

CENTRO UNIVERSITÁRIO CURITIBA

GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FERNANDA CRISTYNE SILVA MACHADO

JAMILY FERREIRA CALDAS ATAYA

RAIVA DESADAPTATIVA: ESTRATÉGIA E MANEJO

CURITIBA

2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO CURITIBA
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FERNANDA CRISTYNE SILVA MACHADO

JAMILY FERREIRA CALDAS ATAYA

EMOÇÃO RAIVA: A RAIVA DESADAPTATIVA ESTRATÉGIA DE MANEJO

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para
conclusão do Curso De Psicologia do
Centro Universitário Curitiba.
Orientadora: Renata Mikoszewski

CURITIBA

2023

Sumário

1. INTRODUÇÃO	5
2. Definição de Emoções	8
3. Emoção Raiva.....	11
3.1 A consequência da raiva desadaptativa	14
4. O Gerenciamento da Raiva.....	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
6. Referências Bibliográficas.....	28

RESUMO: As emoções são estados psicológicos complexos que influenciam nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. São respostas automáticas a estímulos internos e externos. Elas têm uma função adaptativa e são importantes para nossa sobrevivência. Existem emoções básicas porque são universais são elas, alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo. A raiva é uma resposta emocional natural ao ser humano, que acontece pela frustração, injustiça ou ameaça, mobilizando o indivíduo a uma resposta de confronto ou fuga. A raiva desadaptativa pode trazer prejuízos à saúde física e mental, bem como, prejuízos na vivência social do indivíduo. É importante aprender a gerenciar a raiva de forma saudável, desenvolvendo habilidades técnicas e mudança de perspectiva.

Palavras-chave: Raiva. Emoção. Consequências. Controle. Estratégias.

ABSTRACT: Emotions are complex psychological states that affect our thoughts, feelings and behavior. They are automatic responses to internal and external stimuli. They have an adaptive function and are important for our survival. There are basic emotions because they are different they are, joy, sadness, anger, fear, surprise and disgust. Anger is a natural emotional response to human beings, which happens due to protection, injustice or threat, mobilizing the individual to a response of confrontation or escape. Maladaptive anger can harm physical and mental health, as well as damage the individual's social experience. It is important to learn how to manage anger in a healthy way, developing technical skills, changing perspective

Keywords: Rabies: Anger. Emotion. Consequences. Control. Strategies.

1. INTRODUÇÃO

Segundo EKMAN (2011) as emoções podem ser classificadas como positivas ou negativas, levando em consideração os efeitos que elas causam no ser humano e para o meio em que está inserido. Elas são essenciais para a sobrevivência, o que vai defini-las é a maneira como o indivíduo lida com elas, e as consequências que isso traz.

Ekman (2011) relata que algumas emoções aparecem em diferentes culturas e diferentes espécies, o que parecem ser universais, por isso são chamadas de emoções básicas, são elas: alegria, raiva, medo, tristeza, surpresa e repugnância, ou nojo.

Cosenza (2021) pondera que a raiva existe no ser humano como uma condição genética, sendo processada pelo sistema límbico, uma estrutura muito importante desse sistema, é a amígdala, é uma estrutura que se parece com uma pequena amêndoa localizada no meio da região de lóbulo temporal anterior e se liga diretamente ao Hipocampo. A amígdala possui grandes conexões com outras áreas do cérebro e recebe informações sobre estímulos que surgem no meio ambiente.

Lipp e Malagris (2013) relatam que a origem biológica neural da raiva é a amígdala, que recebe as informações do ambiente e analisa quais informações são importantes do ponto de vista emocional, ela se encarrega de mobilizar outras áreas cerebrais, desencadeando as respostas. A raiva reduz a atenção e leva a pessoa a focalizar somente o seu sentimento de direito ofendido.

Para Lipp e Malagris (2013) a raiva sempre existiu, ela faz parte das emoções primárias, funciona como regulação social e faz parte da sobrevivência do ser humano. Mas quando se torna desadaptativa pode trazer grandes prejuízos ao indivíduo e às pessoas com quem convive em diferentes ambientes. Tem se tornado cada vez mais comuns relatos e notícias de onde a raiva tem se precipitado em guerras, traições, assassinatos, agressões e todo tipo de manifestação de fúria.

Segundo Dias (2015) ela é moldada e influenciada pela percepção de risco que o indivíduo presencia no seu cotidiano. Desenvolve-se e se intensifica dependendo do ambiente familiar em que o indivíduo cresceu. O ambiente torna-se

gerador, mantenedor ou inibidor da raiva. As influências genéticas e do ambiente contribuem para que todos sintam a emoção da raiva. A forma como o indivíduo percebe e vivencia a situação, interfere nos níveis e intensidade da raiva. A raiva em excesso pode trazer prejuízos à saúde do ser humano.

Lipp e Malagris (2013) relaram que quando a raiva é desadaptativa e não gerenciada acaba trazendo prejuízos à vida do indivíduo assim também as pessoas do seu convívio, principalmente as mais próximas. Evidências mostram que as expressões de raiva normalmente ocorrem mais facilmente nesse meio, onde o indivíduo aprende e tem mais liberdade de expressar suas emoções. É nesse contexto em que os maiores prejuízos dessa emoção, não gerenciada, ocorrem.

Para Carrenhas (2022) quando o indivíduo acredita que o que está sentindo é ruim, irá reprimir negando o sentimento e a existência, como forma de que o problema venha desaparecer, é a pior forma de lidar com uma emoção desadaptativa.

Rech, Schmidt, Rudnicki & Schmidt (2022) acrescentam que técnicas comprovadamente eficazes tornam – se fundamentais para o manejo e gerenciamento da raiva, trazendo melhor qualidade de vida ao paciente que vivencia a raiva de forma desadaptativa. Nesse trabalho abordaremos algumas técnicas de manejo e gerenciamento da raiva, pela ótica da TCC (Terapia Cognitivo Comportamental), que atua com a psicoeducação do paciente na clínica, sua abordagem tem como intuito a reestruturação cognitiva e a modificação das crenças distorcidas do paciente, possibilitando um novo repertório adaptativo e sua visão de mundo. Segundo Lipp e Malagris (2013) para isso o paciente precisa se conscientizar sobre a raiva e as consequências em sua vida. Comprovando também o benefício de se ter estudos e pesquisas de fácil leitura e compreensão a todos.

Para a delimitação da raiva como normal ou patológica e para uma intervenção preventiva, é necessário um conhecimento profundo do contexto do indivíduo, isso envolve contexto social, cognitivo e intrapsíquico e de todo processo das fases vivenciadas.

Todos nós temos potencial para sentir raiva, ainda não existem categorias diagnósticas para essa emoção, isso mostra o quão importante é que o profissional da área de saúde mental, principalmente o psicólogo clínico, tenha à disposição os

meios de pesquisas, construtos baseados em evidências, instrumentos e técnicas que o capacitem com o manejo da raiva em seu paciente.

É nesta perspectiva que se situa o presente trabalho, conhecer a raiva e suas relações, analisar o natural e o patológico, analisar a intensidade em que ela ocorre na vida do ser humano, conhecer as consequências da raiva desadaptativa e qual a melhor forma de manejo da raiva.

2. Definição de Emoções

De acordo com Dias (2015) a emoção é a combinação entre processos afetivos e intelectuais. São experiências que envolvem diferentes níveis do processamento de uma informação, possui dimensões biológicas, individuais, sociais e culturais, são reflexos naturais do corpo humano comandadas pelo cérebro como respostas físicas ou químicas perante acontecimentos da vida.

Ekman (2011, p. 36) aponta o motivo mais básico das emoções ocorrerem:

Dado que nem todo minuto da vida é emocional, a pergunta permanece: Por que nós nos emocionamos? As emoções normalmente ocorrem quando sentimos, justificadamente ou por engano, que algo que afeta seriamente nosso bem-estar, para melhor ou pior, está acontecendo ou prestes a acontecer. Não é o único motivo de emoção, mas é muito importante, talvez o mais básico.

As emoções dão significados pessoais às situações experienciadas pelo indivíduo. Para Dias (2015, p. 11) são as emoções que nos atendem e nos mobilizam a lidar com as coisas importantes da vida, permitindo diversas satisfações:

Os objetivos para os quais as emoções nos incitam estão, em grande parte, relacionados com a regulação dos nossos vínculos sociais. Por exemplo, o medo alerta para o perigo, estabelece como objetivo a retirada e prepara-nos para a ação, levando à fuga; a raiva estabelece como objetivo a superação de uma dificuldade, de um obstáculo, e prepara-nos para a ação, o ataque, a luta, permitindo assim estabelecer e gerir os nossos limites (Greenberg & Paivio, 2003). Este processamento emocional “precognitivo” é altamente adaptativo pois permite uma resposta rápida a uma situação estranha ou perigosa, sem a necessidade de um processamento mais complexo, e moroso, permitindo agir primeiro e pensar depois. Ou seja, as emoções têm fundamentalmente a ver com motivação (estabelecimento de objetivos) e preparar para a ação, enquanto a cognição tem fundamentalmente a ver com o conhecimento (analisar a situação e decidir que ação tomar).

Cosenza (2011) aponta que as emoções rapidamente alteram a fisiologia do organismo, com o intuito de prepará-lo para uma resposta, seja confronto ou fuga.

Elas trazem mudança nas expressões faciais e corporais, mobilizam o ser humano sem que se tenha que pensar em como agir. Alteram o processamento cerebral capturando a atenção e mudando a percepção das coisas que ocorrem. “As emoções nos lembram de nossas necessidades, nossas frustrações e nossos direitos, nos levam a fazer mudanças, fugir de situações difíceis ou saber quando estamos satisfeitos” (Leahy, Tirch, & Napolitano, 2013, p. 19). Elas são adaptativas, alertando para uma situação e preparando o ser humano para a ação.

Ekman (2011, p. 36) afirma que:

Não nos emocionamos com tudo; não estamos sob o domínio das emoções o tempo todo. As emoções vão e vêm. Sentimos uma emoção em um momento e podemos não sentir nenhuma em outro. Algumas pessoas são bem mais emocionais que outras (...), mas, mesmo as pessoas mais emotivas têm momentos em que não sentem nenhuma emoção. Alguns cientistas afirmam que sempre há alguma emoção ocorrendo, mas ela é muito sutil para que a percebamos ou para que afete nossas ações.

Para Dias (2015), a principal função da emoção é conectar o sistema biológico ao meio em que ele vive. Monitora o ambiente para eventos que precisem de adaptação, deixando a consciência em alerta e regulando a atenção para a necessidade de uma resposta imediata.

Dias (2015, p. 11) aponta que:

Precisamos da emoção para que, num determinado momento, informe sobre o que é mais preocupante ou o que mais nos deve preocupar e, assim, estabelecer o objetivo que necessita de ser rapidamente atingido; uma avaliação que ocorre instantânea e automaticamente por comparação com uma situação prototípica ou por generalização quando a situação prototípica não é rapidamente encontrada.

Para a autora Carrenho (2022), o ser humano tem três grandes capacidades que influenciam diretamente no comportamento: a razão, a emoção e a vontade. Ela ressalta que desde o nascimento, a forma como a pessoa foi aceita, amada,

acolhida e reconhecida, interfere na alteração dessas capacidades podendo ter sido grandemente alterada, influenciando no comportamento dessa pessoa.

De acordo com Carrenho (2022):

Tenho observado que o lado racional é sempre o mais bem entendido. Parece que, de alguma forma, a maioria de nós foi treinada muito mais para pensar e agir do que para sentir. A vontade também parece ser bem compreendida por todos. Não é difícil detectar se temos ou não energia para executar alguma ação. O que tem gerado confusão, dúvidas e questionamentos é nosso lado emocional. É como se o desenvolvimento humano se desse apenas do pescoço para cima! Enfocamos em demasia o lado racional e ignoramos o que acontece com toda a nossa capacidade sensorial.

Cosenza (2021) relembra que desde os filósofos gregos até hoje, a concepção da sociedade é que a emoção é contraposição da razão, e que esse movimento é o que dirige o ser humano. Sendo a emoção considerada uma herança animal que precisa ser reprimida, uma vez que o *Homo Sapiens* é um animal racional. Mas as emoções são importantes para a sobrevivência da espécie, há evidências das emoções básicas serem expressas da mesma forma em diversas culturas pelo mundo, reforçando a ideia de que elas foram selecionadas e se mantiveram durante a evolução da espécie.

Para Cosenza (2021):

Charles Darwin (1809-1882) talvez tenha sido o primeiro a chamar a atenção para o fato de que as emoções também são um mecanismo de sinalização intragrupal, ou seja, elas servem para comunicar a outros indivíduos que algo importante está ocorrendo. As emoções, portanto, não poderiam ser consideradas apenas um elemento desorganizador do comportamento: ao contrário, são importantes para a sobrevivência dos indivíduos e da espécie. Seguramente, somos capazes de identificar as emoções uns dos outros e existem evidências de que algumas emoções básicas são expressas da mesma forma em todas as culturas conhecidas. Isto é, a expressão dessas emoções parece ser inata, o que é importante para a sobrevivência da espécie e para os mecanismos da seleção natural. Portanto, elas apareceram, foram selecionadas e se mantiveram na evolução animal porque são importantes para a sobrevivência. Hoje, sabemos que emoção e razão caminham lado a lado, são processadas por circuitos que se superpõem no cérebro e são igualmente importantes no dia a dia.

Segundo Ekman (2011) as emoções podem ser intensas ou moderadas, agradáveis ou desagradáveis, podendo ser classificadas como positivas ou negativas, levando em consideração os efeitos que elas causam no ser humano e para o meio em que está inserido. Mas elas não são boas ou más, elas são essenciais para a sobrevivência, o que vai defini-las é a maneira como o indivíduo lida com elas, e as consequências que isso traz. Algumas emoções aparecem em diferentes culturas e diferentes espécies, o que parecem ser universais, por isso são chamadas de emoções básicas, são elas: alegria, raiva, medo, tristeza, surpresa e repugnância, ou nojo.

3. Emoção Raiva

Segundo as autoras Mendes e Ramos (2020) é a partir dos três anos de idade que o ser humano passa a desenvolver mecanismos que o permitem experimentar e expressar as emoções básicas como a alegria, tristeza, medo e raiva.

Para Mendes e Ramos (2020 p. 3):

A fase inicial do desenvolvimento tem sido foco de muitos estudos nas últimas décadas e, segundo Keller (2007), há boas razões para tal. Com relação, em particular, ao desenvolvimento emocional, evidências têm indicado que nos primeiros três anos de vida a criança desenvolve mecanismos emocionais que permitem a ela experimentar e expressar um vasto conjunto de emoções presente no adulto. Partindo-se das chamadas emoções básicas (Ekman, 2016; Izard, 2007), como a alegria, tristeza, medo e raiva, e alcançando-se as designadas como avaliativas ou autoconscientes, como a vergonha e o orgulho, há um caminho a seguir na ontogênese. As primeiras são definidas por Izard (2009) como processos gerados por sistemas cerebrais evolutivamente antigos, que organizam e motivam respostas rápidas que são cruciais para enfrentar os desafios imediatos à sobrevivência ou ao bem-estar. Estão presentes, com essa característica, ao nascimento e só com o desenvolvimento passam a constituir o que designa por *esquemas de emoção*. Já as outras, para o autor, não são inatas e pressupõem uma construção com base em sentimentos emocionais aliados a capacidades cognitivas, formando esquemas de emoção mais elaborados.

Lipp e Malagris (2013) apontam que a raiva é uma emoção que resulta de um processo de avaliação cognitiva, quando se tem a percepção de que está sendo provocada, ofendida, agredida ou desmerecida.

Para Lipp e Malagris (2013, p. 35):

lazarus define a raiva como um impulso doloroso e Charles Spielberger, um dos maiores especialistas na área, a define como uma emoção desconfortável que se manifesta desde uma irritação ou desagrado até a fúria, ocorrendo quando a pessoa se sente ameaçada em seu poder, injustiçada, acuada ou frustrada em algo que para ela seja importante. Raiva é um mecanismo de proteção contra perda de poder real ou imaginário. Há pessoas que possuem uma tendência a experimentar episódios de raiva com uma frequência exagerada e outras que só experimentam em situações de extrema injustiça.

Possebon (2019) afirma que as funções da raiva estão relacionadas ao instinto de autoproteção do ser humano, faz parte dos sentimentos naturais, útil para a sobrevivência. Oliveira, Gurtat, & Reis (2018) falam que ela organiza e regula os comportamentos do ser humano na sociedade, seu mecanismo proporciona a função de superar os obstáculos vivenciados pelo indivíduo fazendo-o alcançar seus objetivos.

O indivíduo foi preparado geneticamente para sentir determinadas emoções. O sistema Límbico é conhecido como centro gerenciador das emoções, todas as emoções são processadas por ele, e faz parte do sistema nervoso central (SNC), e inclui diversas estruturas cerebrais que interagem entre si, sendo as amígdalas, tálamo, hipotálamo, epitálamo, hipocampo, cíngulo e a região do septo. As autoras LIPP e MALAGRIS (2010), ponderam o vínculo entre o estresse emocional e as doenças psicofisiológicas, pelo fato do sistema neuroimune, neuroendócrino e neurovegetativo terem sua base no sistema límbico. Apontam também que pesquisas mostram que as estruturas do sistema límbico não são independentes uma da outra, mas que cada tipo de emoção localiza – se em determinados lugares do sistema.

Lipp e Malagris (2013, p. 40 e 41) acrescentam que:

A utilização de neuroimagens no estudo das emoções tem proporcionado uma melhor compreensão das funções dos centros cerebrais que as processam. A raiva parece estimular mais o córtex orbitofrontal e as amígdalas, sendo também capaz de estimular outras áreas. O córtex orbitofrontal (OFC) é localizado na região dentro dos lóbulos frontais, descansando acima das órbitas dos olhos, sendo uma região do cérebro humano envolvida no processo cognitivo, como a tomada de decisão. É considerado por alguns cientistas como parte do sistema límbico porque está envolvido no processamento de certas emoções e determinação da sensibilidade ao reforço e punição. A amígdala é uma estrutura que se parece com uma pequena amêndoa localizada no meio da região de lóbulo temporal anterior e se liga diretamente ao Hipocampo. A origem biológica neural da raiva e do medo é a mesma a amígdalas, porém o efeito é diferente: o medo aumenta a atenção, a raiva a reduz e leva a pessoa a focalizar somente o seu sentimento de direito ofendido.

Cosenza (2021) aponta que a raiva serve principalmente para remover algo que identificamos como obstáculo, ela nos mobiliza para mudar qualquer coisa de que não gostamos, que nos prejudica ou que impede que atendamos às nossas necessidades. A resposta da raiva é a luta e fuga, acontece basicamente pela ação neuroendócrina, que pode ser ativada em seres humanos por uma percepção de situações que levam a raiva como ação de auto cuidado, essas percepções derivam de situações e fatores psicológicos e psicossociais.

Lipp e Malagris (2013, p. 42), apontam que a raiva está ligada há mudanças hormonais:

É importante entender que a raiva está ligada a uma série de mudanças hormonais. Quando a amígdala recebe uma mensagem de perigo, real ou imaginário, físico ou emocional, a glândula pituitária é ativada. Essa glândula libera no sangue o hormônio adrenocorticotrófico, que é um químico mensageiro de ativação das glândulas suprarrenais. Ao serem ativadas, as suprarrenais produzem cerca de 30 hormônios diferentes. A adrenal se divide em duas partes básicas: a medula e o córtex. A medula possui células capazes de produzir catecolaminas medulares (epinefrina ou adrenalina e norepinefrina ou noradrenalina). As catecolaminas produzem um aumento na atividade adrenérgica no organismo.

Cosenza (2021) diz que como toda emoção, a raiva faz parte da nossa herança biológica, mas é uma emoção que necessita de atenção, pois impulsiona o indivíduo a remover ou atacar a causa do obstáculo, o que sem controle pode

gerar problemas nas interações sociais. Ela traz mudanças fisiológicas ao organismo, deixando o corpo energizado, o coração eleva o batimento cardíaco para fazer circular todos os hormônios recém produzidos, o fluxo sanguíneo vai para os músculos, preparando o indivíduo para a luta ou fuga. (LIPP e MALAGRIA, 2013, p. 43).

Lipp e Malagris (2013, p. 43) ponderam que:

Essas mudanças têm a função de aumentar a energia e o vigor do organismo, a fim de que a pessoa possa se defender de alguma ameaça. Justamente porque tanta energia é produzida é que há risco de a pessoa, na perda do controle, tomar atitudes impensadas e agressivas. Algumas pessoas nessas condições, e sem controle, podem até cometer atos dos quais nunca se julgariam capazes, pois a raiva é capaz de acabar com o poder do raciocínio no impulso, devido à incapacidade cognitiva gerada pela produção de hormônios e à estimulação de centros cerebrais que regulam as emoções. Quando a situação é mais crônica, o córtex da adrenal também é estimulado, produzindo, entre outros hormônios, o cortisol. A resposta adrenal cortical se constitui no sistema hipotálamo-pituitária-adrenal cortical. “O excesso de cortisol tem sido identificado como tendo uma relação com a depressão e os estados de imunodeficiência.”.

Cosenza (2021) apontam que a manifestação da raiva provoca reações semelhantes nos outros indivíduos, e tende, a uma escalada ou expansão; quando sentida e manifestada sem controle, a expressão dela pode ser direcionada a pessoas, objetos ou animais, tornando-se um grande risco.

3.1 A consequência da raiva desadaptativa

Lipp e Malagris (2013) apontam que a raiva não se caracteriza como uma emoção boa ou ruim, mas sim energia e força. Quando em grande excesso, corriqueira e sem um gerenciamento ela pode ser um problema. Guimarães e

Pasian (2006) afirmam que se torna desadaptativa quando ao senti-la e expressá-la o sujeito traz prejuízos para a sua vida na área familiar, social, profissional e em sua saúde.

Para Dias (2015) a raiva pode ser entendida em dois componentes: traço de estado é a tendência que o indivíduo tem em perceber tudo como desagradável, frustrante e provocador de raiva; o estado de raiva é como a pessoa se sente em alguns momentos, variando entre a irritabilidade e a fúria. Segundo Lipp e Malagris, (2013) o modo de expressão dessa raiva pode ser adequado, como construtiva ou de forma inadequada, quando a expressão leva a agressão física ou verbal.

Para Dias (2015, p. 15):

Raiva produz um fenômeno que é consistente com a acumulação de tensão não consumida pelo organismo, sendo a sua intensidade e a via pela qual se expressa variáveis críticas. Por isso, torna-se necessário encontrar a forma de suprimir ou de exteriorizar essa energia de forma socialmente aceita. Contudo, o recurso à hostilidade, à agressão ou mesmo a hábitos de consumo, pode servir para libertar essa tensão e/ou reduzir a sintomatologia fisiológica de ativação (García Rosado & Pérez-Nieto, 2005).

Para Lipp e Malagris (2013) existem tipos de expressar a raiva. O primeiro é a raiva para fora, é a expressão de raiva em relação a outras pessoas. O segundo é a raiva para dentro, que é a supressão do sentimento pelo indivíduo. O terceiro seria o controle, onde o sujeito utiliza para não expressar o sentimento da raiva que está sentindo. Quando o sujeito expressa a raiva para fora acaba expressando contra objetos, pessoas, verbalmente ou fisicamente.

Segundo Dias (2015, p. 15):

A agressão implica geralmente um comportamento aversivo, destrutivo e punitivo dirigido aos outros ou a objetos. A forma natural de lidar com a raiva/ira/fúria é a agressão em qualquer das suas modalidades.

Lipp e Malagris (2013) apontam que independente de ser expressa para fora ou para dentro, a raiva envolve alta frequência e grande intensidade com longa

duração. Quando o indivíduo apresenta grande frequência à raiva, torna-se vulnerável a estímulos de raiva e do stress. A raiva intensa gera sensação de falta de controle, com a exposição prolongada o indivíduo torna-se mais passível a ter reações ante a provocação.

Possebon (2019) descreve quatro fatores que determinam a probabilidade da raiva:

Pesquisas indicam que um comportamento agressivo habitual depende das respostas do ambiente à agressão, da repetição dos fatores precipitantes e da convergência de outros fatores causais (como, por exemplo, a exposição à violência) (Huesmann, 1988). Elas apontam para a existência de quatro fatores que determinam a probabilidade ou não da conduta agressiva: a potencialidade para a agressão (a existência de fatores internos e psicológicos que fazem com que a pessoa se sinta ameaçada e se comporte de forma raivosa); a intensidade do hábito (quanto maior for à repetição de agressões à pessoa, maior é a probabilidade de um comportamento agressivo como resposta); as inibições contra a agressão (se o meio social em que vive promove ou tolera respostas agressivas); a situação vivida (condutas particulares podem emergir pela força de grupos ou multidões com reações violentas).

Para Dias (2015) a raiva pode ser aprendida assim como outras emoções e o primeiro contato social do indivíduo é a família, desse contato inicial os pais transferem aos filhos os valores, a cultura e se cria a base emocional da criança. É no contexto familiar onde a criança aprende a expressar suas emoções e sentimentos. Segundo Lipp e Malagris (2013) quando a experiência de vida da criança foi cercada pelo desprezo, rejeição e abandono, e aqueles a quem deveriam protegê-la acabam quebrando esse elo, uma profunda desconfiança das pessoas e do mundo se estabelece como um padrão de pensamento, e a raiva gera um padrão de cognições.

Guimarães e Pasian (2006) apontam:

O comportamento agressivo estaria relacionado a conflitos despertados pelo ambiente interpessoal que associados ou não a um comprometimento orgânico ou neurológico, agem de forma a fortalecer os impulsos agressivos. Tais impulsos, quando não regulados devido a uma baixa capacidade de autocontrole (fragilidade intrapsíquica), podem dar origem a comportamentos de risco psicossocial, sobretudo com manifestações de violência.

As autoras Lipp e Malagris (2013), relacionam a genética e o ambiente de convívio do indivíduo quando criança. Quando a genética é favorecedora à raiva, mas a família tem práticas parentais adequadas e proporciona um ambiente de criação que não tenha pensamentos disfuncionais, é provável que o processamento genético para raiva seja reduzido e adequado. Da mesma forma, com genética favorecedora e quando a experiência da criança no ambiente de criação for de maus tratos, a tendência genética do processamento da raiva é aumentada. Quando a Genética não favorece, mas o convívio é em ambientes instáveis, isso produz adolescentes e adultos raivosos. Por sua vez, em ambiente adequado e com a genética não favorecedora à raiva, a pessoa pode experimentar estados de raiva em períodos referentes a situações que a fazem passar raiva, porém será resistente a embates e não viverá em função da raiva.

Para Cella, Sehnem e Rosa (2015), a personalidade é um aspecto visível do caráter do indivíduo e sofre mudanças diante de determinados estímulos, em determinados momentos a pessoa calma pode passar por episódios agressivos.

Cella, Sehnem e Rosa (2015) apontam que:

A personalidade é o que nos guia a ser o que somos; são traços genéticos e do ambiente onde estamos inseridos que nos levam a agir das mais variadas formas. Se recebermos determinados estímulos, agiremos de tal forma, e o que nos motiva a agir assim são emoções como alegria, surpresa, medo, nojo, desprezo, tristeza e raiva, as quais nos impulsionam a agir e a modificar.

Segundo Amaral (2007) na adolescência, a fase de desenvolvimento entre a infância e a fase adulta, é marcada por diversas mudanças como a maturação, desenvolvimento e identidade. As primeiras mudanças observadas são as físicas, crescimento em estaturas e modificações orgânicas. Para Guimarães e Pasian (2006) essas mudanças vêm acompanhadas da necessidade da formação e solidificação da identidade no contexto da sexualidade, do pessoal e no profissional. Novas posturas começam a ser exigidas pela sociedade, como o cumprimento de regras e leis, favorecendo a vulnerabilidade socioafetiva do adolescente, o que pode potencializar alguns transtornos nessa fase.

“Os filhos adolescentes destituem psicologicamente seus pais do lugar de autoridade que ocupavam na infância e passa a estranhá-los, processo esse que provoca na família uma série de problemas, gerando inclusive a agressividade” Possebon (2019), explica também que essa fase traz modificações não só para o adolescente, mas também para a família.

Para Possebon (2019):

A família, como uma rede de configurações onde diferentes pessoas influenciam-se mutuamente (ELIAS, N. 1994), modifica-se pela presença do adolescente, que coloca novas exigências para as relações familiares. De acordo com (PRATTA e SANTOS, 2007 p.253), a fase da adolescência dos filhos influencia toda família muitas vezes de forma turbulenta, já que ela “não é constituída pela simples soma de seus membros, mas um sistema formado pelo conjunto de relações interdependentes no qual a modificação de um elemento induz à do restante, transformando todo o sistema, que passa de um estado para outro”.

Nessa fase as expressões da raiva podem se intensificar, por ser uma fase marcada por uma instabilidade em todos os aspectos do indivíduo. Os estímulos mais intensos e influenciadores na adolescência, são os estímulos sociais. As autoras Cella, Sehnem e Rosa (2015), pesquisaram a raiva enquanto traço de personalidade e autocontrole em adolescentes que estão cumprindo medidas sócias educativas, no estado de Santa Catarina. Tomaram como amostra 11 adolescentes do sexo masculino, com delitos de homicídios, estupro e tráfico de drogas. Para a pesquisa utilizaram o teste STAXI I (Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço) e o Teste EMAC (Escala Masculina de Autocontrole), e também realizaram uma entrevista semi-estruturadas com os adolescentes.

Cella, Sehnem e Rosa (2015) concluíram que a raiva é uma emoção muito experienciada por esses adolescentes, mas pouco observada por eles. Tiveram como pressuposto de que eles carregam traços genéticos da raiva além de terem crescido em ambiente hostil. Esses adolescentes apresentam dificuldades em expressar a raiva de forma adaptativa e assertiva, não tendo controle de seus impulsos raivosos.

As autoras Freire e Silva (2014) fazem referência a adolescência como a idade de rápidas flutuações de humor, “Os adolescentes relatam experienciar

maiores flutuações nos estados emocionais diários e apresentam tempos de reação mais rápidos na resposta a estímulos emocionais em comparação com crianças e adultos”. Relatam ainda que eles experienciam muito mais a emoção negativa do que a emoção positiva ao longo de sua adolescência.

Lipp e Malagris (2013) relatam que a consequência da raiva desadaptativa também traz à saúde prejuízos em pessoas com grau e intensidade elevada de raiva, estão relacionadas a grandes alterações e desenvolvimento de doenças como alteração na pressão arterial, distúrbios cardiovasculares, câncer, também à depressão, obesidade e as altas taxas de suicídios.

Um estudo que acompanhou 20 mulheres com alopecia androgenética na faixa etária de 19 a 52 anos, mostrou que as mulheres da amostra têm dificuldade no manejo de seus sentimentos, principalmente a raiva, agravando o nível de estresse que é o fator desencadeador da queda de cabelo. A pesquisa mostra que torna – se um ciclo vicioso, o não manejo da raiva e queda de cabelo. Klenhans (2012) ressalta a importância de tratamentos multiprofissionais contemplando a psicoterapia, para o manejo das emoções, proporcionando melhor qualidade de vida.

Como visto é evidente a consequência da raiva em excesso para o ser humano, seja para dentro ou para fora. Há conflitos interpessoais, doenças, problemas psicológicos, problemas judiciais; Lipp e Malagris (2013) ponderam que as pessoas carregam o prejuízo da raiva não administrada muitas vezes por toda a vida. Dados que demonstram o quão necessário é conhecer e aprender a manejar a raiva desadaptativa, visando melhorias na qualidade de vida e bem estar.

4. O Gerenciamento da Raiva

Para Carrenho (2022), o indivíduo que acredita que o que está sentindo é ruim, irá reprimir negando o sentimento e a existência como forma de que o problema venha desaparecer, ressalta ser a pior forma de lidar com uma emoção desadaptativa.

Segundo Lipp e Malagris (2010) no Brasil, não é comum os pacientes raivosos chegarem ao consultório com a queixa de raiva, as autoras relatam que

nos Estados Unidos, frequentemente, o Juiz encaminha o sujeito que demonstrou comportamentos de raiva para tratamentos, já no Brasil, a queixa dos episódios raivosos normalmente surgem das próprias vítimas, pais, cônjuges, filhos. O paciente normalmente tenta inibir ou esconder a emoção, uma vez que a sociedade ensina que é feio sentir raiva.

Rech, Schmidt, Rudnicki & Schmidt (2022) apontam que para que se possa existir o manejo adequado da raiva, o paciente precisa estar consciente de suas emoções e ter capacidade em percebê-las. A análise e reflexão dos seus comportamentos e o que os causa a irritação torna-se fundamental para o gerenciamento da raiva.

O indivíduo lida mal com a emoção da raiva e com o intuito de não ceder ao mal que a raiva pode causar, acaba por confundir: reconhecer, administrar e controlar com a negação, bloqueio e repressão. Segundo Carrenho (2022) esse processo de não aceitação e a falta de gerenciamento acaba acentuando o mal da raiva, “o desastre causado por tal confusão faz o mal da raiva não ser eliminado. Pelo contrário, é acentuado. E os benefícios deixam de ser aproveitados: a pessoa que reprime sua raiva também bloqueia seu potencial e sua força criadora.”

Guimarães e Pasian (2006) ponderam que por sua vez, o profissional precisa entender o momento vivido pelo indivíduo, o seu contexto social e a mudança biológica, baseando-se em dados empíricos, possibilita uma delimitação do que é normal e do que é patológico. Essa distinção proporciona métodos para intervenção e controle das expressões de raivas. Segundo Silva e Freire (2014), o ser humano não é um agente passivo das emoções, mas são agentes modificadores, podendo influenciar o tipo de emoção e a forma como as experienciam, com os mecanismos da regulação emocional.

Para Souza, Ferreira, Souza (2021) na primeira infância a regulação emocional depende unicamente dos adultos, à medida que as crianças crescem, ela vai desenvolver a capacidade de lidar com as demandas sociais “que está ligada não apenas à capacidade de limitar várias manifestações comportamentais e emocionais, mas também à possibilidade de estabelecer outra série de novas associações cognitivas”.

Souza, Ferreira, Souza (2021, p. 3) relatam que:

As crianças muitas vezes não conseguem desenvolver as emoções facilmente porque muitas vezes não têm palavras para descrever como estão se sentindo. Então, no desenvolvimento emocional dos infantis as emoções positivas, como felicidade, precisam ser incentivadas por meio de elogios, já as emoções negativas como raiva e ansiedade precisam ser tratadas com cuidado e de forma positiva, abraços, calma, distração e paciência (Moitoso, Casagrande, 2017). Por isso, o desenvolvimento social e emocional positivo é importante, uma vez que, as emoções influenciam a autoconfiança, a empatia, a capacidade de desenvolver amizades e parcerias significativas e duradouras da criança e um senso de importância e valor para as pessoas ao seu redor. O desenvolvimento social e emocional das crianças também influencia todas as outras áreas de desenvolvimento (Lins et al 2015).

Segundo Rech, Schmidt, Rudnicki & Schmidt (2022) no indivíduo com desenvolvimento social e emocional, técnicas comprovadamente eficazes tornam-se fundamentais para o manejo e gerenciamento da raiva, trazendo melhor qualidade de vida ao paciente que vivencia a raiva de forma desadaptativa.

Rech, Schmid, Rudnicki, Schmid (2022, p. 295) acrescentam que:

Nesse sentido, programas para o manejo da raiva geralmente compreendem intervenções cognitivo-comportamentais baseadas na psicoeducação. Ou seja, os pacientes são ensinados a identificar seus sinais físicos, emocionais, cognitivos e comportamentais que indicam a ativação emocional, e posteriormente a reagir a esses sinais de forma adaptativa (Suinn & Deffenbacher, 2005). Seu objetivo, portanto, consiste no controle e na redução da experiência e expressão da raiva, não sua eliminação (Deffenbacher et al., 2002).

Abordaremos algumas técnicas de manejo e gerenciamento pela ótica da TCC (Terapia Cognitivo Comportamental), que tem como base a reestruturação cognitiva do indivíduo, tornando-se uma grande aliada no tratamento da raiva excessiva, uma vez que atua na modificação das crenças irracionais do paciente, atuando em como ele se vê e vê os eventos ao seu redor. A pessoa com raiva excessiva tem uma visão distorcida e extremamente negativa dos outros e do mundo. A TCC atua na modificação dessas interpretações e no desenvolvimento de um novo repertório de comportamentos adaptativos do paciente e sua visão do mundo. LIPP e MALAGRIS, (2013).

LIPP e MALAGRIS, (2013, p. 58) apontam que:

Para que a pessoa possa se motivar a aprender a controlar e lidar com a raiva apropriadamente, é muito importante que ela se conscientize das consequências que a raiva desadaptativa está trazendo para a vida dela. Além disso, é importante que a pessoa faça atribuições realistas do que provoca a raiva, sendo necessário que ela entenda que, além dos fatores externos, ela própria pode estar contribuindo, através da forma como experimenta e expressa a raiva, para as suas consequências negativas.

Segundo Rech, Schmidt, Rudnicki & Schmidt (2022) a psicoeducação torna-se uma técnica que traz grandes resultados no manejo do psicólogo ao paciente, as intervenções informam ao paciente quanto a definição da raiva, seus processos psicológicos e químicos. Por meio da psicoeducação pode-se abordar o risco de doenças atreladas à raiva, monitorar os gatilhos causadores e direcionar técnicas de relaxamentos. Além de fornecer informações, a psicoeducação envolve o paciente ativamente em seu processo terapêutico.

Rech, Schmidt, Rudnicki & Schmidt (2022) apontam que:

Essa técnica cumpre uma função central na TCC ao fornecer, a pacientes e familiares, informações claras, acessíveis e precisas quanto a diagnósticos e sintomas, bem como possibilidades de tratamento. Assim, o processo de motivação, engajamento e mudança comportamental dos pacientes é facilitado (Friedberg & Brelsford, 2011) (Rech, Schmidt, Rudnicki & Schmidt 2022).

Para Leahy, Tirsch, & Napolitano (2013) outra técnica para gerenciamento da raiva é a Técnica de Aceitação Emocional, enfatiza a importância de reconhecer, permitir e aceitar sem julgamento ou resistência, em vez de suprimir a emoção desconfortável. Vandenberghe e Valadão (2013) relatam que essa técnica parte do pressuposto de que resistir ou lutar contra a emoção pode intensificar o sofrimento. Em vez disso, ao aceitar suas emoções, o paciente aprende a lidar com elas de maneira construtiva.

Segundo Vandenberghe e Valadão (2013):

Para desencorajar a esquiva, a terapia mostra ao cliente que pensamentos e emoções são produtos da história de aprendizagem da pessoa e reflexos das condições atuais de sua vida. Porém, uma variedade de armadilhas embutidas na cultura e, inclusive, na forma como os indivíduos fazem uso da linguagem, leva o cliente a agir sob influência de pensamentos e emoções, como se estes fossem representações fidedignas do mundo real. Se seus conteúdos psicológicos são produtos de sua história e de seu contexto de vida, não precisam ser modificados. Melhor que eliminar os sentimentos difíceis, o cliente pode acolhê-los. Pode revistá-los e abordá-los por outro ângulo. Aprendendo a observá-los de um ponto de vista distanciado, o cliente pode enxergar o que seus sentimentos difíceis acusam a respeito de sua vida (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

Para Cosenza (2021) a prática de meditação e a prática de atenção plena, ou mindfulness, tem trazido grandes benefícios na regulação emocional. A essência do mindfulness é prestar atenção no momento presente com consciência plena e sem julgamentos, prestando atenção com aceitação à emoção, ao invés de querer um afastamento imediato ou reprimi-la. A prática regular do mindfulness pode desenvolver no paciente a capacidade de identificar os gatilhos da raiva, reconhecendo os sinais físicos de tensão e frustração. O profissional ensina o paciente as técnicas de respiração e relaxamento para acalmar a mente e o corpo, reduzindo o impacto negativo da raiva na vida do indivíduo.

Segundo Cosenza (2021):

A regulação promovida pela meditação (mindfulness) opera primariamente por meio da maneira pela qual se presta atenção, deixando de dirigi-la aos estímulos que desencadearam a situação e direcionando o foco atencional para o que acontece com os sentimentos e as sensações corporais naquele momento. A consciência do momento presente deve privilegiar a percepção da consciência corporal (intercepção). A isso se junta a atitude de aceitação em relação à experiência vivida, mesmo que ela seja desagradável. Dessa forma, o desencadeamento das reações habituais automáticas pode ser inibido e a atenção nos aspectos sensoriais existentes permite que uma nova avaliação (appraisal) do estado emocional seja gerada, levando ao aparecimento de novas respostas, mais adaptativas. Em vez de simplesmente reagir, é possível agora apresentar uma resposta mais elaborada e adequada à situação.

É importante lembrar que a raiva está ligada a uma série de mudanças hormonais e a ação química envolvida no processo da raiva pode ser modificada por meio do uso de psicotrópicos e psicoterapia.

Para Lipp e Malagris (2013, p. 44):

Não há como ignorar a ação poderosa dos fármacos. Eles podem melhorar o funcionamento emocional e equilibrar a ação do sistema límbico, e, portanto, são capazes de modular as emoções. Mas é importante também atentar para o fato de que as estruturas do sistema límbico funcionam mediante estímulos, isto é, elas são colocadas em atividade quando estimuladas por algo que ocorre, real ou imaginário, e que passa por uma interpretação pessoal desestabilizadora. Desse modo, a psicoterapia tem também o poder de modificar a ação do sistema límbico por meio de mudanças na interpretação de eventos catalisadores das emoções.

Existe interação entre o pensar, sentir e a reação, compreender essa interação possibilita uma atuação eficaz no tratamento da raiva, pois é possível controlar a raiva mudando o pensamento presente no momento. Segundo Lipp e Malagris (2013) demonstrar e extravasar a raiva pode trazer problemas ao indivíduo e às pessoas ao seu convívio, o excesso de explosão de raiva pode se tornar um hábito. Cosenza (2021) aponta que não existem evidências de que a explosão de raiva deixe as pessoas mais calmas, mas inibir ou reprimir essa emoção também não é a melhor estratégia no controle da raiva, por isso é importante e útil desenvolver estratégias de controle e manejo da raiva.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo apontou que a raiva é uma das emoções primárias que constituem o ser humano, sendo ela uma condição genética. A raiva não é considerada nem boa e nem ruim, porém ela é um sentimento necessário para a sobrevivência do ser humano.

A raiva é uma emoção natural do ser humano, mas pode vir a se tornar um problema se ela for mal gerenciada, pois quando se tem contato muito frequente com a raiva, pode gerar consequências negativas em relação a saúde física e mental. Dependendo do ambiente em que o sujeito é criado, a raiva pode se desenvolver e se intensificar, pois ela pode ser aprendida assim como outras emoções.

Para se atingir uma compreensão da raiva, definiu – se quatro objetivos específicos. Averiguar quando a raiva se torna desadaptativa, analisar as emoções como regulação social, compreender a raiva nas fases de desenvolvimento do indivíduo e conhecer as consequências da raiva desadaptativa na vida do ser humano:

Verificou – se que a raiva torna- se desadaptativa quando ela é mal gerenciada ou excessiva e as expressões dela trazem consequências negativas para a vida do indivíduo como um todo e também para as pessoas ao seu redor. Podendo gerar comportamentos agressivos e destrutivos, problemas intragrupais, problemas psicológicos, causar um estado contínuo de estresse e ansiedade, prejudicar o sono, aumentar o risco de doenças cardíacas, entre outros. Mostrando assim o quão necessário é aprender a reconhecer, a identificar e controlar a raiva desadaptativa.

A raiva também pode ser adaptativa e saudável quando ela é bem controlada e expressada de forma ajustada, pois ela mobiliza o ser humano a tomar decisões quando se sente ameaçado ou prejudicado.

As causas da raiva desadaptativa podem estar ligadas aos fatores como traumas e estresses crônicos até mesmo a uma personalidade agressiva e impulsiva. Ela pode ser manifestada de várias formas, como explosões verbais e físicas, comportamentos de autolesão, entre outros.

Existem diversas formas de se tratar a raiva desadaptativa, e a TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) traz técnicas e estratégias, comprovadamente eficazes

para o gerenciamento. Uma das estratégias é a psicoeducação que ensina ao paciente a importância de aprender a identificar e compreender as suas próprias emoções e pensamentos em relação à raiva, fazendo-o entender a natureza e seus efeitos negativos. O desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, como técnicas de relaxamento e respiração profunda. Trabalha também o desenvolvimento de habilidade de resolução de problemas com a comunicação assertiva e a negociação, essas são algumas das técnicas para gerenciar a raiva. Pode-se compreender que o ser humano não é apenas um agente passivo das emoções, mas sim agentes modificadores, podendo também influenciar o tipo e a forma que as emoções são experienciadas com os chamados mecanismos da regulação social.

Em nossas pesquisas foi possível verificar que a raiva em adolescentes é recorrente e que as transformações hormonais e sociais que acontecem nessa fase, podem contribuir para que as expressões da raiva acabem sendo extremas. E que muitas vezes os adolescentes têm dificuldades em expressar a raiva de forma adaptativa não tendo controle dos seus impulsos raivosos.

A raiva também pode estar associada às condições individuais, como a baixa autoestima, a impulsividade, problemas em relacionamentos e vivências traumáticas. Então vale ressaltar que sentir a emoção da raiva é normal e saudável, mas se exteriorizada de forma desajustada pode trazer comportamentos agressivos e prejuízos para a saúde do indivíduo.

Em pesquisas futuras, pode – se ser estudado sobre a variedades dos contextos pessoais e profissionais, para averiguar como é a raiva externalizada em diferentes ambientes.

Analisar como a raiva é percebida por outras pessoas em diferentes ambientes tanto culturais como sociais, levando em conta as possíveis respostas diferentes devido aos padrões da sociedade.

Investigar como a emoção da raiva pode estar relacionada com outras emoções tais como o medo, a tristeza e a felicidade, a frustração, entre outras, para entender melhor como as emoções interagem e afetam nosso comportamento.

Outro ponto a ser examinado é o papel da emoção nas questões de resolução dos problemas, levando em consideração a forma em que a raiva pode levar o indivíduo a ter comportamentos impulsivos e agressivos.

Compreender quais são os graus de intensidade da raiva. Averiguar em que circunstâncias a intensidade da raiva pode variar, se a intensidade da raiva se dá através das vivências e se ela varia de pessoa para pessoa.

Verificar como se dá a relação entre a emoção da raiva e a saúde mental, incluindo as consequências da raiva prolongada ou mal administrada sobre a saúde mental.

6. Referências Bibliográficas

AMARAL, Vera Lúcia do. **Psicologia da educação**. Natal, RN: EDUFRN, 2007, 208 p.

CARRENHO, Esther. **Raiva**: seu bem, seu mal. Rio de Janeiro: Pop Stories, 2022.

COSENZA, Ramon M. **Neurociências e Mindfulness**: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed Editora, 2021.

DE SOUZA, Joana Barbosa; FERREIRA, Juliana Castro; DE SOUZA, Júlio César Pinto. **A importância da validação das emoções das crianças**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 10, n. 10, pág. 2021.

DIAS, Catarina Soares Braga da Mota. **A raiva**: Relações com a vinculação e com os estilos parentais percebidos. 2015.

ECKMAN, Paul. **A linguagem das emoções**: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. *Trad. de Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel, 2011.*

GUIMARÃES, Nicole Medeiros; PASIAN, Sônia Regina. **Agressividade na adolescência**: experiência e expressão da raiva. Psicologia em Estudo. São Paulo, 2006.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Artmed Editora, 2013.

LIPP, Marilda; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. **O Treino Cognitivo de Controle da Raiva: O passo a passo do tratamento**. Vol 6. Rio de Janeiro, Editora Cognitiva, 2010.

MENDES, Deise Maria Leal Fernandes; RAMOS, Dandara De Oliveira. **Concepções parentais sobre emoções e o desenvolvimento emocional de crianças**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36, 2020.

OLIVEIRA, Bruna Patrycia Waligura de; GURTAT, Ana Karoline Gomes; REIS, Aline Henriques. **Manejo dos pais frente à expressão de raiva dos filhos**. *Psico-USF*, v. 23, p. 279-293, 2018.

POSSEBON, Elisa Pereira Gonsalves. **Raiva, Agressão e Educação: um diálogo necessário**. *Educação. UNISINOS*, v. 23, n. 1, p. 155-169, São Leopoldo, 2019.

RECH, Dyane Lombardi et al. **Técnicas para Manejo da Emoção de Raiva: Uma Revisão Sistemática**. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 22, n. 1, p. 292-307, 2022.

ROSA, Ana Paula; SEHNEM, Scheila Beatriz; CELLA, Maiara. **Adolescentes em conflito com a lei: A raiva como expressão de uma emoção**. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*, 2015.

SILVA, Eliana Marisa Araújo; FREIRE, Teresa. **Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo**. *Análise Psicológica*, Escola de Psicologia, Universidade do Minho Gualtar, Portugal, p. 187-198, junho de 2014.

VANDENBERGHE, Luc; VALADÃO, Valquíria César. Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n. 2, p. 126-135, 2013.