



## REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

**Helena Aparecida GURGACZ – Centro Universitário FAG<sup>1</sup>**

**Laura de OLIVEIRA – Centro Universitário FAG<sup>2</sup>**

**Ana Maria MUXFELDT – Centro Universitário FAG<sup>3</sup>**

**RESUMO:** O presente artigo traz a priori uma revisão bibliográfica a respeito da regulação emocional. Primeiramente são destacadas as cinco emoções básicas, consideradas pelas autoras como primárias, sendo estas a alegria, a tristeza, a raiva, o nojo e o medo. Em sequência, apresenta-se a correlação da importância da regulação emocional com o processo da adolescência, visto que este é um estágio onde ocorrem mudanças tanto nas esferas emocionais, como nas afetivas, nas sociais, nas cognitivas e nas físicas. Além de que, na adolescência as emoções são processadas de forma diferente da fase adulta, em seu início se processa as emoções de forma instintiva e intensa, e ao final se processa de forma mais planejada e com controle. Por fim, para se tornar mais nítida a importância da regulação emocional na adolescência, o artigo conta com um relato de experiência das autoras em seus estágios curricular com adolescentes atendidos pelo programa Jovem Aprendiz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Grupos; Regulação Emocional; Emoções; Adolescência; Jovem Aprendiz;

## INTRODUÇÃO

A natureza dos laços emocionais construídos desde os primeiros tempos de vida tem uma maior relevância ao longo do desenvolvimento psicológico da criança e do jovem, em vista que, nestes períodos, as alterações que estes experimentam elicitam novas experiências emocionais, o que gera um aumento na necessidade e na capacidade de estes utilizarem com êxito estratégias de regulação emocional.

Nesse ínterim, o interesse a respeito da regulação emocional, com um foco especial em adolescentes, se fundamenta a partir de experiências com um grupo de adolescentes inseridos no Programa de Jovem Aprendiz. Os quais, ao participarem de encontros sobre o assunto supracitado, apresentaram dificuldades em compreensão das emoções, como pertencente a si, e também, a expressá-las de forma apropriada.

Conforme foi evidente esta dificuldade no grupo, o foco dos encontros foram alterados. Inicialmente pautavam-se especificamente no desenvolvimento dos

jovens dentro das organizações. E após a análise das demandas, convergiu para a psicoeducação das emoções e a regulação emocional. A psicoeducação emocional consiste em uma ferramenta de aprendizagem que atua de forma preventiva, sem suprimi-las, mas conferindo a elas uma função necessária e organizadora do indivíduo. Sendo assim, tomando por base teórica, revisões de diversas informações já publicadas a respeito do tema, o presente artigo visa comparar os achados teóricos com o que foi vivido experiencialmente.

## EMOÇÕES

Descrever o que é emoção parece ser simples e fácil, esta impressão de facilidade vem de um grande uso do termo no convívio cotidiano, expressões como “me deixou emocionado” são muito frequentes nas falas das pessoas hoje em dia. Cada um manifesta sua emoção de acordo com o modo que aprendeu, porém existem expressões, em especial as faciais, que são inatas. Para mais, em abordagens com o foco na cognição, destacam a avaliação da situação como sendo a principal característica da emoção (MIGUEL, 2015).

Considerando a perspectiva da cognição social, as emoções são vistas como eventos (scripts), através dos quais tem os roteiros apresentados em forma de partes, que por sua vez, seguem a sequência dos scripts emocionais; sendo que o segmento de cada scripts pode ser estudado separadamente, a partir da sua prototipicidade. Com isso, os scripts podem ser conhecidos como: antecedentes emocionais, respostas fisiológicas, respostas abertas interpessoais, respostas abertas expressivas, respostas mentais de pensamento e de sentimentos e mecanismo de autocontrole (TECHIO apud FORMIGA, 2006, p.6).

Ou seja, quando o sujeito percebe um evento segue-se suas cognições, as quais podem ser conscientes ou inconscientes, e que dão um valor ao ocorrido. Os quais, serão reflexos da interpretação (cognição) do seu histórico de vida, das suas experiências individuais, sociais e, portanto, da forma como ele percebe o mundo (MIGUEL, 2015). A partir disso, as representações das emoções passam do plano universal, para o contextual.

Soma-se a isso, ainda de acordo com Miguel (2015), a expressão corporal não precisa ser coerente com a experiência própria do sujeito ou com a interpretação da situação. O autor ainda traz o exemplo em que, quando em conversas com pessoas que não conhecemos, uma destas pode achar engraçado algum comentário e vivenciar subjetivamente a sua forma de alegria, e para não transmitir uma mensagem de desrespeito, mantém a expressão facial séria.

Além disso, dentro do grupo das reações, não há necessidade de se existir coerência entre elas. Outro exemplo trazido pelo autor Miguel (2015), é que na presença de comentários que um indivíduo considera insultos, pode haver sentimentos e reações internas típicos da raiva, porém ele não as expressa, mas ao contrário sorri e fala com a voz suave, a fim de regular a situação em que se encontra.

Consoante Wallon (apud ALEXANDROFF, 2012), a emoção não pode ser vista isoladamente, mas integrada ao funcionamento da inteligência, da motricidade e do social, sendo o caráter paradoxal e contraditório da emoção, ora um elemento desagregador, ora um elemento ativador e organizador de ações, que lhe confere um caráter organizador do comportamento do sujeito, por assim, fundamental para a própria sobrevivência, no estabelecimento de vínculos básicos, inclusive na fusão e diferenciação entre os sujeitos e no conhecimento do real.

A terapia cognitiva comportamental elaborada por Aaron Beck, utiliza-se da técnica da psicoeducação e afirma, “A psicoeducação emocional consiste em uma ferramenta de aprendizagem que atua de forma preventiva, auxiliando os indivíduos a entender as suas próprias emoções e utilizá-las produtivamente” (UNIFACS, 2018).

Por fim, na literatura é comum se deparar com o termo “emoções básicas” para distinguir diversas classes desse fenômeno. Porém, não existe uma definição em relação a quantas e quais são as emoções básicas. Contudo, a maioria dos autores citam como básicas as seguintes: alegria, medo, tristeza, nojo e raiva. Assim sendo, fora considerado de suma importância promover aos adolescentes a compreensão das “emoções básicas” e, a aprendizagem de técnicas de regulação

emocional para que não haja a supressão das emoções, mas a compreensão de que todas são “necessárias”, lhes conferindo uma função para a organização do indivíduo.

A partir disso, é válido destacar as cinco emoções trabalhadas. Considera-se a alegria como contentamento, jovialidade e júbilo (ROTTER *apud* MIGUEL, 2015) e compreende-se que esta emoção pertence ao reino das sensações corporais positivas, ou seja, não é uma atitude mental. Não se pode decidir ficar alegre, mas as sensações corporais positivas vão partir de uma linha de origem que pode ser descrita como boa e, quanto mais a excitação prazerosa aumentar (a partir da linha de origem de uma sensação boa), mais se terá alegria (LOWEN, 1997).

Em sequência, a tristeza é comumente associada ao choro, silêncio, afastamento, e diminuição de ânimo, vigor, prazer, apetite ou interesses (LEITE, 2010, *apud* GUIMARÃES, 2016). Para reforçar sua importância, cabe aqui Goleman (2011), o qual argumenta que a tristeza propicia um retraimento introspectivo, o qual nos possibilita a lamentar uma perda ou frustração, a fim de identificar as suas consequências para planejar um recomeço quando a energia, que perdemos durante o período de tristeza, retomar.

A raiva vem com o intuito de mover o indivíduo a ação frente a situações de desconforto, injustiças, provocações, ofensas, rejeição, agressão e estresse emocional, o que por sua vez, podem levar o indivíduo a comportamentos agressivos, caso este não tenha uma boa regulação emocional (LIPP e MALAGRIS, 2010 *apud* KLEINHANS, 2010). Nesse ínterim, essa emoção gera uma tendência de aliviar a pressão por meio de ataque, afim de remover o que está impedimento e mudar a situação atual, sendo frequente um modo que destrua ou prejudique o alvo (EKMAN e CORDARO; GALATI ET AL.; PLUTCHIK; THALMANN *apud* MIGUEL, 2015).

O nojo está ligado diretamente a aversão, e segundo Ekman (2011) ela não vem apenas em decorrer dos cinco sentidos, a aversão pode vir também de ações, ideias e aparências das pessoas, a qual muda também conforme a cultura e a época onde estamos inseridos. Está emoção pode ser vista como uma emoção protetora,

que expulsa o objeto ou se recusa a entrar em contato com coisas, ou situações desagradáveis, protegendo assim o indivíduo da contaminação, assumindo o papel de indicar se a substância deve ser evitada ou expulsa caso já tenha ingerido (ROZIN et al., 2000, HAN, LERNER, e ZECKHAUSER, 2010 *apud* FERREIRA, 2013).

O medo é uma emoção básica, como um componente básico da experiência humana. Para Santos (2003, pg 49), o medo “É concebido como uma emoção-choque devido à percepção de perigo presente e urgente que ameaça a preservação daquele indivíduo”. Por fim, é visto que o sujeito busca se superar (busca superar seus medos), mobiliza sua vontade na tentativa de ultrapassar os obstáculos interiores que o impedem de atingir a satisfação. Todavia, ainda que a vontade seja poderosa no agir, ela é impotente na modificação do estado interior do nosso ser. Logo, nossas sensações não estão submetidas as nossas vontades, não podemos mudá-las por ações conscientes, mas apenas suprimi-las e assim internalizarmos o problema (LOWEN, 1986).

### **Inteligência emocional**

Já proferiu Sócrates a frase célebre “Conhece-te a ti mesmo”, revelando a importância do autoconhecimento. Em consonância, Daniel Goleman ao escrever, em 2011, o livro *Inteligência Emocional* também profere a necessidade do ser humano em desenvolver suas aptidões emocionais para um “bom viver”.

Para ele, essa inteligência é como o único remédio capaz de debelar sintomas de doença social (Correia, 1997). Nisso, ressalta ser deveras importante o conhecimento de competências emocionais e refaz aos leitores o convite de Sócrates.

Ao abordar o cérebro emocional, a origem da inteligência emocional e a aplicação da mesma ele o faz fundamentado na inevitabilidade da alfabetização emocional (Correia, 1997). Ou seja, para o desenvolvimento dessa inteligência é indispensável a exploração de habilidades sociais e o entendimento das emoções.



Logo, faz-se necessário ajudar pessoas a cultivar uma maior amplitude ou profundidade nas suas aptidões de inteligência emocional, promovendo níveis mais elevados de autoconsciência, de compreensão empática, de autodomínio e de sintonia nas relações. Afinal, como seria a sociedade se a educação também incluísse habilidades de inteligência emocional que incentivam a ressonância? Uma coisa é certa, os benefícios pessoais para os próprios jovens também se refletiriam no declínio dos males sociais (GOLEMAN, BOYATZIS e MCKEE, 2002).

Como exemplo, da violência ao consumo de drogas, que nascem em grande parte de déficits em habilidades como a de lidar com impulsos e com emoções turbulentas. Além disso, as comunidades seriam beneficiadas por níveis mais altos de tolerância, bondade e responsabilidade pessoal.

## **Regulação emocional**

Durante o ciclo vital todas as pessoas se defrontam com diversas emoções. Naturalmente, a presença delas (principalmente as negativas), exigem uma adaptação do organismo, no sentido de o sujeito empregar estratégias de enfrentamento ou estratégias de regulação emocional. Para Kopp (1989, apud CRUVINEL e BORUCHOVITCH, 2010) a autorregulação das emoções é a expressão usada para definir os processos envolvidos na forma de lidar com níveis elevados de emoções positivas e negativas. Nesse contexto, define-se desregulação emocional como a dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções (LEAHY, TIRCH e NAPOLITANO, 2013).

Além do mais, ainda na ótica de Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), a desregulação pode manifestar-se tanto como intensificação excessiva quanto como desativação excessiva das emoções. Sendo assim, a regulação emocional se faz imprescindível, é como um termostato homeostático capaz de regular as emoções e mantê-las em “nível controlável” para que se possa lidar com elas.

Cada emoção requer o emprego de diferentes estratégias de regulação ou de enfrentamento. Com a finalidade de lidar melhor com a tristeza, estratégias como reestruturação cognitiva, execução de atividades de lazer, atividades sociais e esportivas têm sido empregadas. Para a raiva, os



autores descrevem que as estratégias de enfrentamento são diversas, e citam a distração, as autoverbalizações, a assertividade, a mudança de pensamento, o relaxamento muscular, o afastamento da situação, entre outras. No caso do medo, as estratégias estão relacionadas aos comportamentos de solicitação de ajuda e os autores sugerem a identificação da origem do medo e a avaliação de sua veracidade. Estratégias de regulação da alegria implicam o uso das que objetivam a manutenção do sentimento de satisfação e o prolongamento do bem-estar físico e psicológico produzido por essa emoção (ARÁNDIGA e TORTOSA apud CRUVINEL e BORUCHOVITCH, 2010, p.538).

Nesse íterim, a regulação emocional engloba estilos de enfrentamento, que dependem do contexto e da situação. Soma-se a isso, a literatura tem revelado que as estratégias de regulação das emoções melhoram com a idade e podem ser diferentes, dependendo do contexto cultural (CRUVINEL e BORUCHOVITCH, 2010).

## Adolescência

Culturalmente a adolescência é a passagem dos 12 aos 24 anos, e é visto como um preparatório para a vida social adulta. Papalia e Feldman (2013, p.386) aponta a adolescência como um período de transição, da vida infantil à vida adulta, por um processo, os quais delimitam a partir dos onze anos indo até os vinte, onde ocorrem várias mudanças nas esferas: físicas, emocionais, afetivas, sociais e cognitivas, sendo influenciadas pelo contexto social, cultural e econômico.

No cérebro adolescente, em vista de tantas mudanças, podem ocorrer turbulências emocionais, como a instabilidade de humor, e sentimentos de angústia e hostilidade (PAPALIA e FELDMAN, 2013).

Segundo Steinberg (2011 *apud* SANTROCK, 2014) a intensidade emocional nos adolescentes parece ocorrer de forma desproporcional ao evento ao qual a evocou, podendo se alta de mais ou abaixo do esperado, sua tipologia, em geral, se apresenta como momentânea e extrema.

Susman e Durn (2009 *apud* SANTROCK, 2014) apontam que apesar das grandes mudanças hormonais que ocorrem neste período, estas pouco influências as emoções se comparadas a outros fatores, tais como relações sociais, estresse, e outras experiências ambientes e fatores exteriores ao indivíduo.

Soma-se a isso, culturalmente não somos ensinados a respeito das emoções e suas funções, e principalmente que senti-las é necessário, e que por diversas vezes, ela vem para nos proteger. Nesse interim, vemos como é importante para o adolescente saber como sente cada emoção, e por assim, regula-las para um melhor convívio em sociedade.

### **Regulação emocional na adolescência**

O cérebro adolescente não está plenamente maduro, refletindo um julgamento menos racional. Por esta razão as emoções ganham mais espaço do que a razão, traduzindo-se em uma busca de emoções mais fortes, sem analisar o risco de seus comportamentos (PAPALIA e FELDMAN, 2013). Além de buscar emoções mais fortes, os adolescentes, flutuam mais pelos estados emocionais diários, apresentando maior tempo de reação a estímulos, do que crianças e adultos (GILBERT, 2012 apud SILVA e FREIRE, 2014).

Todas essas mudanças experienciadas no processo da adolescência, são acompanhadas pelo desenvolvimento durante a adolescência de sistemas hormonais, neurológicos e cognitivos associados à regulação emocional (GROSS e THOMPSON, 2007, SILK et al., 2003, STEINBERG, 2005 apud SILVA e FREIRE, 2014).

Apesar de haver, neste período, o desenvolvimento desses sistemas, tornando o adolescente capaz de ter consciência de seus ciclos e flutuações emocionais, o que se traduzindo em uma melhor apresentação das suas emoções, bem como entender a importância desta habilidade para um melhor relacionamento social, os adolescentes não administram muito bem suas emoções (SOMERVILLE, JONES e CASEY, 2010 apud SANTROCK, 2014).

Para que os adolescentes venham a desenvolver de fato a regulação emocional, é necessário, a priori, desenvolver algumas competências emocionais importantes neste período. Saarni (1999 apud SANTROCK, 2014) destaca como as mais importantes, as seguintes: ter consciência do impacto da expressão das emoções nos relacionamentos sociais, sabendo não precisa expressar ao externo





tudo que acontece internamente, ter um enfrentamento adaptativo das emoções, a fim de autorregula-las, diminuindo a intensidade e sua duração, ter consciência das emoções que estão sentindo, sem ser levados por elas, e por último, ser capaz de identificar as emoções dos outros em suas diversas relações sociais. Desenvolvendo essas capacidades, conseguimos regular as emoções a fim de lidarmos com elas de forma assertiva.

### **Relato de experiência**

Compreendendo o que fora supracitado, consideramos imprescindível trabalhar com os adolescentes a regulação emocional.

O grupo de adolescentes, o qual foi trabalho estes temas, se caracteriza por ser heterogêneo, formado por ambos os sexos, com diferenças socioeconômica, com idade delimitada, participantes de 14 a 24 anos incompletos, e com grau de escolaridade variada, porém todos matriculados e participantes de alguma instituição de ensino.

Soma-se a isso, o grupo é aberto, com duração de dois anos, e com um número de participantes que vai no máximo a trinta, que nesta experiência não se reduziu a menos de vinte e sete, e com duração de um semestre, sendo os encontros realizados semanalmente com duração de uma hora e meia. Este grupo, se tratava de um grupo de estágio curricular em nossa graduação no curso de Psicologia.

Para abarcarmos os conteúdos a respeito da regulação emocional, elaboramos um planejamento referente ao tema e o dividimos em sete encontros consecutivos com duração de uma hora e meia, uma vez na semana.

No primeiro momento, abordamos a inteligência emocional e a importância de trabalhar as emoções a partir dessa ótica. Em segundo, iniciamos cinco encontros explanando sobre cada uma das emoções, se dando na seguinte ordem: alegria, tristeza, raiva, nojo e medo. E por último, discorremos sobre o caminho que fora percorrido nos encontros para falarmos de fato da regulação emocional.

As autoras atuaram em dois grupos distintos, apesar de ser um público com as mesmas características. As percepções obtidas foram semelhantes. No primeiro momento os jovens apresentaram-se angustiados ao entrarem em contato com suas emoções, além de, ao realizarem a atividade proposta tiveram muita dificuldade em diferenciar pensamento e emoção, fator esse, reforçador e determinante para a conclusão do presente trabalho.

Ao experienciar todas as emoções que foram propostas nos encontros, por meio do exercício de identificar a emoção e o pensamento que vem junto a esta, delimitando como a emoção influencia no agir, os adolescentes se mostraram mais responsáveis. Ou seja, possuintes, ao invés de vítimas de suas emoções. Afinal estas vinham sempre com uma carga negativa no experienciar as emoções e após lhes deu garantia de uma melhor qualidade de vida, sem ter que ficar de vigília para sentir somente a “emoção positiva”.

De forma generalista as coordenadoras expõem que os jovens mostraram-se interessados e participativos em tempo integral, além de apresentarem uma grande melhora ao decorrer dos encontros percebendo, aceitando e regulando suas emoções. Ao realizar o feedback, estes foram positivos, elogiando os encontros, os temas e as técnicas utilizadas, os discursos foram: “Esses encontros foram os melhores”, “Como eu amadureci, amei”, “nunca tinha pensado em trabalhar emoções”, dentre outros. Com isso, concluiu-se que os encontros foram eficazes e o objetivo de desenvolver os jovens emocionalmente foi sanado - pelo menos em um determinado grau.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora ainda seja recente o foco de investigação da regulação emocional na adolescência, verificam-se importantes contribuições dos estudos para a compreensão da sua influência na definição de trajetórias desenvolvimentais. Os vários estudos realizados têm permitido a introdução de novas abordagens e conceitos para aumentar a compreensão destes processos assim como aperfeiçoar os seus aspetos metodológicos.

A recente importância do estudo dos processos regulatórios na sua associação com o funcionamento ótimo tem permitido complementar o tradicional foco na desregulação emocional e psicopatologia numa perspectiva remediativa e de intervenção, com uma perspectiva de promoção do desenvolvimento. Assim, este artigo traduz uma breve investigação sobre o tema por meio da experiência com adolescentes, com o intuito de propiciar a estes o contato com temas e modos de trabalhar diferentes da que recebem das escolas.

Sendo assim, pode-se concluir que trabalhar com as emoções influencia em no macro desenvolvimento do adolescente, visto que trabalhar este desenvolvimento individual reverbera em diversas instâncias.

Ademais, foi perceptível um grande desenvolvimento a partir dos resultados apresentados, onde os participantes do grupo de amostra estavam ao final se respeitando e participando ativamente do grupo, entendendo que ali era uma oportunidade para ouvir e elaborar suas próprias convicções dos temas apresentados. Estes se mostraram também mais atentos às emoções dos outros, e a forma com que suas ações influenciam nesta. Por fim, o conhecimento destes fenômenos poderá ajudar a compreender diferenças individuais na saúde mental e funcionamento ótimo, com as suas implicações na intervenção clínica e promoção do desenvolvimento na adolescência.



## REFERÊNCIAS

ALEXANDROFF, M. C. **O papel das emoções na constituição do sujeito**. São Paulo: Construção psicopedagógica, 2012.

CORREIA, M. F. B. **Inteligência emocional: da revolução a controvérsia**. Rio Grande do Norte: Estudos de psicologia, 1997.

CRUVINEL, M.; BORUCHOVITCH, E. Regulação Emocional: a construção de um instrumento e resultados iniciais. **Revista Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 15, n. 3, p.537-545, jul./set. 2010.

EKMAN, P. **A Linguagem das Emoções: revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as emoções das pessoas ao seu redor**. São Paulo: Lua de Papel, 2011. Tradução Carlos Szlak.

FERREIRA, M. L. S. **Influência das emoções tristeza e nojo na tomada de decisão económica com risco: estudo experimental a associações com sintomas psicopatológicos**. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Católica Portuguesa, Porto.

FORMIGA, N. S. Diferença entre gênero nos antecedentes das emoções de raiva, alegria e tristeza. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**. Garça, n. 6, mai. 2006.

GUIMARÃES, A. R. G. P. Amor, Dor e Gozo: sobre a tristeza, a melancolia e a depressão. **Revista Leitura Fluente**, [s. l.], 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/leituraflutuante/article/view/26669/20127>. Acesso em: 22 mar. 2019.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GOLEMAN, G.; BOYATZIS, R.; MCKEE, A. **O poder da inteligência emocional: como liderar com sensibilidade e eficiência**. Objetiva: 2002.

KLEINHANS, A. C. S. O treino cognitivo de controle da raiva: o passo a passo do tratamento. **Revista brasileira terapia cognitiva**: vol.6, n.1, p.195-202. jun. 2010.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LOWEN, A. **Medo da Vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo, Summus, 1986.



\_\_\_\_\_. **Alegria: a entrega ao corpo e à vida.** São Paulo: Summus, 1997.

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Universidade Federal de Londrina, Londrina, Brasil - **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto alegre: AMGH, 2013.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

SANTOS, L. O. **O Medo Contemporâneo**: abordando suas diferentes dimensões. Psicologia Ciência e Profissão, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p.48-55. 2003.

SILVA, E.; FREIRE, T. **Regulação emocional em adolescentes e seus pais**: da psicopatologia ao funcionamento ótimo. Análise Psicológica. Lisboa, vl.32 no.3, jun. 2014.