

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL

Clóvis Gomes Panta¹; Yanco Ortiz Finoqueto²; Pâmela Isadora Schumann³;
Julia Pauli Saccol⁴; Clarissa Tochetto de Oliveira⁵

RESUMO

O objetivo deste trabalho é apresentar os conceitos mensurados na avaliação psicológica da regulação emocional, sua utilidade e aplicação nos contextos clínico, hospitalar e corporativo, além dos principais instrumentos atualmente disponíveis no Brasil. Foi realizada uma revisão integrativa buscando instrumentos de avaliação psicológica usados para testar a regulação emocional válidos no Brasil. Os instrumentos com maior relevância atualmente são: Bateria On-line de Inteligência Emocional; Escala de Autorregulação Emocional - Adultos; Escala de Desregulação Emocional - Adultos; Teste de Conhecimento Emocional; Emotional Regulation Questionnaire. A avaliação psicológica da regulação emocional é relevante em diversos contextos, como o clínico, organizacional, hospitalar e do esporte por possibilitar intervenções adequadas. Concluiu-se que os instrumentos que mensuram habilidades do manejo emocional possibilitam ao profissional captar informações do funcionamento psicológico de todos os indivíduos. Entretanto, desenvolver e/ou adaptar medidas específicas para o cenário brasileiro ainda é necessário, considerando a interferência cultural no processo de avaliação dos instrumentos.

Palavras-chave: Psicologia; Avaliação Psicológica; Regulação Emocional.

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde (AIPS) [achei esse aqui o eixo mais de acordo, mas esquisito ainda]

1. INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é apresentar os construtos mensurados na avaliação psicológica da regulação emocional, sua utilidade e aplicação nos contextos clínico, hospitalar e corporativo, além dos principais instrumentos atualmente disponíveis no Brasil.

Dentre as especificidades da testagem psicológica, está a Inteligência Emocional (IE), um construto amplo que considera as dimensões da cognição e da

¹ Clóvis Gomes Panta - Universidade Federal de Santa Maria, cgpanta@hotmail.com

² Yanco Ortiz Finoqueto - Universidade Franciscana, yancofinoqueto@gmail.com

³ Pâmela Isadora Schumann - Universidade Federal de Santa Maria, pamelai.schumann@gmail.com

⁴ Julia Pauli Saccol - Universidade Franciscana, juliapsaccol@gmail.com

⁵ Clarissa Tochetto de Oliveira - Universidade Federal de Santa Maria, clarissa.tochetto@gmail.com

personalidade. No modelo cognitivo, a IE é vista como uma capacidade mental, ou seja, como uma forma de raciocínio. Por outro lado, o modelo de traço entende que a IE é um conjunto de percepções do indivíduo sobre suas próprias habilidades emocionais, que integra características como autoestima, empatia, bem-estar, otimismo, com a própria autoavaliação da capacidade de desempenho da percepção emocional. A avaliação do construto de IE faz relação entre raciocínio e personalidade, e requer instrumentos de avaliação mais integrativos (COSTA & FARIA, 2014).

A IE é dividida em quatro ramificações: primeiramente, perceber as emoções em si mesmo e nas outras pessoas; secundamente, perceber como o humor influencia no desempenho de diferentes tarefas; em terceiro, compreender por que certas situações eliciam determinadas emoções e como elas podem se alterar ao longo do tempo; e por último, gerenciar as emoções para promover o desenvolvimento individual e social. A última ramificação se refere à regulação emocional. (SCHULTZ & SCHULTZ., 2018).

O processo de Regulação Emocional (RE) acontece quando, ao sentir uma emoção, o sujeito tenta alterá-la de alguma forma. Esta técnica pode ser aplicada ao analisar qual emoção sentir, quando, de que modo e com que intensidade senti-lá (Gondim, 2019; Gross, 2015). A RE enquanto subconstruto da IE (MIGUEL, 2020), ainda se mostra como alvo recente de investigação como um construto, pois vem sendo pesquisado e estudado desde a década de 1990, com a primeira definição por Peter Salovey e John Mayer (SILVA, 2022). Para que a RE possa ocorrer, o indivíduo pode se utilizar de cinco conjuntos de estratégias: (a) seleção da situação (escolher participar ou não de uma situação); (b) modificação da situação (estando presente, ativamente alterando a situação); (c) mudança do foco atencional (estando presente, através do direcionamento do pensamento para outros aspectos); (d) reavaliação cognitiva (alterar o valor afetivo que é atribuído ao evento); ou (e) supressão (evitar expressar o sentimento interno) (BATISTONI et al., 2013; GROSS, 2015).

Avaliar a regulação emocional pode gerar resultados úteis à prática clínica e epidemiológica. Como exemplo, alguns testes psicológicos voltados à regulação

emocional concluíram que a supressão emocional está associada positivamente a sintomas depressivos, estressores e ansiosos (SPAAPEN et al., 2014). Portanto, entender tais relações possibilita um plano de tratamento mais adequado ao caso de cada paciente.

2. METODOLOGIA

Este trabalho se trata de uma revisão integrativa, realizada entre 17 de agosto e 15 de setembro de 2022. Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: PubMed, SciELO, Medline, IndexPsi e Periódicos CAPES. Foram utilizados, para busca dos artigos, os descritores seguintes e suas combinações em português e inglês: “Avaliação Psicológica”, “Instrumentos”, “Regulação Emocional” e “Teste Psicológico”. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos publicados em português e inglês; e artigos na íntegra que apresentassem instrumentos voltados à avaliação psicológica da regulação emocional válidos no Brasil. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados ou sem texto na íntegra.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 APLICAÇÃO

A avaliação psicológica da regulação emocional pode ser feita em diversos contextos. No âmbito clínico, avaliar as estratégias que os pacientes utilizam para lidar com as emoções pode contribuir para a compreensão de suas demandas e planejamento de seu tratamento. As emoções e suas consequências físicas e cognitivas estão relacionadas com os pensamentos e comportamentos dos indivíduos, sendo parte fundamental da conceitualização cognitiva (BECK, 2022). Indivíduos podem lidar de maneiras diversas com uma mesma emoção, mas alguns casos podem necessitar de avaliação da regulação emocional, como pacientes com sofrimento clinicamente significativo devido à desregulação emocional e à dificuldade na utilização de técnicas para regular as emoções. A desregulação emocional pode ser caracterizada por intensificação excessiva ou pela desativação

emocional (LEAHY et al., 2013). Através da avaliação da regulação emocional, é possível contribuir para uma abordagem mais precisa do problema.

A regulação emocional, portanto, integra o tratamento de diferentes transtornos mentais, como os transtornos de ansiedade, de humor, alimentares, da personalidade borderline, abuso de substâncias e de estresse pós-traumático, além de outros problemas psicológicos (LEAHY et al., 2013). No processo psicoterapêutico, são ensinadas ferramentas para o manejo das emoções ao longo da vida, como o relaxamento muscular progressivo, a respiração diafragmática e a utilização de técnicas de mindfulness e aceitação (WENZEL, 2018).

O contexto hospitalar também pode se beneficiar de uma avaliação das estratégias de regulação emocional de pacientes, familiares e profissionais, por se tratar de um ambiente potencialmente estressor. A partir da avaliação, podem ser propostos grupos focais para o desenvolvimento de técnicas de regulação emocional e divulgação de informações sobre o tema (BATISTA & NORONHA, 2018).

Da mesma forma, no ambiente corporativo, a avaliação pode fornecer maior consciência sobre as emoções e sobre as estratégias de regulação possíveis. Avaliar o controle das emoções pode ser uma forma de contribuir com o desenvolvimento de empresas, empregadores e trabalhadores, dado que as relações possivelmente tornam-se mais saudáveis e estáveis em indivíduos que apresentem uma boa regulação emocional, diante das adversidades do meio empresarial (BATINHA & NORONHA, 2018).

Adicionalmente, a avaliação da regulação emocional pode ser aplicada em contextos esportivos, por possibilitar a compreensão de determinados estados emocionais e suas consequências fisiológicas, visando um melhor desempenho dos atletas (GRANADA et al., 2014). Novas pesquisas que avaliem a regulação emocional podem contribuir para uma compreensão mais completa de fenômenos que implicam na qualidade de vida da população que, por consequência, pode auxiliar na elaboração de programas e no planejamento de abordagens para o manejo das emoções em diferentes contextos e faixas etárias (BATISTA & NORONHA, 2018).

Instrumentos

Teste psicológico é um instrumento de mensuração que possui a finalidade de obter, dentro de um tempo mínimo, o máximo de informações sobre o testando. É um processo de medida e avaliação de semelhanças e diferenças entre indivíduos. Para tanto, é sistematizado para atender-se a um comportamento e descrevê-lo, podendo ser em categorias fixas ou escalas numéricas (CRONBACH, 1996).

Nessa conjuntura, a Resolução do Conselho Federal de Psicologia nº 002/2003 define o teste psicológico como um instrumento de avaliação ou mensuração de características psicológicas, constituindo-se uma técnica ou um método de uso privativo do psicólogo, decorrência do que dispõe o § 1º do art. 13 da Lei nº 4.119/1962. Desse modo, testes psicológicos são procedimentos de observação sistemáticos com registro de amostras de respostas e comportamentos de indivíduos mensurando processos e características psicológicas, compreendidos tradicionalmente nas áreas: cognição/inteligência, emoção/afeto, personalidade, motivação, atenção, memória, percepção, psicomotricidade e nas diversas formas de expressão, de acordo com padrões definidos pela construção dos instrumentos (CFP, 2010).

Os instrumentos apresentados a seguir foram selecionados correspondendo à avaliação psicológica e intervenção psicológica, sendo a Bateria Online de Inteligência Emocional a única com uso privativo do psicólogo e com classificação favorável no Satepsi. Os demais testes podem ser utilizados por profissionais de outras áreas, ou como complementares no processo de AP. Buscou-se relacionar nesta sessão os testes que melhor traduzem o cenário de AP da RE no Brasil atualmente.

Bateria Online de Inteligência Emocional

A Bateria Online de Inteligência Emocional (BOLIE) tem o objetivo de avaliar os principais aspectos da inteligência emocional: a) compreensão emocional, b) gerenciamento emocional ou regulação das emoções, c) empatia, d) sociabilidade, e) positividade, e f) velocidade do processamento emocional. Trata-se de um conjunto formado por quatro testes psicológicos: dois de desempenho (Teste de

Organização de Histórias Emocionais - TOHE e Teste de Velocidade Emocional - VE) e dois de autorrelato (Questionário Online de Regulação Emocional - QoRE; Questionário Online de Empatia - QoE) (MIGUEL, 2021).

O Teste de Organização de Histórias Emocionais (TOHE) é composto por figuras embaralhadas que representam situações. O avaliando deve organizá-las de maneira que produzam uma história com coerência cronológica. Cada história tem uma quantidade fixa de figuras que a devem compor, porém o avaliando tem uma quantidade maior de figuras disponíveis para utilizar. A história deve ser composta por quadros (espaços) dispostos no início do exercício, permitindo que o avaliando escolha a reação emocional da personagem. A fundamentação teórica do TOHE se aproxima do modelo de inteligência emocional compreendida como capacidade cognitiva de gerenciar emoções, ou seja, de raciocínio sobre suas próprias emoções (MAYER et al., 2008, 2016). Fornece dois escores: compreensão emocional (TOHE.O), que diz respeito a como emoções emergem de acordo com diferentes situações e sociabilidade, que indica gerenciamento das emoções para vivências adaptadas (TOHE.S). O tempo médio de aplicação deste teste é de oito minutos (MIGUEL & ZUANAZZI, 2020).

O Teste de Velocidade Emocional (VE) consiste em apresentar palavras que o avaliando deve clicar em um botão verde se considerar positiva ou em um botão vermelho se considerar negativa. Fornece dois escores: velocidade de processamento (VE.V) e positividade (VE.P). O VE apresenta figuras abstratas que o avaliando deve copiar corretamente o mais rápido possível, com limite de 120 segundos. A correlação entre VE.V e o VE.P foi $r = -0,53$ ($p = 0,001$), indicando que, quanto mais símbolos corretos o participante fez em Códigos (maior rapidez), menos tempo utilizou no VE (maior rapidez). As duas tarefas VE.V e VE.P, que são dependentes de tempo, estão correlacionadas e na direção esperada, corroborando a proposta de que esse aspecto da inteligência emocional (reconhecimento e compreensão) está associado ao desempenho cognitivo. O tempo médio de aplicação deste teste é de dois minutos (MIGUEL & OLIVEIRA, 2019).

Escala de Autorregulação Emocional - Adultos

A Escala de Autorregulação Emocional - Adultos (EARE-AD) se propõe a avaliar aspectos da autorregulação emocional. Trata-se de uma escala de autorrelato composta por 34 itens que devem ser respondidos de acordo com escala Likert de cinco pontos (0 = nenhuma das vezes/nada, 1 = raramente, 2 = ocasionalmente, 3 = frequentemente e 4 = sempre). As quatro dimensões que baseiam a composição do instrumento são: a) estratégias adequadas de enfrentamento ($\alpha = 0,98$); b) externalização da agressividade ($\alpha = 0,69$); c) pessimismo ($\alpha = 0,88$); e d) paralisação ($\alpha = 0,92$) (CREMASCO, PALLINI, BONFÁ-ARAUJO, NORONHA & BAPTISTA, 2020).

A EARE-AD apresentou sucesso na capacidade de evidenciar correlações entre determinados construtos e fatores, como a correlação positiva entre a autorregulação emocional e os escores de suporte familiar e social, além da correlação negativa de tal construto com os escores de depressão. A escala demonstra utilidade clínica, tendo indicado o escore total de autorregulação emocional como preditor do desfecho de sintomas depressivos com força de associação moderada ($\beta = -0,45$; $p < 0,001$) (RAAD, A. J., 2019)

Escala de Desregulação Emocional - Adultos

A Escala de Desregulação Emocional - Adultos (EDEA) é a versão aprimorada e reduzida da EARE-AD (PORTO, NORONHA & VIANA BATISTA, 2020). A EDEA avalia o construto da autorregulação emocional na adultez, abordando processos como manifestação de emoções positivas ou negativas diante das situações de tristeza, reavaliação positiva da atenção, ruminação, reação impulsiva, não aceitação de respostas emocionais, dificuldade em ter ações voltada ao alcance dos objetivos (CREMASCO, PALLINI, BONFÁ-ARAUJO, NORONHA & BAPTISTA 2020). Contém 15 itens, mantendo-se quatro itens para as três dimensões: pessimismo, paralisação e estratégias adequadas de enfrentamento e três itens para a dimensão externalização da agressividade, a pontuação é medida através de uma escala Likert (0 = nenhuma das vezes/nada, 1 = raramente, 2 = ocasionalmente, 3 = frequentemente e 4 = sempre) (CREMASCO, PALLINI,

BONFÁ-ARAÚJO, NORONHA & BAPTISTA, 2020).

Teste de Conhecimento Emocional

O Teste de Conhecimento Emocional (*Emotional Matching Test* - EMT) se propõe a avaliar o construto do conhecimento emocional (CE) (MORGAN, IZARD, & KING, 2010) em crianças. É uma ferramenta que possui quatro tarefas, cada uma contendo 12 itens. O EMT mensura três componentes do construto do conhecimento emocional: o CE receptivo, (ALONSO-ALBERCA, VERGARA, FERNÁNDEZ-BERROCAL, JOHNSON, & IZARD, 2012).avaliado pelas tarefas 1 (correspondência entre duas expressões de uma mesma emoção) e 4 (correspondência entre o rótulo verbal e uma das quatro expressões emocionais); conhecimento das situações emocionais, avaliado pela tarefa 2 (correspondência entre a descrição verbal de um ativador emocional com uma das quatro expressões emocionais); e CE expressivo, avaliado pela tarefa 3 (rotulação de expressões emocionais) (ANDRADE et al., 2014).

O EMT teve suas fotografias padronizadas tanto na população estadunidense quanto brasileira. Em território brasileiro, 74,7% das imagens tiveram concordância percentual maior que 80%, e 95,2% delas foram julgadas como características para a mesma expressão tanto na população brasileira quanto estadunidense. Anteriormente, o teste foi validado tanto na Espanha quanto nos Estados Unidos, e teve bons resultados quanto à consistência interna, além de forte correlação com outras medidas voltadas ao mesmo construto e validade de critério com bons indicadores (ANDRADE, 2014).

Emotional Regulation Questionnaire

O *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) é um instrumento comumente utilizado e amplamente aceito, que se propõe a avaliar o uso individual de estratégias de regulação emocional por meio de dois fatores: reavaliação cognitiva e supressão emocional (BATISTA & NORONHA, 2018). A reavaliação cognitiva é um processo de alteração do impacto emocional de uma situação, por meio de mudanças da sua interpretação. A supressão emocional consiste na inibição da

expressão de uma reação emocional (GROSS & JOHN, 2003). O uso habitual de reavaliação cognitiva foi correlacionado positivamente a uma maior autoestima, satisfação com a vida e otimismo, além de estar negativamente relacionado a sintomas de depressão; enquanto a supressão emocional foi associada positivamente a maiores sintomas depressivos, ansiosos e de estresse (SPAAPEN et al., 2014). Trata-se de um questionário de autorrelato composto por 10 itens, sendo seis referentes à supressão emocional e quatro relativos à reavaliação cognitiva. Na aplicação individual, o avaliando deve responder cada item conforme uma Escala Likert de 7 pontos que variam entre “Discordo totalmente” e “Concordo plenamente” (BATISTA & NORONHA, 2018).

CONCLUSÃO

O presente trabalho apresentou os construtos mensurados na avaliação psicológica da regulação emocional, suas aplicações e funcionalidades nos diferentes contextos de atuação psicológica, relacionando os instrumentos disponíveis no contexto brasileiro, com maior relevância atualmente. Os modelos de Gross e John (2003) e Gratz e Roemer (2004) são os mais relevantes pois embasam teoricamente o desenvolvimento de instrumentos, uma vez que possuem estudos de validação em diversos países.

O crescimento gradativo de instrumentos relacionados à regulação emocional e os tipos de contextos e amostras em que estas estavam inseridas demonstram que a capacidade de regular as próprias emoções é um recurso para preservar a saúde mental. Por conseguinte, a avaliação psicológica da regulação emocional é relevante em diversos contextos, como o clínico, organizacional, hospitalar e do esporte por possibilitar intervenções adequadas.

No que diz respeito aos instrumentos utilizados em território nacional, foram apresentados aqueles que possuem validação, normatização, que sejam padronizados e fidedignos. A BOLIE é uma bateria favorável, composta por quatro testes, privativa do psicólogo, que foca na IE, sendo a única com classificação favorável no Satepsi na atualidade, enquanto os demais são utilizados de forma complementar na AP.

O uso de instrumentos que mensuram capacidades e percepções sobre habilidades do manejo de emoções possibilita ao profissional captar informações precisas, que estão presentes no funcionamento psicológico de todos indivíduos. O desenvolvimento e/ou adaptação de outras medidas que avaliem o construto no cenário brasileiro ainda é necessário, dado que existem diferenças culturais de cada país, interferindo no processo de avaliação e na construção de cada instrumento, bem como a constante análise e pesquisa do construto e subconstrutos.

Referências

- ALONSO-ALBERCA, N., VERGARA, A. I., FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., JOHNSON, S. R., & IZARD, C. E. The adaptation and validation of the Emotion Matching Task for preschool children in Spain. *International Journal of Behavioral Development*, p. 489–494, 2012.
- ALONSO-ALBERCA, N., VERGARA, A. I., ZAPPULLA, C., DI MAGGIO, R., PACE, U., & SHEFFLER, K. F. Cross-cultural validity of the emotion matching task. *Journal of Child and Family Studies*, p. 1159–1172, 2020.
- ALWAELY, S. A., YOUSIF, N. B. A., & MIKHAYLOV, A. Emotional development in preschoolers and socialization. *Early Child Development and Care*, p. 2484–2493, 2021.
- ANDRADE, N. C., ABREU, N., MENEZES, I., MELLO, C. B. DE, DURAN, V. R., & MOREIRA, N. DE A. Adaptação transcultural do Teste de Conhecimento Emocional: avaliação neuropsicológica das emoções. *Psico-USF*, p. 297–306, 2014.
- BATISTONI, S. S. T., ORDONEZ, T. N., SILVA, T. B. L., NASCIMENTO, P. P. P., & CACHIONI, M. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Indicadores Psicométricos e Relações com Medidas Afetivas em Amostra Idosa. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, p. 10–18, 2013.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: [s.n.].
- BOOSTANI KASHANI, A. A., KHODABAKHSHI-KOOLAEI, A., DAVOODI, H., & HEIDARI, H. Effects of Marriage Preparation Per Satir's Communication Model and Narrative Therapy on Empathy and Emotional Expression in Single Young Adults. *Journal of Client-centered Nursing Care*, p. 145–156, 2020.
- CANCIAN, A. C. M. ET AL. Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, p. 18–26, 2019.

COSTA, A. C. F., & FARIA, L. M. S. Avaliação da inteligência emocional: A relação entre medidas de desempenho e de autorrelato. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, p. 339–346, 2014.

CREMASCO, G. DA S., PALLINI, A. C., BONFÁ-ARAUJO, B., NORONHA, A. P. P., & BAPTISTA, M. N. Escala de Desregulação Emocional - Adultos (EDEA): evidências de validade. *Psicologia: teoria e prática*, p. 143–160, 2020.

GASPAR, T., TOMÉ, G. Q., SIMÕES, C., & MATOS, M. G. Estratégias de auto-regulação em pré-adolescentes e adolescentes: Versão portuguesa do TESQ-E. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, p. 649–658, 2015.

GONDIM, S. M. G. Estrategias emocionales en el trabajo. Nuevas formas de la organización y empleabilidad, p. 297–323, 2011.

GOUVEIA, V. V., MOURA, H. M. D., OLIVEIRA, I. C. V. D., RIBEIRO, M. G. C., REZENDE, A. T., & BRITO, T. R. D. S. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): evidence of construct validity and internal consistency. *Psico-USF*, p. 461–471, 2018.

GRANADA, X. O., ANDREU, M. G., & GUIU, G. F. Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Esporte*, 2014.

GRATZ, K. L., & ROEMER, L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, p. 41–54, 2004.

GROSS, J. J., & JOHN, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, p. 348, 2003.

GROSS, J. J. Emotion Regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, p. 1–26, 2015.

HUTZ, D. R. BANDEIRA, C. TRENTINI, & J. S. K. (ORGS. . *Psicodiagnóstico*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2018.

LEAHY, R. L., TIRCH, D., & NAPOLITANO, L. A. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. [s.l.] Artmed Editora, 2013.

MIGUEL, F., & ZUANAZZI, A. C. Estudos de Validade e Precisão do Teste de Organização de Histórias Emocionais. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, p. 27–40, 2020.

MIGUEL, F. K., & OLIVEIRA, T. V. S. Estudo de Validade Convergente do Teste de Velocidade Emocional. *Anais do 9o Congresso de Avaliação Psicológica*. Salvador: [s.n.].

MIGUEL, F. K. BOLIE: Bateria Online de Inteligência Emocional. 2021. [s.l.] Editora Vetor, [s.d.].

MORGAN, J. K., IZARD, C. E., & KING, K. A. Construct validity of the emotion matching task: Preliminary evidence for convergent and criterion validity of a new emotion knowledge measure for young children. *Social Development*, p. 52–70, 2010.

NORONHA, A. P. P., & BATISTA, H. H. V. Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. *Revista Colombiana de Psicologia*, p. 73–86, 2020.

RAAD, A. J. Propriedades psicométricas da Escala de Autorregulação Emocional Versão Adulto (EARE-AD) em contexto clínico e universitário. [Tese de mestrado não publicada, Universidade São Francisco], 2019.

ROSE, D., JONES BARTOLI, A., & HEATON, P. Measuring the impact of musical learning on cognitive, behavioural and socio-emotional wellbeing development in children. *Psychology of Music*, p. 284–303, 2019.

SCHULTZ, D. P., & S. S. E. História da Psicologia Moderna. São Paulo: Cengage Learning, 2019.

SOUZA, M. T., SILVA, M. D., & CARVALHO, R. d.. Integrative review: what is it? How to do it?. *Einstein*, p. 102–106, 2010.
<https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

SILVA, C. M. M. Relação entre a inteligência emocional e os traços de personalidade segundo o Modelo dos Cinco Fatores em estudantes do ensino superior. [Tese de doutorado não publicada, Universidade Católica Portuguesa], 2022.

SPAAPEN, D. L., WATERS, F., BRUMMER, L., STOPA, L., & BUCKS, R. S. The emotion regulation questionnaire: validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, p. 46, 2014.

WENZEL, A. Manejo do afeto. [s.l.] Artmed Editora, 2018.

WILTENBURG, T. D.; MIGUEL, F. K. Estudo de validade do Questionário Online de Regulação Emocional. *Psico*, v. 52, n. 1, p. e34728, 14 jun. 2021.