



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

VICTÓRIA CÂNDIDA GUEDES DE LIMA

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA

ICÓ - CEARÁ
2023.2

VICTÓRIA CÂNDIDA GUEDES DE LIMA

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Projeto de Pesquisa submetido à disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado, como requisito para a aprovação e nota.

Orientadora: Prof. Dra. Maria Eniana Araújo Gomes Pacheco.

VICTÓRIA CÂNDIDA GUEDES DE LIMA

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Artigo científico aprovado em ____/____/____, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado – UniVS.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Maria Eniana Araújo Gomes Pacheco

Centro Universitário Vale do Salgado

Orientadora

Prof. Esp. Davi Sampaio Cardoso

Centro Universitário Vale do Salgado

Avaliador

Prof. Me. Lielton Maia Silva

Centro Universitário Vale do Salgado

Avaliador

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	7
2.1 DEFINIÇÃO DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL	7
2.2 A AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NAS DIRETRIZES DA EDUCAÇÃO BÁSICA	10
2.3 ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL DA ANSIEDADE NO AMBIENTE DA EDUCAÇÃO BÁSICA.....	13
3 METODOLOGIA.....	16
3.1 TIPO DE ESTUDO	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
REFERÊNCIAS	21

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA

EMOTIONAL SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF BASIC EDUCATION

Victória Cândida Guedes de Lima
Prof. Dra. Maria Eniana Araújo Gomes Pacheco

Resumo: O presente trabalho teve como objetivo a compreensão da autorregulação emocional no enfrentamento da ansiedade nos processos de aprendizagem da educação básica. Para tal, partiu-se inicialmente da conceituação de autorregulação emocional e do seu reconhecimento como temática necessária nas diretrizes da educação básica, seguindo posteriormente com a apresentação das estratégias de autorregulação emocional da ansiedade quando aplicadas no sistema básico de educação. Nesse sentido, mediante a utilização de uma revisão bibliográfica de literatura qualitativa exploratória como abordagem metodológica, foram analisados 11 artigos científicos localizados na plataforma de periódicos CAPES através do cruzamento das palavras-chaves autorregulação emocional, educação básica, ansiedade, promoção da saúde no ambiente escolar com operador booleano *and*. Diante dos resultados se constatou que a área da educação básica carece de atualizações capazes de aproximar o campo da saúde e a sua aplicação na prática escolar, dificultando a aplicabilidade da autorregulação emocional e de demais habilidades psicológicas na promoção da saúde em sua totalidade, negligenciando a união necessária entre saúde e educação no ensino básico.

Palavras-chave: Autorregulação emocional. Educação Básica. Ansiedade.

Abstract: The present work aimed to understand emotional self-regulation in coping with anxiety in the learning processes of basic education. To this end, we initially started from the conceptualization of emotional self-regulation and its recognition as a necessary theme in basic education guidelines, followed later by the presentation of emotional self-regulation strategies for anxiety when applied in the basic education system. In this sense, using a bibliographical review of exploratory qualitative literature as a methodological approach, 11 scientific articles located on the CAPES journal platform were analyzed by crossing the keywords emotional self-regulation, basic education, anxiety, health promotion in the school environment with Boolean operator *and*. In view of the results, it was found that the area of basic education lacks updates capable of bringing the field of health closer together and its application in school practice, hindering the applicability of emotional self-regulation and other psychological skills in promoting health in its entirety, neglecting the necessary union between health and education in basic education.

Keywords: Emotional self-regulation. Basic education. Anxiety.

1 INTRODUÇÃO

A regulação emocional pode ser compreendida a partir da forma pela qual o ser humano demonstra sentimentos, emoções e o processamento das mesmas, assim como a interpretação e o desenvolvimento de respostas emocionais ao meio em que está inserido, sendo ela, portanto, um determinante crucial destas funções (Veiga; Marmeleira, 2018). Para além

dessas atribuições, a regulação emocional ainda apresenta o perfil adaptativo no comportamento humano desenvolvido no cotidiano.

Sendo assim, a estrutura da regulação emocional deve ser reconhecida como a compreensão tida pelo indivíduo perante as emoções que vivencia cotidianamente em menor ou maior grau de intensidade (Veiga; Marmeleira, 2018). Através de tal compressão, existirão meios responsáveis por guiar este indivíduo a determinados comportamentos, bem como as decisões a serem tomadas nos momentos de desajustes ou ajustes emocionais.

Diante disso, tanto a relevância quanto a pertinência da regulação emocional está para muito além do contexto clínico, ou seja, pelo fato de ter a particularidade de se direcionar exatamente à percepção e ao reconhecimento das emoções pelos indivíduos e, assim sendo, sugestionar os comportamentos destes nos meios nos quais estão inseridos, sejam eles institucionais e organizacionais ou mesmo educacionais e sociais, se faz necessário a aprendizagem de modos passíveis de dominá-la (Bonfatti *et al.*, 2021).

Logo, conforme desafios sociais, profissionais, existenciais e educacionais emergem, surge também a inevitabilidade de resolução ou mediação de conflitos internos e externos que os acompanham (Esteves, 2011). Seguindo esse caminho, não se deve negligenciar o fato de que com o advento da adaptação da regulação emocional, cenários como a imprescindibilidade do domínio da atividade cognitiva nos processos de ensino-aprendizagem se fazem cada vez mais demandados.

Portanto, uma vez que se nota a inquietação acerca do obstáculo referenciado acima nos dias atuais, é perceptível como problemática da presente pesquisa o seguinte questionamento: como a autorregulação emocional pode contribuir no enfrentamento da ansiedade nos processos de aprendizagem da educação básica?

Afinal, a regulação emocional é capaz de agir como campo de prevenção e promoção da saúde mental, sendo, conseqüentemente, uma aliada na diminuição de comportamentos e reações agressivas no ambiente educacional. Além disso, é imprescindível citar que a regulação emocional também é uma ferramenta norteadora no tratamento da depressão e ansiedade, podendo ser um guia para estratégias e metas no ambiente educacional (Bonfatti *et al.*, 2021).

Ademais, outro ponto discutido sobre a regulação emocional é a possibilidade de se desenvolver não somente resiliência, mas também adaptação social nos indivíduos que dela se utilizam (Esteves, 2011). Esses conceitos (resiliência e adaptação), por sua vez, são fundamentais no contexto da aprendizagem, estendendo o conceito de regulação emocional para além das teorias vigentes através da sua prática no desenvolvimento do indivíduo em ambientes que divergem do *setting* terapêutico.

Por conseguinte, a compreensão das implicações da regulação emocional no âmbito educacional, visto que quando se amplia as discussões acerca de uma modalidade de ensino-aprendizagem que a envolve, é possível abrir espaço para sugestões coerentes e com embasamento teórico sobre o desenvolvimento do ser humano e suas competências e habilidades em situações proporcionadas em ambientes educacionais favoráveis para tal.

Sendo assim, a educação continua sendo fomentadora e guardiã do desenvolvimento da criança, especialmente a educação básica que, como tal, perpassa a vida do indivíduo por anos, onde significativa parte do seu amadurecimento e processo de socialização será no âmbito de aprendizado, o que torna urgente na atualidade o propiciamento de um ambiente adequado para o desenvolvimento de competências emocionais, afinal, conforme a sociedade evolui, as necessidades decorrentes dela também mudam (Tessaro; Lampert, 2019).

O presente estudo se faz relevante para que olhares e saberes da área psicológica possam ser adicionados ao cotidiano do ensino, sendo a regulação emocional uma ferramenta norteadora para a promoção da saúde mental nos processos educacionais. Partindo, assim, da necessidade da regulação nos espaços de ensino, este trabalho abordará tanto a sua definição e os aspectos sociais que a envolvem quanto estratégias de aplicação e exercício da mesma na educação básica, a fim de compreender a autorregulação emocional no enfrentamento da ansiedade nos processos de aprendizagem da educação básica.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DEFINIÇÃO DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

A Regulação Emocional (RE) é um termo abrangente dentro da psicologia, portanto, tem se percebido nos dias atuais uma busca constante de sua presença, uma vez que a regulação emocional é denotada como a busca do indivíduo por níveis adequados de compreensão e ajustamento das emoções, sendo elas positivas ou negativas, essencialmente quando em níveis desproporcionais (Pratas, 2014).

Para tanto, ainda há debates acerca da conceituação da regulação emocional como uma estratégia automática ou controlada, experienciada de forma consciente ou inconsciente, na procura de um ajustamento criativo e positivo pelo indivíduo, visto que com a expressão das emoções a regulação pode diminuir, fortalecer ou apenas sustentar as reações das mesmas perante situações diversas (Pellisson; Boruchovitch, 2022).

Um ponto em comum percebido entre os autores Pelisson e Boruchovitch (2022) e Pratas (2014), é que a presença da regulação emocional no cotidiano está sendo cada vez mais procurada. Sendo multifacetadas as situações em que a autorregulação venha a se desenvolver, principalmente por tratar-se de um mecanismo que permitirá ao indivíduo se encontrar no mundo de forma saudável e clara com suas emoções.

Vale salientar que ao falar das emoções é possível identificá-las como um instrumento fundamental para a sobrevivência humana. As emoções têm consigo o intuito de ponderar as alternativas apresentadas, levando em consideração necessidades imediatas no momento. No entanto, a desregulação emocional pode ser compreendida como a dificuldade do indivíduo em lidar com suas emoções, seja por sua acentuação ou inatividade (Ferreira, 2020).

Esse processo, por sua vez, exige a desenvoltura de níveis cognitivos e comportamentais. Sendo o cognitivo de extrema relevância para promover a análise das situações pelo indivíduo, o capacitando à resignificação de suas emoções, o que possibilita a regulação ou transformação destas em conteúdos mais adaptativos e funcionais (Vaz; Martins; Martins, 2008).

Portanto, a desenvoltura do nível comportamental é compreendida a partir de como o indivíduo pode coordenar as suas expressões e ações, conduzindo a partir delas as situações provedoras de ação e reação, o que, por sua vez, requer uma resposta do indivíduo, podendo ser esta de esquivar ou incentivar diante do evento em questão (Vaz; Martins; Martins, 2008).

Não se dispensa também a necessidade da desenvoltura da consciência emocional, sendo imprescindível à identificação, ao reconhecimento e ao exame não só das emoções, mas também de sua origem e significados, facultando o desenvolvimento da tolerância emocional responsável por abarcar a capacidade de lidar com emoções desconfortáveis ou intensas sem reagir impulsivamente ou de forma prejudicial (Lima; Riechi, 2022).

Os autores Lima e Riechi (2022) e Vaz, Martins e Martins (2008) debatem diferentes estratégias cognitivas e comportamentais necessárias durante o processo de autorregulação emocional. Não obstante ao distanciamento entre ambas, prevalece seja na área cognitiva ou na área comportamental o reconhecimento de habilidades emocionais e os níveis de compreensão cognitivo e comportamental das emoções como primordiais para a autorregulação.

No ato da regulação emocional, o quesito empatia também é primordial. O amadurecimento da empatia pode ser primordial tanto de forma intrínseca quanto extrínseca, uma vez que, por intermédio do movimento realizado do meio interno ao externo, ou seja, de dentro para fora, é possível desenvolver um senso de empatia consigo e com os outros capaz de

abranger de forma sensível seja as emoções do próprio indivíduo ou as dos próximos a ele (Lima; Riechi, 2022).

A regulação emocional é, à vista disso, uma espécie de ensaio do indivíduo acerca das suas emoções. Esses ensaios influenciam diretamente as reações emocionais individuais e suas diferentes formas de experiência e expressão. Em suma, a regulação exige a identificação da emoção, a seleção de estratégia de enfrentamento e a resposta dada ao meio que conduziu a sua produção (Veiga; Marmeleira, 2018).

Por ser uma ação que o indivíduo irá desenvolver no meio, é compreendida *a priori* como um processo dialético, isto é, a relação entre meio e indivíduo se expressa na emoção como um processo regulador responsável por produzir comportamentos que, através dela, são situados como fenômenos desejados para uma determinada situação, sendo estes fenômenos as respostas comportamentais reguladas (Pratas, 2014).

Dentro do contexto da autorregulação emocional, a literatura aponta para intervenções a respeito do desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades como o monitoramento do humor, o treino de habilidades sociais, o relaxamento, a promoção de atividades prazerosas, a autoavaliação, o autorreforço e tantas outras possibilidades (Zoltowski; Teixeira, 2020).

Essas habilidades, por sua vez, são facilitadores correlacionados ao conhecimento emocional do indivíduo, visto que com elas as bases de avaliação e monitoramento se tornam interligadas a ação subsequente, proporcionando ao indivíduo perceber, decidir e elaborar como usará da melhor forma as estratégias adaptativas para a conquista de uma regulação emocional adaptativa (Vaz; Martins; Martins, 2008). Existem modelos para tal, dentre os quais o mais frequente é o responsável por compreender a regulação através de dois meios, podendo ser focada no antecedente ou focada na resposta (Bonfatti *et al.*, 2021; Veiga; Marmeleira, 2018).

A primeira trata-se de um processo de modificação da situação, focalizando na mudança da atenção e da forma como se avalia (Veiga; Marmeleira, 2018). Um exemplo muito comum acontece quando se passa por situações estressantes e inesperadas no dia a dia, impulsionando a condução de novas respostas a partir disso e, desse modo, dispondo o indivíduo para, carregando a opção de reavaliar a problemática, resolver de forma estratégica o evento causador de conflitos, o facilitando ao reorganizar as suas reações emocionais (Bonfatti *et al.*, 2021).

Já as estratégias focadas na resposta, como o próprio nome supõe, concentram-se na reação, sendo assim, as respostas emocionais são determinadas pela forma com que são manifestadas e expressadas, como é o caso da produção de expressões de medo em situações de perigo, por exemplo (Veiga; Marmeleira, 2018).

Essas respostas quando relacionadas à inteligência emocional, se aplicam no conceito de autorregulação das emoções, buscando trazer a perspectiva do ser humano proativo em relação ao meio, se tornando agente de sua própria evolução. No entanto, o ajustamento social e a autorregulação emocional devem ser trabalhados utilizando uma autoeficácia que respeite as crenças e as próprias capacidades do indivíduo (Bonfatti *et al.*, 2021).

Reconhecer as necessidades do desenvolvimento do funcionamento psicológico possibilita traçar novas teorias e modelos científicos que vão auxiliar o indivíduo dentro de seus interesses e necessidades. Portanto, é indispensável para esse processo a intervenção psicológica, cujo processo trabalhará a clarificação da visão dessas teorias e fundamentos capazes de favorecer a adaptação social e a resiliência em situações adversas (Bandura; Polydoro, 2008).

2.2 A AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NAS DIRETRIZES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

A autorregulação emocional é uma condição fundamental no desenvolvimento humano, principalmente no que tange os aspectos socioemocionais de crianças e adolescentes. Atualmente, a sua importância tem sido reconhecida, especialmente nas diretrizes da educação básica, uma vez que a mesma é um fator primordial para o ajustamento do indivíduo (Zoltowski; Teixeira, 2020).

Devido a autorregulação emocional referir-se ao gerenciamento das emoções de forma saudável, adaptativa e adequada ao contexto no qual o indivíduo está inserido, torna-se ainda mais primordial em situações desafiadoras, como é o caso do desempenho acadêmico do indivíduo no âmbito educacional, dado que está interligado ao sucesso interpessoal, assim como à saúde mental e física (Zoltowski; Teixeira, 2020).

No que diz respeito aos fatores que envolvem a autorregulação na aprendizagem, vale lembrar o papel das emoções nesse processo que, por sua vez, se faz de fundamental pertinência nos espaços educativos, uma vez que neles prevalece uma atmosfera para o aparecimento de diversas emoções, sendo elas atreladas ao desempenho acadêmico do aluno consideradas, por assim dizer, como emoções acadêmicas, podendo variar entre esperança, prazer intelectual, orgulho, ansiedade, vergonha e tantas outras (Pellisson; Boruchovitch, 2022).

Intrinsecamente, nas diretrizes da educação básica a promoção da autorregulação tende a ser abordada de forma transversal, permeando não somente as disciplinas e atividades educacionais, mas também o desenvolvimento cognitivo e ajustamento criativo do indivíduo.

Tal segmento pode ser alcançado por meio de estratégias que envolvem tanto a sala de aula quanto a comunidade escolar (Bonfatti *et al.*, 2021).

Com isso, é possível elencar algumas diretrizes e práticas que podem ser implementadas em conjunto a fim de atingir a competência de sensibilização na educação, sendo necessário para tal que os educadores e demais profissionais da escola estejam cientes da importância da autorregulação emocional e de como ela impacta no desenvolvimento dos alunos (Justo; Andretta, 2020).

Desse modo, com o núcleo gestor e docentes alinhados de forma consciente no que se refere à imprescindibilidade da autorregulação emocional, a promoção de um ambiente educacional edificante para os discentes se torna gradativamente mais próximo de uma realidade educacional prática. Além disso, outro fator primordial nesse processo é a manutenção da compreensão socioemocional dos professores para que seja estabelecida com maior facilidade o auxílio por parte dos mesmos no processo de autorregulação dos alunos. À vista disso, a utilização de capacitações, palestras e materiais educativos que promovam a compreensão dos conceitos relacionados à autorregulação emocional se faz de grande proveito (Justo; Andretta, 2020).

Outras estratégias podem estar sendo inseridas, como o desenvolvimento da inteligência emocional e a integração de práticas de autorregulação emocional ao currículo. O desenvolvimento da inteligência emocional carece de inclusão na educação básica, uma vez que engloba o autoconhecimento, a autogestão emocional, a consciência social e a habilidade de relacionamentos interpessoais saudáveis. Essas competências podem ser trabalhadas por meio de atividades práticas, como jogos de papel, dramatizações, debates e discussões em grupo (Bonfatti *et al.*, 2021).

No que tange a integração de práticas de autorregulação emocional ao currículo, algumas estratégias podem ser incorporadas às atividades curriculares de forma integrada. De acordo com Polydoro e Azzy (2009), o comportamento do indivíduo será determinado através do seu relacionamento com o ambiente, o que, por sua vez, irá gerar respostas comportamentais e mentais neste. Nesse caso, pode-se fazer o uso de recursos que facilitem essa relação com o ambiente escolar, como é o caso de antes de iniciar uma aula se praticar um exercício de atenção plena para ajudar os alunos a se concentrarem e se acalmarem, buscando trazer a seu foco para o aqui e agora, por exemplo (Esteves, 2011).

Conforme se desenham estratégias a serem inseridas na educação básica, é notável que sua indispensabilidade na trajetória do indivíduo está para além da educação, uma vez que a mesma se faz como um incremento na construção do primeiro, de modo que este possa

experienciar os processos mentais e sociais de forma saudável, organizada e funcional, além de através de um equilíbrio dinâmico e flexível, favorecendo uma melhor regulação (Caó; Ouriques, 2019).

Esse equilíbrio dinâmico entre os caminhos da educação e o desenvolvimento de um indivíduo autorregulado exige ambientes psicopolíticos que assegurem por intermédio de políticas públicas a inserção de cidadãos em espaços educativos, subtraindo as diferenças entre os sujeitos, sendo, dentre elas, as divergências econômicas e culturais as que apresentam maior predomínio (Mendes Filho, 2019).

Caó e Ouriques (2019) aborda o papel da educação na vida do sujeito trazendo à tona reflexões a respeito do ambiente educacional psicopolítico como impulsionador do progresso emocional, afinal, a partir dele são desenvolvidas metodologias que estejam alinhadas em fomentar o potencial criativo do sujeito, deixando de lado todo e qualquer método que possa ser opressor no percurso do indivíduo (Caó; Ouriques, 2019).

Ao mencionar o ponto de uma educação não opressora, é possível elencar a célebre afirmação atribuída ao filósofo e educador brasileiro Paulo Freire, a saber: “quando a educação não é libertadora, o sonho do oprimido é tornar-se o opressor” (Biagolini, 2009, p. 66 *apud* Freire, 1987). Através desse pensamento, outros olhares no que se destina a uma educação que ofereça o desenvolvimento da autorregulação emocional (Moreira *et al.*, 2007).

O prestígio de Paulo Freire como um renomado educador brasileiro vem a influenciar a educação básica de diversas formas, especialmente na sensibilização da prática educativa. Se os docentes voltarem o seu olhar para um teórico de referência como Paulo Freire e compreenderem seus conceitos para, assim, inseri-los na educação, a autorregulação emocional acabaria se tornando uma realidade cada vez mais próxima das diretrizes da educacionais (Moreira *et al.*, 2007).

Paulo Freire trás com as suas ideias e conceitos, os quais têm sido amplamente utilizados por educadores em todo o mundo, a promoção de uma abordagem emancipatória centrada no desenvolvimento do aluno, tendo como objetivo principal possibilitar que os sujeitos se tornem ativos na transformação de si e da sociedade, sem que haja a necessidade de abdicar de sua subjetividade (Moreira; Rosa, 2014).

Porém, contribuições mais profundas e pertinentes serão feitas por Freire à educação básica, dentre elas está a pedagogia da autonomia. Neste tópico, Freire destaca a importância de desenvolver a autonomia dos alunos como seres pensantes e críticos. Os educadores podem adotar uma abordagem que encoraje os alunos a tomar decisões informadas, a se responsabilizar por seu próprio aprendizado e a desenvolver habilidades de autorregulação, o que envolve

oferecer aos alunos a liberdade de escolha e o apoio na sua autoavaliação na busca por um conhecimento que vá além da sala de aula (Petroni; Souza, 2010).

Paralelamente, outra contribuição de alta relevância é a prática reflexiva, na qual os alunos são incentivados a refletir sobre seus processos de aprendizagem, identificando suas próprias necessidades e estabelecendo metas pessoais. Por meio dela, os educadores podem fornecer oportunidades para os alunos analisarem seu progresso, identificarem áreas de melhoria e planejarem ações para atingir suas metas. Essa autorreflexão promove a autorregulação emocional e capacita os alunos a se tornarem mais autônomos em sua aprendizagem (Petroni; Souza, 2010).

Em resumo, no presente estudo é escolhido o educador Paulo Freire como referência, dado a sua pertinência na educação, cuja possibilidade de incentivo à autorregulação emocional na educação básica se insere no diálogo entre as contribuições desenvolvidas pelo autor e a realidade da educação, objetivando implementar tais contribuições às metodologias dos educadores que irão capacitar os alunos a se tornarem agentes ativos de sua própria aprendizagem, assumindo maior responsabilidade e controle sobre seus processos de estudo e ensino (Mendes Filho, 2019).

2.3 ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL DA ANSIEDADE NO AMBIENTE DA EDUCAÇÃO BÁSICA

A ansiedade é uma temática recorrente nos dias atuais e, portanto, muito debatida. A ansiedade ou o comportamento ansioso tem se tornado algo pertinente e com diferentes níveis de intensidade, desde níveis leves e moderados até agudos e graves, variando de acordo com a subjetividade do sujeito e de como ele compreende e processa as informações (Willhelm; Andretta; Ungaretti, 2015).

No ambiente acadêmico, se faz necessário a elaboração de estratégias a serem utilizadas e consecutivamente ensinadas aos alunos, principalmente em eventos do cotidiano que, quando não interpretados de forma organizada, podem ser potencializadores de pensamentos e comportamentos disfuncionais (Willhelm; Andretta; Ungaretti, 2015).

Mas afinal, o que seria a ansiedade e quais são os comportamentos ansiosos? De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-V-TR, a ansiedade é definida como uma emoção caracterizada por sentimentos de apreensão, preocupação e medo. Porém, quando esses sentimentos se tornam excessivos, persistentes e interferem

significativamente na vida cotidiana de uma pessoa, os mesmos podem ser considerados sintomas de um transtorno de ansiedade (APA, 2023).

Além do conceito abordado no DSM-V-TR, a compreensão da ansiedade se expande, se realinha e se ajusta perante a compreensão de diferentes autores. Assunção *et al.* (2020) compreende a ansiedade como um mecanismo importante na sobrevivência do indivíduo, uma vez que nos prepara para eventos do cotidiano, como situações de luta ou fuga frente situações de perigo. Essa ansiedade, no entanto, não se trata de uma patologia, mas sim de uma capacidade do indivíduo de se alinhar perante os acontecimentos (Assunção *et al.*, 2020).

Logo, a ansiedade passa a ser patológica quando influencia e compromete o bem-estar do indivíduo, de modo que a sua compreensão, ajustamento cognitivo e comportamental fiquem desorganizados, afetando e prejudicando variadas áreas da sua vida. Conforme a intensidade e a frequência desses episódios acontecem, a saúde física e mental do sujeito é significativamente afetada (Castillo *et al.*, 2000).

Autores como Frota *et al.* (2022) e Ramos (2015) destacam a perceptível dificuldade dos indivíduos em confundirem a ansiedade inata e natural de todo e qualquer ser humano com a ansiedade patológica e até mesmo outros transtornos, fazendo, por conseguinte, indispensável a compreensão do indivíduo face ao que está sentindo e, ademais, aos manejos que podem ser adotados em cada caso, visto que tais problemáticas são pertinentes na atualidade.

Mesmo que existam diversos estudos e compreensões acerca da ansiedade, a sua prática deve ser ressignificada e reorganizada diariamente de acordo com a forma que o sujeito lida com tais situações. No que tange a educação básica, recriar cenários, metodologias e práxis de ensino voltadas a compreensão e ao aprendizado das emoções e como estas atravessam a história de cada estudante é de imprescindível relevância na atualidade, uma vez que muitas demandas podem ser despertadas no ambiente educacional (Bzuneck, 2018).

Propor metodologias de ensino acolhedoras e que compreendam a ansiedade e a sua presença no ambiente educacional pode parecer algo simples, mas, a depender do cenário educacional, essa tarefa pode se tornar demasiadamente complexa. Autores como Vaz, Martins e Martins (2008) abordam cenários educacionais enraizados em metodologias de ensino muito arcaicas, nos quais os professores não tem suporte metodológico prático e teórico para o exercício de uma educação autônoma aos alunos (Vaz; Martins; Martins, 2008).

Ainda segundo os autores Vaz, Martins e Martins (2008), é oportuno falar a respeito das metodologias de ensino arcaicas e das dificuldades que por vezes só os professores compreendem e sabem como é lidar com elas no dia a dia. No entanto, quando se traça metas e se desenvolve compreensão de que o básico pode ser feito, outros cenários educacionais podem

ser vividos, como a inserção de técnicas para a redução de danos da ansiedade no ambiente escolar, por exemplo.

Por se tratar de um ambiente educacional, a psicoeducação se torna uma grande aliada, tanto para os próprios docentes quanto para os alunos. Mas o que seria a psicoeducação e por que a mesma é útil no âmbito educacional? A princípio, a psicoeducação pode ser abordada de diversas formas, desde o ambiente clínico até o ambiente social, incluindo a educação. Todavia, é importante ressaltar que a psicoeducação nas instituições de ensino não substitui o tratamento profissional, mas o complementa (Ribeiro *et al.*, 2018).

A psicoeducação é compreendida pelo conhecimento e compreensão sobre a condição psicológica, podendo fortalecer os indivíduos e auxiliá-los na identificação de quais comportamentos estão sendo prejudiciais em seu processo, possibilitando, assim, um melhor enfrentamento aos desafios emocionais e comportamentais cotidianamente presentes. Ao fornecer informações claras e precisas, a psicoeducação visa reduzir o estigma associado aos transtornos mentais, uma vez que promove a aceitação e o reconhecimento de suas emoções (Ribeiro *et al.*, 2018).

Além disso, a prática psicoeducativa torna-se ainda mais útil por se basear na ideia de fornecer informações e conhecimentos sobre aspectos psicológicos relevantes, uma vez que tais condições são pertinentes para os alunos, professores e pais a fim de promover uma compreensão mais profunda do funcionamento emocional e desenvolvimento cognitivo e comportamental dos indivíduos (Silva; Oliveira, 2021).

A psicoeducação, assim como apontam os autores Silva e Oliveira (2021) e Ribeiro *et al.* (2018) é uma estratégia multifacetada, afinal, tanto pode ser aplicada para os docentes, como aos alunos e seu grupo familiar, facultando uma compreensão cada vez maior dos fenômenos psicológicos e desenvolvendo um tripé escola-aluno-família, objetivando favorecer a presença da autorregulação emocional nas escolas.

Para além da psicoeducação, outras estratégias podem ser inseridas, como, por exemplo, a respiração profunda que, por ser uma técnica simples, mas eficaz para reduzir a ansiedade, é recorrentemente utilizada pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e comumente sugerida para que o indivíduo, ao se sentir ansioso, pare um momento, respire fundo pelo nariz, segure a respiração por alguns segundos e expire lentamente pela boca; algo capaz de proporcionar um retorno da atenção plena do sujeito ao seu corpo no aqui e agora (Pellisson; Boruchovitch, 2022).

Devido a presença de distratores no ambiente educacional, o exercício da atenção plena é uma prática que envolve estar com a foco direcionado integralmente ao presente, de

modo que se possa atingir uma percepção livre de julgamentos ou apego aos pensamentos ansiosos e preocupantes, assim como às emoções e/ou sensações que venham a atrapalhar o processo proposto pela referida técnica (Rahal, 2018).

O recurso apresentado por Pellisson e Boruchovitch (2022) pode ter uma multifuncionalidade no ambiente escolar através tanto dos recursos que são disponibilizados no mesmo como da intervenção que será feita. A título de exemplo, o exercício de atenção plena antes de iniciar a aula é essencial na diminuição de sinais ansiosos e orientação do foco no agora. Paralelamente, a psicoeducação apontada por Silva e Oliveira (2021) é fundamental na conquista de compreensão por parte do aluno em relação ao que sente, assim como no que se destina ao alcance da execução de uma autorregulação emocional benéfica diante eventos estressores ou ansiosos.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

A presente pesquisa consistiu em uma revisão bibliográfica de literatura qualitativa exploratória, tendo como finalidade a averiguação e o estudo da temática da autorregulação emocional em alunos, além do aprofundamento de como a gestão escolar e o corpo docente podem contribuir para o desenvolvimento de tal autorregulação de forma autônoma nos indivíduos.

Logo, a pesquisa foi baseada em periódicos científicos que discutam acerca da autorregulação emocional na educação básica, sendo eles provenientes do Portal de Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), além de revistas de publicação científica da área da educação com destaque no meio acadêmico.

Nesse sentido, a pesquisa bibliográfica tratou de um método utilizado em pesquisas acadêmicas e científicas a partir de materiais já publicados, sendo eles livros, revistas, dissertações, teses, entre outros materiais encarregados de nortear e posicionar o pesquisador em contato direto com o conteúdo que será utilizado em sua pesquisa (GIL, 2022).

Além disso, a presente pesquisa conteve uma abordagem qualitativa que, por sua vez, abordou uma relação entre o mundo real e o sujeito, ou seja, tratando o objeto de estudo e a subjetividade do pesquisador (GIL, 2022). Todavia, se fez necessário que as questões que foram analisadas sejam apresentadas através de uma análise do pesquisador dos dados coletados.

Nesse caso, é importante mencionar que este estudo se trata de uma revisão de literatura, pois utiliza-se de periódicos e materiais literários provenientes das revistas de publicações científicas renomadas nos meios eletrônicos. A pesquisa, porquanto, torna-se qualitativa descritiva, pois será registrado e descrito os fatos, tendo como principal característica descrever as características pontuadas do fenômeno observado.

Posto isso, para revisar a autorregulação emocional através de uma análise bibliográfica, serão coletados artigos devidamente publicados entre os anos de 2014 a 2023, tendo, portanto, essa margem de anos devido alguns artigos que tratavam acerca das diretrizes da educação básica e de Paulo Freire, além disso, trabalhos na língua portuguesa e que trouxessem como base a educação e autorregulação também foram incluídos.

Como os artigos e demais trabalhos responsáveis por abordar as diretrizes da educação básica e as contribuições de Paulo Freire costumam ser de um período anterior ao de 2018, não se fará possível o uso de trabalhos mais recentes. No mais, serão utilizados os seguintes descritores na busca: autorregulação emocional; educação básica; ansiedade; e promoção da saúde no ambiente escolar.

Tendo assim como base de critérios de exclusão artigos que não colaborassem com o contexto deste projeto, como por exemplo, artigos que não avaliassem a autorregulação como fundamental no ambiente escolar, ou que não fosse da língua portuguesa, artigos de opinião e casos clínicos.

A análise foi feita a partir da averiguação do conteúdo, por ser uma metodologia utilizada em pesquisa e análise de dados qualitativos para examinar e interpretar o conteúdo de documentos, textos, imagens, vídeos ou qualquer outra forma de comunicação. Ela é amplamente utilizada em diversas áreas, como ciências sociais, psicologia, comunicação, educação e ciências da informação (Mendes; Miskulin, 2017).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a construção desta análise, foi designado como método de pesquisa a busca booleana na plataforma de periódicos CAPES, uma vez que esta fonte fornece informações atualizadas e revisadas, elevando o rigor e a confiabilidade dos resultados deste trabalho, além de assegurar uma qualidade acadêmica ao estudo, devido quesitos como precisão e busca refinada de periódicos.

À vista disso, utilizou-se operadores booleanos para delinear a presente coleta. De forma em que se cruzou as palavras-chaves com o operador *and* (e) que incluía consigo todas

as palavras-chaves na busca. Nesse caso, a pesquisa ocorreu da seguinte forma: autorregulação emocional *and* educação básica; autorregulação emocional *and* ansiedade; e autorregulação emocional *and* promoção da saúde no ambiente escolar.

O primeiro booleamento foi feito com as seguintes palavras-chave: autorregulação emocional *and* educação básica. Os resultados obtidos pelos periódicos da CAPES no que diz respeito à pesquisa foram quinze artigos científicos, dos quais apenas onze se encaixaram nos critérios de inclusão deste trabalho. Sendo assim, os quatro documentos excluídos para a discussão dos resultados foram artigos que não contemplavam e/ou colaboravam com a busca por não se relacionarem ao tema estudado.

O segundo booleamento buscou compreender a visão dos autores acerca da: autorregulação emocional *and* ansiedade. Como resultado, na plataforma foram mantidos três artigos para a discussão dessa pesquisa. O último booleamento contemplou as seguintes palavras-chaves: autorregulação emocional *and* promoção da saúde no ambiente escolar.

Nesse desfecho, a pergunta de partida referente à autorregulação emocional na contribuição do enfrentamento da ansiedade, nos processos de aprendizagem da educação básica, guiou-se para a contribuição dos vinte e quatro autores, após booleamento realizado. Assim, a coleta guiou-se pelos questionamentos: como os autores compreendem a definição da autorregulação emocional? E para além disso, essa autorregulação emocional estaria inserida nas diretrizes da educação básica? E se caso estivesse sendo inserida, como e quais estratégias de autorregulação emocional poderiam ser aplicadas na educação básica?

A priori, autores como Magalhães e colaboradores (2018) abordam conceitos de estimulação da recordação, autorregulação da aprendizagem, autorregulação emocional e estágio em educação física. Esses autores apresentam que os referidos conceitos podem ser elencados às estratégias de promoção da autorregulação emocional no contexto da educação básica, tais como os modos pelos quais a estimulação da recordação pode ser utilizada como uma ferramenta pedagógica para favorecer o desenvolvimento de competências autorregula

Posto isso, é importante mencionar que existem autores que ao descreverem o processo de autorregulação emocional, fazem um delineamento mais rebuscado e simplificado, de modo que esse delineamento não anula a eficácia da autorregulação emocional, pois autores como Machado e Boruchovitch (2018) compreendem que a autorregulação na aprendizagem é um processo que envolve a capacidade de planejar, monitorar e avaliar as próprias ações e estratégias para alcançar objetivos de aprendizagem.

Já autores como Frison e Simão (2011) destacaram as concepções e a autorregulação da aprendizagem da arte em interface com a autorregulação emocional no contexto da educação

básica. O viés artístico proporciona o desenvolvimento de competências emocionais e cognitivas dos estudantes, assim como, em particular, para a promoção de aprendizagem nos estudantes de educação física, tanto no âmbito cognitivo quanto no afetivo de forma significativa e autônoma, além de, é claro, apresentar estratégias pedagógicas que podem favorecer a autorregulação, tais como o uso de metas, *feedback*, reflexão e autoavaliação.

Ampliando os estudos de Magalhães e colaboradores (2018), conduzidos com um olhar delineado para as competências autorregulatórias nos estudantes, em especial os estudantes de educação física, os autores Frison e Simão (2011) incrementam o processo de autorregulação emocional como um processo conjunto entre corpo, meio e mente através da arte.

Mediante a união de ambos os estudos direcionados pelos autores supracitados no processo de autorregulação para a arte, no sentido da promoção de autonomia e desenvolvimento do sujeito, juntamente à autorregulação na educação física, no sentido de ferramentas e estratégias pedagógicas no caso da educação, é possível visualizar um tripé de competências que podem ser desenvolvidas: estratégias de autoavaliação, autonomia e aprendizagem significativa.

Alguns autores que delinearão pesquisas voltadas para o processo de autorregulação para aprendizagem, concluíram que a mesma age de maneira efetiva para melhorar o desempenho e a motivação dos estudantes, além de promover o uso de técnicas de autoavaliação e técnicas para resolução de problemas (Basso; Abrahão, 2018). Porém, mesmo que os autores Basso e Abrahão (2018) se dediquem a tal contribuição para o assunto, eles reafirmam a sugestão de mais pesquisas e atualizações nessa área.

Ao apresentar tais estudos sobre a contribuição e a pertinência da autorregulação nos espaços educacionais, é possível complementar tal pesquisa com a compreensão de que a autorregulação quando ofertada de maneira devida, pode ser pontuada como um indicador de qualidade na educação básica, não se limitando somente ao desempenho em avaliações, mas também garantindo o desenvolvimento do sujeito.

Nesse caso, ao falar em educação e o que pode ser melhorado dentro dela, pode-se mencionar os estudos dos autores Pessin e Deps (2020), que retratam a influência dos impactos positivos da autorregulação, visto que frente a alguns exames acadêmicos a compreensão das emoções são fatores pertinentes nesse contexto. Posto isso, se menciona especialmente o IDEB (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica), que é um indicador de qualidade da educação básica no Brasil, que leva em conta o desempenho dos estudantes em avaliações nacionais e a taxa de aprovação.

No entanto, os autores Pessin e Deps (2020) trouxeram que a autorregulação emocional na educação básica é peça chave para o IDEB. Uma vez que é proporcionado um ambiente de aprendizado mais favorável, melhora não somente aspectos avaliativos, mas também o desempenho dos alunos, reduzindo alguns danos na educação como por exemplo a evasão escolar. Promovendo as habilidades socioemocionais e formando cidadãos mais preparados, todos os quais podem elevar os resultados do IDEB, refletindo diretamente na qualidade da educação básica.

E ao falar em qualidade da educação básica, autores como Bozza e Vinha (2017) abordaram que um ambiente de aprendizado favorável à medida que a autorregulação emocional fosse inserida na educação básica, eventos estressores e que pudessem vir a ser adoeceadores para os alunos como o *cyberbullying* e o *bullying* que consiste em usar a internet, redes sociais ou até mesmo de forma presencial de modo público ou privado para proferir ações como: humilhar, ofender, intimidar ou difamar alguém.

As consequências de tal ato, como apontaram os autores Pessin e Deps (2020), podem ser extremamente prejudiciais no desenvolvimento acadêmico do aluno, e competências educacionais que estão sendo ofertadas e avaliadas. Além de comprometer questões como baixa autoestima, depressão, ansiedade e isolamento social. Não dispensando a possibilidade de em casos mais graves, ser um atenuante no suicídio. É fundamental que os programas de educação para a superação do *cyberbullying* e outras agressões virtuais sejam implementados nas escolas, além de serem percebidos como pertinentes na construção do sujeito.

A autorregulação emocional por sua vez, foi percebida como fundamental pelos autores Pessin e Deps (2020) pela capacidade de reconhecer, compreender e controlar as próprias emoções, além disso, essa habilidade pode ser potencializada e auxiliar em resultados significativos na jornada escolar do aluno. Em contraponto a isso os autores Bozza e Vinha (2017) ainda destacam o auxílio dado ao sujeito para lidar com as emoções dos outros de forma empática e respeitosa. Essa habilidade pode ajudar os alunos a prevenir e combater o *cyberbullying* e o *bullying*, além de promover o seu bem-estar psicológico e social.

No entanto, no que tange os estudos acerca da autorregulação emocional era imprescindível que fosse discutido a sua relação com a ansiedade, uma vez que tal emoção como já apresentada ao decorrer deste trabalho, tem consigo impactos significativos no desenvolvimento não somente acadêmico do sujeito, como também no emocional.

Portanto, os estudos relacionados à ansiedade trazem inicialmente uma versão recente da compreensão de Solís e colaboradores (2023), esses autores por sua vez investigam como os alunos da pré-escola e transição lidam com as suas emoções durante o ensino remoto, e quais

são os fatores que influenciam a sua capacidade de autorregulação emocional. Os autores compreendem que os alunos apresentaram diferentes níveis de autorregulação emocional, dependendo do seu gênero, idade, tipo de escola, apoio familiar e acesso à tecnologia.

Tal discussão é pertinente ao buscar compreender o fenômeno das emoções, frente a um momento pandêmico que o mundo atravessava. Esse momento aguçou ainda mais o papel das emoções relacionadas com o desempenho acadêmico, a motivação, a autoestima e o bem-estar dos alunos. Como Solís e colaboradores (2023) retratam, a educação e a construção do sujeito passavam por modificações.

A educação por sua vez, aderiu a estratégia “Eu aprendo em casa” devido ao vírus responsável pela COVID-19, naquele momento era necessário se reinventar perante o novo, mas ainda assim, as estratégias da autorregulação emocional foi considerada pelos autores como pertinente na promoção da autorregulação emocional dos alunos da pré-escola e transição, especialmente durante a pandemia, pois isso pode favorecer o seu desenvolvimento integral e a sua adaptação ao novo cenário educacional.

Devido a adesão dessa nova estratégia, foi necessário o desenvolvimento de competências infotecnológicas, essas competências por sua vez, tinham que ser adaptadas pelos professores e por conseguinte capacitar os alunos para o uso crítico e criativo das tecnologias da informação e comunicação na educação básica. Os autores Gelardy e Silveira (2022) chegaram à conclusão de que tal adesão contribuiu para o aumento da autoeficácia, da motivação, da criatividade e da colaboração dos participantes, além de melhorar o clima escolar e a qualidade das atividades pedagógicas.

Em contraponto a isso, Pires e colaboradores (2021) trazem que o uso de tecnologias, excesso de telas no contexto educacional exigiam consigo uma adaptação psicológica, pois o cenário que estava se vivenciando em período pandêmico era necessário lidar com as mudanças e os desafios impostos pelo confinamento, o que por vezes alunos e professores enfrentaram dificuldades como a falta de apoio, o isolamento social, a sobrecarga de trabalho e a gestão do tempo.

É nesse ponto que as ideias dos autores se completam e se divergem dentro da sua aplicação na realidade. Por via, a educação de forma tecnológica pode ser contribuinte em aumento da autoeficácia, da motivação, da criatividade e da colaboração dos participantes, mas em um contraponto, sentimentos como desamparo e despreparo para a aplicação de tal manuseio na realidade, pode desenvolver ou acentuar emoções ansiosas ao ter que lidar com o novo. A relevância da autorregulação emocional se concretiza mais uma vez, uma vez que ela

estará oferecendo nestes a capacidade de controlar e gerenciar as próprias emoções, bem como as dos outros, em situações desafiadoras ou estressantes.

É imprescindível que a saúde dos alunos, professores, núcleo gestor e de todos envolvidos na oferta de saúde no âmbito escolar seja assegurada. Pois, assim como já falado ao decorrer deste artigo, a escola é a porta de entrada para o desenvolvimento do sujeito, e é por ela que o indivíduo perpassa a maior parte da sua vida. Sendo no entanto primordial que o contexto de saúde seja abarcado em sua integralidade: saúde física, mental e bem-estar.

No entanto, ao coletar os dados para a discussão desta pesquisa, apenas um artigo foi encontrado nos periódicos CAPES ao bolear as palavras-chaves de autorregulação emocional e promoção da saúde no ambiente escolar. Esse é um dado de devaneio espanto, visto que o conceito de saúde para a OMS (Organização Mundial de Saúde) engloba um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença, e na escola como já discutido ao decorrer dessa pesquisa, deve ser um lugar que oferte a desenvoltura dos níveis do que se compreende como saúde.

Para tanto, o presente e único dado encontrado para a discussão de tal temática, compreendia a autorregulação a partir de uma perspectiva somática dentro da disciplina de educação física. Essa perspectiva refere-se a uma abordagem que foca a experiência e a consciência do corpo humano, considerando a importância das sensações físicas, emoções e movimentos corporais na compreensão do bem-estar e da saúde mental.

Esse dado proposto por Costa (2018) entra em cruzamento ao que foi discutido anteriormente por Magalhães e colaboradores (2018). Os autores entram em um consenso ao visualizarem esse processo de autorregulação a partir de um viés corporal e artístico, que por sua vez surge de um processo de consciência corporal.

Porém, esse dado não se baseia como suficiente para o entendimento do que poderia ser compreendido da autorregulação emocional e promoção da saúde no ambiente escolar. Através do dado obtido de apenas um resultado, surgem derivados de questionamentos de como está sendo compreendida a saúde dentro do ambiente escolar, ou se é que está sendo compreendida.

É possível concluir com a visão apresentada anteriormente que de fato necessita de atualizações na área da educação e da saúde, visto que com tais achados é possível perceber que a saúde, o seu conceito e a sua aplicação na prática está distante da educação no quesito de promover a saúde em sua totalidade, deixando de lado questões de patologização do que pode vir a ser de fato a união de saúde e educação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como interesse compreender a autorregulação emocional no enfrentamento da ansiedade mediante os processos de aprendizagem da educação básica, o que demanda uma necessidade para uma maior desenvoltura de algumas competências, como por exemplo, a adaptação psicológica dentro dos espaços educacionais.

No que se refere à autorregulação emocional na educação básica, a adaptação psicológica carece de uma desenvoltura na aprendizagem por assegurar uma fluidez nos processos de aprendizagem, como já relatado ao decorrer do trabalho o aperfeiçoamento de habilidades como autoconhecimento, a autogestão emocional, a consciência social e a habilidade de relacionamentos interpessoais saudáveis são elementos cruciais nesse processo.

Para que tais competências sejam desenvolvidas, o papel do psicólogo é imprescindível dentro das escolas e espaços educacionais, no qual se faz primordial a execução da Lei 14.615/23 sancionada pelo Poder Executivo, a qual propõe que um profissional psicólogo tenha atuação junto a famílias, professores, alunos, direção e equipe técnicas fazendo assim, com que o apoio multidisciplinar seja ofertado em sua totalidade.

No entanto, para que essa ação seja garantida é necessário que mais estudos nessa área sejam desenvolvidos. Pois, de acordo com as referências utilizadas para a construção foi possível perceber que a temática da autorregulação emocional vem sendo explorada nos últimos anos, e a sua relação com a educação pôde ser evidenciada como necessária ainda mais após o cenário pandêmico, onde muitas emoções vieram à tona e com elas a necessidade de se autorregular perante os eventos.

As contribuições desta pesquisa foram de grande pertinência para ampliar os olhares acerca do que constitui os pilares da educação, e que dentre eles, o pilar da saúde mental é importante para o desenvolvimento e para espaços de aprendizagem que venham a agregar no desenvolvimento do sujeito, além de abrir espaço para a discussão e reflexão dessa temática.

No entanto, é necessário discutir ainda mais sobre os processos de aprendizagem e os elementos que o integram, além da concepção de saúde e escola, visto que a saúde está para além da física, das terapias medicamentosas e campanhas de vacinação, mas com um conjunto de saúde mental, saúde da família e colaboradores para que de fato essa ação seja desenvolvida em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

- APA, *American Psychiatric Association*. Transtornos de ansiedade. In: APA, *American Psychiatric Association*. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5-TR**: texto revisado. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023. p. 215-262.
- ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso *et al.* O tratamento de sintomas de ansiedade baseado na música e Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista educação, psicologia e interfaces**, v. 4, n. 1, p. 127-143, 2020. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/195>. Acesso em: 05 abr. 2023.
- BIAGOLINI, Carlos H. **Começando bem**: frases e pensamentos para iniciar a aula, reunião, encontro ou dinâmica de grupo. 1. ed. São Paulo: Clube de Autores, 2013. 128 p. v. IV.
- BONFATTI, J. S. *et al.* Habilidades de autorregulação emocional e resolução de problemas interpessoais em pré-escolares: relato de experiência. **Psicologia revista**, v. 30, n. 2, p. 459-473, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/51706>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- BZUNECK, J. A. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. **ETD - Educação Temática Digital**, v. 20, n. 4, p. 1059-1075, 2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/article/view/8650251>. Acesso em: 05 abr. 2023.
- CÁO, J. S.; OURIQUES, E. V. Entrelaçamento psicobioenergético-social: a autorregulação e a transdisciplinaridade de Wilhelm Reich. **Revista scientiarum história**, v. 1, n. 1, p. 8-8, 2020. Disponível em: <http://146.164.248.81/revistas/index.php/RevistaSH/article/view/80>. Acesso em: 20 abr. 2023.
- CASTILLO, A. R. GL. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian journal of psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 20 abr. 2023.
- CRUVINEL, M.; BORUCHOVITCH, E. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 3, p. 219-226, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/PCghSbhqVMnQ93yVtzS7sxv/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2023.
- ESTEVES, Célia Vanda dos Santos. **Auto-regulação emocional e ajustamento comportamental no 1º ciclo do ensino básico**. Orientador: João Nogueira. 94 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2011. Disponível em: <https://run.unl.pt/handle/10362/5755>. Acesso em: 30 mar. 2023.
- FERREIRA, W. J. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. **Pretextos - revista da graduação em psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020. Disponível

em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24411>. Acesso em: 20 mar. 2023.

FRISON, Lourdes Maria Bragagnolo; SIMÃO, Ana Margarida da Veiga. Abordagem (auto) biográfica: narrativas de formação e de autorregulação da aprendizagem reveladas em portfólios reflexivos. **Educação**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 198-206, 2011. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/reveduc/v34n02/v34n02a10.pdf>. Acesso em: 20 set. 2023.

FROTA, I. J. *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of health & biological sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971>. Acesso em: 05 abr. 2023.

GIL, Antônio Carlos. Como delinear uma pesquisa bibliográfica. *In*: GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. Barueri - SP: Atlas, 2022. p. 58-73.

JUSTO, A. R.; ANDRETTA, I. Competências socioemocionais de professores: avaliação de habilidades sociais educativas e regulação emocional. **Psicologia da educação**, n. 50, p. 104-113, 2020. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2175-35202020000100104&script=sci_arttext. Acesso em: 20 abr. 2023.

LIMA, Marlos Andrade de; RIECHI, Tatiana Izabele Jaworski de Sá. Relação entre regulação emocional e inteligência em universitários com altas habilidades/superdotação. Separata de: FONSECA, Arilton Martins; MARTELETO, Márcia Regina Fumagalli; SCHOEN, Teresa Helena (org.). **Processo neuropsicológicos: uma abordagem do desenvolvimento**. 1. ed. Guarujá - SP: Científica Digital, 2022. v. 2, p. 162-172. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/relacao-entre-regulacao-emocional-e-inteligencia-em-universitarios-com-altas-habilidadessuperdotacao>. Acesso em: 25 maio 2023.

MACHADO, Amélia Carolina Terra Alves; BORUCHOVITCH, Evely. Promovendo a autorregulação da aprendizagem em sala de aula: considerações sobre modelos de intervenção e a formação de professores. **Revista de educação PUC-Campinas**, v. 23, n. 3, p. 337-348, 2018. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1519-39932018000300337&script=sci_abstract. Acesso em: 20 set. 2023.

MAGALHÃES, Cleidilene Ramos *et al.* Formação de professores e profissionais de saúde para a promoção da autorregulação em saúde na infância. **Revista de educação PUC-Campinas**, v. 23, n. 3, p. 425-437, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5720/572064155007/572064155007.pdf>. Acesso em: 20 set. 2023.

MENDES FILHO, A. A autorregulação, a autonomia e a autoria discente e docente através do uso do Scratch. **Tecnologias, sociedade e conhecimento**, v. 6, n. 2, p. 81-95, 2019. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/tsc/article/view/14515>. 05 abr. 2023.

MENDES, R. M.; MISKULIN, R. G. S. A análise de conteúdo como uma metodologia. **Cadernos de pesquisa**, v. 47, n. 165, p. 1044-1066, 2017. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S0100-15742017000300013&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 25 maio 2023.

MOREIRA, J.; ROSA, M. S. T. Jean-Paul Sartre e Paulo Freire: aproximações entre a liberdade existencialista e a educação libertadora. **Revista contrapontos**, v. 14, n. 3, p. 407-424, 2014. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/rc/article/view/5276>. Acesso em: 05 abr. 2023.

MOREIRA, J. *et al.* Educação popular em saúde: a educação libertadora mediando a promoção da saúde e o empoderamento. **Contrapontos**, v. 7, n. 3, p. 507-521, 2007. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1984-71142007000300003&script=sci_abstract&tlng=en. Acesso em: 30 abr. 2023.

PELLISSON, S.; BORUCHOVITCH, E. Estratégias de regulação emocional de estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Educação & formação**, v. 7, n. 1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/7152>. Acesso em: 30 abr. 2023.

PETRONI, A. P.; SOUZA, V. L. T. As relações na escola e a construção da autonomia: um estudo da perspectiva da psicologia. **Psicologia & Sociedade**, v. 22, n. 2, p. 355-364, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/D5Jgz95RQWqTRmqbnn3Kmpq/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 05 abr. 2023.

POLYDORO, S. A. J.; AZZI, R. G. Autorregulação da aprendizagem na perspectiva da teoria sociocognitiva: introduzindo modelos de investigação e intervenção. **Psicologia da educação**, n. 29, p. 75-94, 2009. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicoeduca/article/view/43061>. Acesso em: 25 maio 2023.

PRATAS, Mariana Rodrigues de Oliveira. **Auto-regulação emocional: qual a influência no bem-estar psicológico e satisfação com a vida na adolescência?**. Orientador: Maria Isabel Real Fernandes de Sá. 68 p. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/18252>. Acesso em: 20 mar. 2023.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia escolar e educacional**, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/WPkLLcGcXNnjHVM5jJmxdkF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2023.

RAMOS, Wagner Ferreira. **Transtornos de ansiedade**. Orientador: João Carlos Felix. 54 p. Trabalho de conclusão de curso (Formação em Acupuntura) - Escola Brasileira de Medicina Chinesa – EBRAMEC, São Paulo, 2015. Disponível em: <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2023.

RIBEIRO, P. *et al.* Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, v. 8, n. 1, p. 56-65, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/8847>. Acesso em: 25 maio 2023.

SAMPAIO, R. K. N.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. S. L. F. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de**

educação, n. 42, p. 119-142, 2012. Disponível em:
<https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/caduc/article/view/2151>. Acesso em: 20 mar. 2023.

TESSARO, Fernanda; LAMPERT, Claudia Daiane Trentin. Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: relato de experiência. **Psicologia Escolar e educacional**, v. 23, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/QnPKnNMFJGW6N9jkjt89TRM/?format=html>. Acesso em: 20 set. 2023.

VAZ, F. M.; MARTINS, C.; MARTINS, E. C. Diferenciação emocional e regulação emocional em adultos portugueses. **Psicologia**, v. 22, n. 2, p. 123-135, 2008. Disponível em: <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/350>. Acesso em: 30 mar. 2023.

VEIGA, G.; MARMELEIRA, J. Regulação emocional: contributos das técnicas de relaxação. In: Candeias, A. et al. **Multiple approaches to the study and intervention in stress. Proceedings of the International Seminar**. Évora, Portugal. 2018. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/24649>. Acesso em: 20 abr. 2023.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos clínicos**, v. 8, n. 1, p. 79-86, 2015. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009. Acesso em: 01 jun. 2023.

ZOLTOWSKI, A. P. C.; TEIXEIRA, M. A. P. Desenvolvimento da autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários: um estudo qualitativo. **Psicologia em estudo**, v. 25, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://referenciabibliografica.net/a/pt-br/ref/abnt>. Acesso em: 23 mar. 2023.