idade
Aprendiz 1	13	Feminino	21
Aprendiz 2	11	Feminino	22
Aprendiz 3	4	Feminino	17
Aprendiz 4	5	Feminino	20
Aprendiz 5	5	Feminino	24
Aprendiz 6	3	Feminino	19
Aprendiz 7	4	Masculino	23
Aprendiz 8	2	Feminino	21
Aprendiz 9	5	Feminino	17
Aprendiz 10	2	Masculino	21
Aprendiz 11	5	Feminino	17
Aprendiz 12	1	Feminino	20
Aprendiz 13	4	Feminino	19
Aprendiz 14	2	Feminino	18
Aprendiz 15	1	Masculino	16
Aprendiz 16	3	Feminino	20
Aprendiz 17	4	Feminino	21
Aprendiz 18	4	Feminino	19

Aprendiz 19	4	Masculino	22
Aprendiz 20	7	Feminino	22
Aprendiz 21	2	Feminino	18
Aprendiz 22	4	Masculino	22
Aprendiz 23	1	Feminino	20
TOTAL	96		

Tabela 1. Participantes

As rodas de conversa foram realizadas através do aplicativo *WhatsApp Messenger* entre os dias 27 e 28 de agosto de 2020, durante os dias de quinta-feira e sexta-feira no horário matutino, turno em que os jovens estavam em casa em horário de aula remota.

Ressaltamos que o aplicativo utilizado tem ganhado cada vez mais adeptos e destaque no cenário da educação em virtude de possibilitar a troca de mensagens, imagens, vídeos e áudios de forma gratuita. Ele tem proporcionado novas experiências de comunicação.

O desenvolvimento da pesquisa se deu mediante parceria entre pesquisador/escola e pesquisador/estudantes tendo sido assinado pelos participantes ou pais, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Ficando os mesmos cientes dos objetivos da pesquisa e permitindo a utilização de suas falas para este estudo.

Apesar da roda de conversa ser o objeto de estudo, a sua realização se deu após leitura individual do livro infantil intitulado *Rita, Não Grita!*, com texto de Flávia Muniz. Esse livro foi classificado pela editora melhoramentos como um texto com temática sobre ética, relacionamento, tolerância e amizade. Portanto, quando a roda de conversa foi iniciada, os participantes já estavam preparados com a leitura que fizeram nos dias anteriores e buscavam interagir no Aplicativo sempre que eram acionados pelo pesquisador.

5.1 A estratégia nos ajuda a refletir

O primeiro item deste estudo, que o pesquisador buscou analisar nas falas dos estudantes, foi verificar a viabilidade da estratégia da leitura e roda de conversa, por meio da ferramenta de comunicação *Whatsapp*. Em seguida, passou a verificar estratégias de regulação emocional utilizadas e conhecimento sobre as emoções.

Quando indagados sobre o que acharam da atividade os alunos responderam que:

Nos ajuda a refletir e até tirar uma lição proveitosa para nosso eu. É uma ótima forma de lição social;

A atividade nos propicia uma forma de lidar com nosso emocional nos ajuda a ter autoavaliação e conhecimento próprio;

Nos faz refletir;

[...] Pude ver que às vezes mudar é bom pra nós mesmos e para os outros que nos cercam.

Os participantes mostraram-se focados na temática discutida e não demonstraram fuga do que se estava discutindo. Eles se mantiveram atentos à discussão que se iniciou

com o questionamento sobre o que acharam da leitura e do livro que foi escolhido para roda de conversa. O facilitador procurou conduzir e intervir de forma a evitar que outras questões pudessem contaminar a sessão, desta maneira, foram introduzidas as questões. A estratégia foi avaliada como satisfatória por todos os participantes, em virtude de demonstrarem em suas falas que a dinâmica foi capaz de permitir que entendessem a leitura, ampliassem seu conhecimento sobre o assunto, revivessem a infância e ajudou a participarem do estudo de caso de forma prazerosa, sendo capaz de sensibilizar todos os participantes para a autoavaliação e mudança de atitudes. Na roda de conversa, os participantes tiveram espaço para manifestar suas opiniões e sugerir melhores estratégias de auto regulação emocional para seus colegas. Os participantes demonstraram interesse em habilidades de regulação emocional, identificação das emoções e desejo de mudar as emoções indesejadas.

Para Porto (2017), a ferramenta de comunicação Whatsapp cria um espaço de trocas instantâneas e privadas que tendem a amplificar as possibilidades de interação, quebrando paradigmas das condições espaciais e temporais, levando o mundo exterior para dentro da sala de aula e conectando estudantes e professores. É um espaço mais reservado e protegido e que tem sido usado amplamente para aproximar pessoas em uma comunicação rápida, barata e ao alcance das mãos.

É notório que a comunicação deve seguir a revolução digital, nossos jovens estão a cada dia mais conectados com as ferramentas tecnológicas mais modernas e a escola precisará se adequar para manter o engajamento dos estudantes.

5.2 O que são emoções e como surgem

Os participantes também foram questionados sobre a origem das emoções tendo sido apresentadas as seguintes considerações:

São ações que temos, algumas nascem com a gente e outras vão surgindo com o tempo;

São reações que colocamos para fora diante de alguma coisa que nos acontece.;

São reações aos fatos que surgem através de estímulos externos;

São sentimentos gerados pelo nosso corpo e mente;

São reações aos acontecimentos importantes que nos marcam.; É

uma condição física e emocional que varia de indivíduos.;

São respostas que colocamos para fora e mente e corpo agem aos estímulos.; É uma explosão de sentimentos como resposta a algo importante.

São reações ao ambiente e são diferentes de sentimentos em sua duração temporal e cada pessoa responde conforme sua personalidade;

É um compilado de sentimentos que surgem para regular o estado interno elas surgem e desaparecem de forma rápida.;

São reações aos estímulos externos é uma sensação física;

Reações a um estímulo ambiental e cognitivo capazes de produzir experiências subjetivas e alterações neurobiológicas e respondemos conforme nossa personalidade;

A resposta aos estímulos mentais é fruto de processos bioquímicos e surge em uma área específica do cérebro.

É um programa de ações que surgem a partir de estímulos.

Na roda de conversa, quando questionados sobre as emoções que perceberam durante a leitura, vimos diversas respostas similares: *Raiva, tristeza e alegria* foram as emoções percebidas por todos. Irracionalidade, estresse, felicidade e afeto também aparecem em poucas falas. Verifica-se também que, mesmo jovens na idade de ensino médio ou curso superior, ainda possuem muitas dúvidas sobre esse assunto e muitas vezes se colocam como agentes passivos que simplesmente experienciam as emoções.

A maioria aprendizes demonstra concordar com o que falou Dalgarrondo (2008) quando conceituou a emoção como uma reação afetiva aguda, intensa, momentânea e de curta duração acompanhada por reações somáticas, motoras, neurovegetativas, viscerais e vasomotoras, eliciada por um evento significativo interno ou externo que pode ser consciente ou inconsciente. Concordam também, com Eckman (1992) ao acrescentar que as emoções possibilitam que o organismo reaja rapidamente diante de situações que podem colocar a vida em risco.

5.3 Como você gerencia as suas emoções

Quando perguntados sobre a forma utilizada pelos aprendizes para gerenciar as suas próprias emoções, eles responderam da seguinte forma:

Após autoanálise percebemos que podemos controlar.;

Não agir de forma desequilibrada e irracional, não sendo inflexível;

Fazendo uma autoavaliação;

Aprendendo a controlar;

Agindo de forma equilibrada;

Aprendendo a controlar temperamento explosivo;

Ao se dar conta de nossas ações passamos a ter mais controle; Controlando e não deixando transparecer;

Percebendo que elas geram consequências

ruins; Percebendo as consequências;

Controlando.

Percebeu-se numa tentativa de buscar um autocontrole interno de forma a reavaliar as situações para assim responder, foram repetidas por alguns tanto a ideia de fazer uma autoavaliação da situação, quanto de buscar mensurar as consequências dos atos.

A maioria das respostas tendem a concordar com Gross e Thompson (2009), que escreveu que é o significado que o indivíduo atribui ao evento que dá origem a emoção e em caso de mudança neste significado será possível alterar a emoção e por conta disso que estes autores elaboraram um modelo que pode ser resumido com os seguintes elementos: situação, atenção, avaliação e resposta. A atenção e avaliação seriam internas e estariam entre situação e resposta, então, um estímulo, significativo para o indivíduo depende da atenção deste para gerar uma interpretação. A avaliação gera uma resposta emocional que altera a experiência subjetiva tanto no comportamento quanto nas respostas neurofisiológicas. A regulação emocional refere-se aos processos intrínsecos, como cognição e extrínsecos como suporte dos pais e é através dos quais os indivíduos influenciam na experiência e expressão de emoções (Gross & Thompson, 2007).

5.4 Como você age diante de situações estressantes

Sabemos que os jovens e adolescentes vivenciam um momento do desenvolvimento em que diversas situações estressantes se apresentam e é neste exato momento que eles precisam ter em seu repertório estratégias de sobrevivência do aparelho emocional. As respostas ao questionamento sobre as situações estressantes foram diversas como a seguir:

Procuro me afastar;

Ignoro e respiro fundo;

Empatia em primeiro lugar e depois respiro e penso melhor;

Tento manter o controle sobre o ocorrido;

Mantenho a calma ficando algum tempo sem pensar em nada;

Com calma tento achar soluções;

Respirar bem fundo sem perder a razão;

Procuro uma outra saída e mantenho a calma;

Respiro fundo;

Fico no meu canto e tento me acalmar;

Tento resolver o que posso no momento;

Acredito que aquele momento vai passar;

Me reservo sozinha em um lugar;

No trabalho eu paro e respiro;

Fico quieta esperando o estresse passar;

Desta vez percebe-se que os alunos utilizaram várias estratégias para combater as frustrações. Algumas estratégias realmente podem contribuir para uma melhor saúde emocional, entretanto há estratégias que podem fazer com que o jovem entre numa espiral ainda maior de estresse.

Alertamos que algumas respostas precisam de intervenção do educador em virtude de tenderem ao isolamento do estudante, o que poderia acarretar consequências desastrosas para o bem-estar desse indivíduo.

Hoffmam (2014) nos apresenta a ideia de que, no manejo emocional, as estratégias precisam ser avaliadas como adaptativas ou não-adaptativas. Por meio da avaliação do contexto, essas estratégias devem ser interpessoais e não intrapessoais em virtude de necessitarem de uma avaliação da demanda ao meio. Como exemplo, será mais adaptativo expressar as emoções em casa no relacionamento amoroso do que no ambiente do trabalho em uma empresa.

5.5 Em que você se parece com a personagem

Na descrição do livro, reza que a Rita magrela é gritadeira, uma moça que gritava tanto que não era mais convidada para brincar com seus colegas de escola. Isso a deixava triste e emburrada. Cada vez mais se distanciava das pessoas. Então, ela aprendeu que precisava deixar a mania de gritar à toa.

Então perguntamos aos alunos se eles, de alguma forma, se pareciam com a personagem e eles responderam:

Procuro sempre fazer uma autoanálise e rever esses conceitos;

Aceito muito bem a realidade das coisas;

Faço o possível para manter os amigos;

Fico triste e tento entender que não posso fazer;

Ao perceber o erro tento mudar e dar o meu

melhor; Aceito que nem tudo sai como esperamos;

Eu sempre quero tudo do meu jeito e me chateio logo;

Quando percebo minhas atitudes decido melhorar para não afetar minha vida pessoal;

Eu aprendo com meus erros e busco

melhorar; Guardo para mim;

Eu me preocupo muito em não causar escândalos nos meus momentos de

estresse; Procuro aprender com os erros e melhorar;

Tento procurar as possibilidades diante do inesperado;

Quando percebo o erro procuro mudar minhas atitudes;

Quando vejo as consequências eu tento mudar às vezes;

A maioria dos respondentes declarou se distanciar da personagem em seus comportamentos. Percebe-se uma tendência a buscar aprender com os erros, mudar as atitudes que podem afetar sua reputação. As respostas de se fazer uma autoanálise se repetem entre os alunos e a busca por um bem-estar emocional se apresenta na maioria das falas. Essas respostas não destoam do modelo Back da terapia cognitivo comportamental que privilegia a reavaliação dos pensamentos disfuncionais. Leahy

(2013) aponta essa estratégia com uma das mais amplamente utilizadas para lidar com as emoções. Ele inclui o exame dos pensamentos acerca de uma determinada situação, que provoque excitação emocional.

5.6. Como seus colegas poderiam lidar melhor com as emoções

Como forma de incentivar a empatia e também com o objetivo de perceber quais estratégias estes alunos poderiam sugerir para seus pares, foi questionado aos aprendizes como os seus colegas poderiam lidar melhor com as emoções. No WhatsApp, eles deveriam sugerir a uma pessoa específica do grupo uma sugestão de auto regulação.

Podemos escolher qualquer coisa do nosso dia a dia para poder ser o foco e desestressar;

Tudo pode melhorar com uma conversa saudável;

Conversando sobre isso e talvez até procurando ajuda médica;

Procurar manter a calma se preocupando em não prejudicar ninguém;

Tentar buscar serenidade e entender que isso é uma situação momentânea;

Manter a calma, focando no que é certo, reconhecer e priorizar nossos sentimentos, dar uma pausa e se for preciso se distanciar;

Manter a calma, tomar um banho, chorar se achar necessário e pensar em formas de resolver a situação;

Se tiver vontade de desabafar, faça! Conversar é uma ótima maneira de manter a situação sobre controle;

Expondo os sentimentos;

Não se desesperar e resolver a situação;

Alguns professores poderiam participar no ensino dessas estratégias ao solicitar aos alunos, como tarefa de casa, que investiguem com pessoas próximas a eles a melhor forma de reagir às situações estressantes. Alguns terapeutas ainda destacam a importância de ampliar a aceitação das emoções deixando que elas fluam, enquanto a pessoa se mantém em outras ações, mesmo na presença destas emoções. O intuito é não evitar sentir, porém não deixar que as experiências emocionais dominem o indivíduo.

5.7. Estratégias de auto regulação utilizadas

Embora tenhamos mantido o foco nas perspectivas cognitivistas do processamento das emoções, é importante lembrar que diversas outras teorias têm sido apresentadas no mundo acadêmico. Reis (2019) apresentou teorias propostas por James Carls Lange e Walter Cannon onde o percebimento do indivíduo a uma ameaça geraria manifestações físicas neurovegetativas que resultariam em uma resposta de medo. Nesta perspectiva as sensações físicas comporiam a emoção. Reis(2019) também apresentou a teoria de Zajonc que propunha que não necessariamente uma avaliação cognitiva seria o predecessor de uma reação, mas que a emoção poderia ser independente do pensamento e até procedê-

lo. São diversas as teorias, entretanto, para este estudo focamos no modelo cognitivista da interpretação dos fenômenos da emoção.

Podemos ver na *tabela 2*, onde apresentamos as principais respostas deste estudo sobre os sinais de auto regulação emocional, uma certa tendência ao que já foi exposto pelos cientistas do processamento cognitivo das emoções, que é exaustivamente delineado pelas terapias cognitivo-comportamentais, que tem sido utilizada nos *settings* dos terapeutas para auxiliar nas diversas dificuldades tais como: relacionamento, escolhas profissionais, luto, estresse, dificuldades de aprendizagem, desenvolvimento profissional entre outros.

Na tabela, são apresentadas quatro perguntas feitas nas discussões da roda de conversa, mediada pelo aplicativo de mensagens eletrônicas, mostrando seus percentuais.

Síntese das Repostas das Interações dos alunos	Seleção da situação	Modificação da situação	Gestão/Reestruturação da situação	Mudança cognitiva	Modulação das respostas
1. Como você gerencia as suas emoções	0%	0%	0%	50%	50%
2. Como você age diante das situações estressantes	7%	13%	13%	40%	27%
3. Em que você se parece com a personagem do livro	0%	0%	0%	73%	7%
4. Como seus colegas poderiam lidar melhor com as emoções	0%	0%	20%	20%	60%
TOTAL	2%	4%	8%	48%	33%

Tabela 2. Resumo das respostas dos aprendizes

Hoffman (2014) enfatiza que as estratégias de regulação emocional podem focar nas respostas ou nos antecedentes, sendo que as respostas com foco nos antecedentes acontecem antes da resposta emocional e, portanto, consistem em modificação da interpretação das situações e têm o objetivo de diminuir o impacto emocional antes que as respostas emocionais se tornem ativas. Algumas estratégias são a reestruturação cognitiva, seleção da situação, modificação da situação e alocação da atenção. As estratégias com o foco nas respostas e que atuam sobre a emoção que já foi eliciada podem ser nomeadas como modulação das respostas emocionais e supressão.

Os aprendizes demonstraram em suas respostas que na maioria das situações, as estratégias utilizadas são aquelas onde acontece a mudança cognitiva com respostas que consistem em mudar a maneira de avaliar as situações e seus significados emocionais, mudando a forma de pensar sobre a situação ou sobre a própria capacidade para manejar as situações. Ao serem questionados de forma explícita sobre como eles gerenciam as suas emoções, percebe-se que as respostas ficam em equilíbrio entre as repostas com 50% apresentando a mudança cognitiva e 50% respondendo como se utilizam das técnicas de

modulação das respostas. Nesse caso, os aprendizes tentam influenciar as respostas comportamentais se utilizando de experiências fisiológicas como, por exemplo, as técnicas de respiração. Nas perguntas 02 e 03 percebemos a mesma tendência de resposta, onde a maioria das respostas são de cunho de avaliação cognitiva com foco na mudança. Entretanto, percebemos um percentual de 13% de respostas que equivalem a ruminância, que tende o aprendiz a se focar em suas emoções de forma disfuncional.

É interessante perceber que, nas respostas ao item 04 da tabela, as estratégias mais recomendadas pelos aprendizes, com 60%, são aquelas onde há modulação fisiológica das respostas, na maioria das vezes se utilizando de estratégias de autocontrole por meio da respiração, que tendem a ser efetivas.

6. Conclusão

Os participantes demonstraram satisfação com o conteúdo, estratégia e interação dos demais participantes. É um fato que os jovens em idade escolar estão cada vez mais habituados ao uso da interação por smartphones e o aumento do acesso à tecnologia, em especial a móvel, tem modificado as formas de comunicação na atualidade e cada vez mais tem se tornando de uso comum nos relacionamentos interpessoais, ambientes pedagógicos ou no mundo corporativo em virtude da velocidade e facilidade de se acessar a qualquer informação. Sendo assim, torna-se necessário analisar os modelos pedagógicos com vistas a se beneficiar desses recursos e adequar ao pensamento dos alunos considerados “nativos digitais”.

Nossos jovens demonstraram ter conhecimento de estratégias para auto regulação emocional e, em sua maioria, têm buscado as práticas que envolvam a autoavaliação da situação visando uma resposta emocional e comportamental com menos consequências negativas.

É necessário que nossos alunos cada vez mais estejam cientes das emoções e do impacto que elas podem causar. Acreditamos que é fundamental que estratégias de regulação emocional possam cada vez mais estar associadas às práticas educativas.

A emoção não é um fenômeno simples e, conseqüentemente, uma abordagem de auto regulação emocional deve reconhecer tanto as questões fisiológicas quanto comportamentais. Há uma diversidade de teóricos e teorias e seu estudo deve ser cada vez mais incentivado.

7. Referências

Back, Judith S. Terapia Cognitiva: teoria e prática. Artmed, 2013

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 10, 561-571.

Bloch, L., Haase, C.M., & Levenson, R.W. (2013). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. Emotion, 14, 130-144.

Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil (1988). Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao_compilado.htm. Acesso em: 2020-11-01.

Bueno, Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Maria Lucia Tiellet Nunes. – 10. ed. – Porto Alegre: AMGH, 2015.

- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
- Feldman, Robert S. Introdução à psicologia [recurso eletrônico] / Robert S.Feldman ; tradução: Daniel Goleman, Daniel.Inteligência emocional [recurso eletrônico] / Daniel Goleman; tradução Marcos Santarrita. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. Recurso digital
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York, Guilford Press.
- Gross, J., & Thompson, R. (2009). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. (pp3-24) New York, Guilford Press.
- Gross, J.J (2015). Emotion regulation: current and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26. Handbook of emotions. New York, Guilford Press.
- Hoffman, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. Cognitive therapy and research. 38(5). 483-492.
- Leahy, Robert L. Regulação emocional em psicoterapia [recurso eletrônico]: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental / Robert L. Leahy, Dennis Tirsch, Lisa A. Napolitano; tradução: Ivo Haun de Oliveira; revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2013.
- Lopes, C. G.; Vas, B. B.(2016) O Ensino de História na Palma da Mão: o WhatsApp como ferramenta pedagógica para além da sala de aula. Atas do Simpósio Internacional de Educação a Distância e Encontro de Pesquisadores de Educação a Distância. São Carlos: UFSCar.
- Mahoney, Michael. J. Human change process: the scientific foundations of psychotherapy.. New York: Basic Books, 1991
- Mahoney, Michael. J. Processos humanos de mudança: as bases científicas da psicoterapia. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). Psychologica Belgica, 51, 49-91. doi:10.5334/pb-51-1-49. [Links]
- Porto, C., Oliveira, K.E., and Chagas, A.,(2017) comp. Whatsapp e educação: entre mensagens, imagens e sons [online]. Salvador: Ilhéus: EDUFBA; EDITUS, 302 p. ISBN 978-85-232-2020-4. <https://doi.org/10.7476/9788523220204>.
- Reis, A. H., Kamazaki, D. F. (2019). Era da regulação emocional e prática em terapia cognitivo-comportamental. In Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, C. B. Neufeul, E. M. O. Falcone & B. P. Rangé. (Orgs). PROCOGNIITVA Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental: Ciclo 5. (pp-65-134). Porto Alegre: Artmed Panamericana. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v.40.