



Workshop

Regulação emocional no TEA

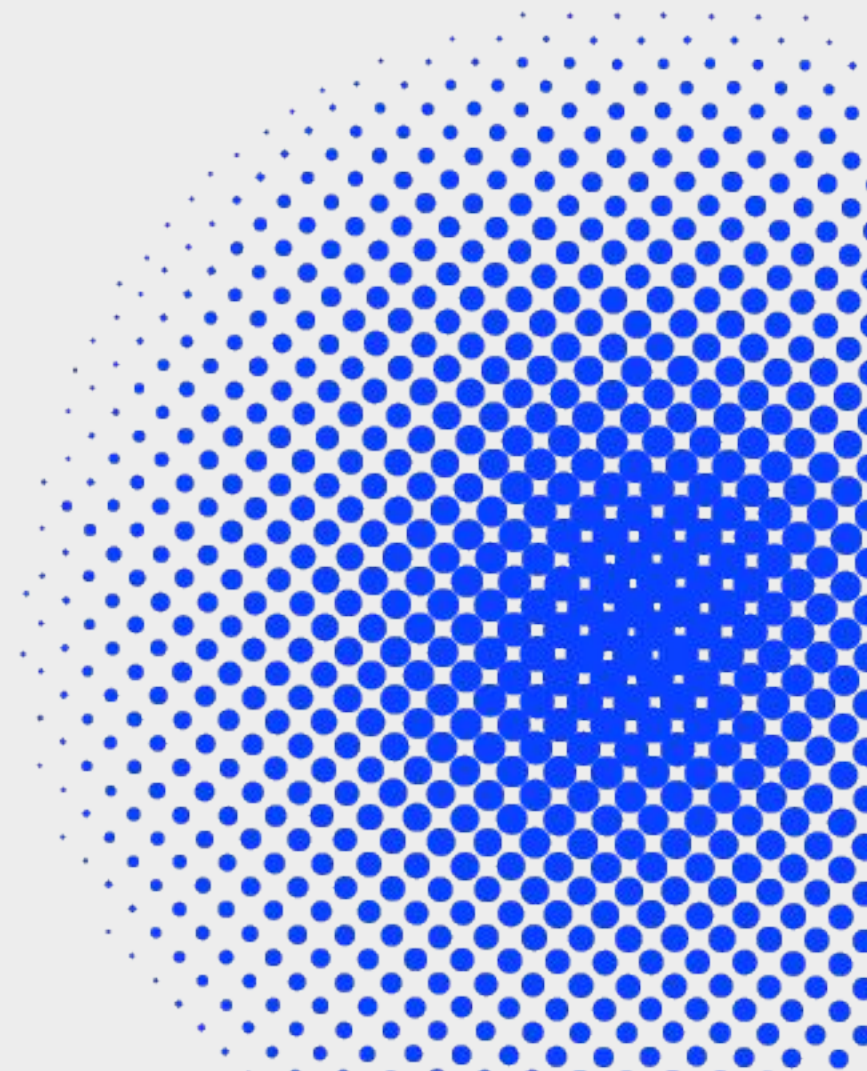
Facilitadores

Mayck Hartwig, Psicólogo CRP16/4487
Ilus, Artista e Autista

Regulação emocional

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

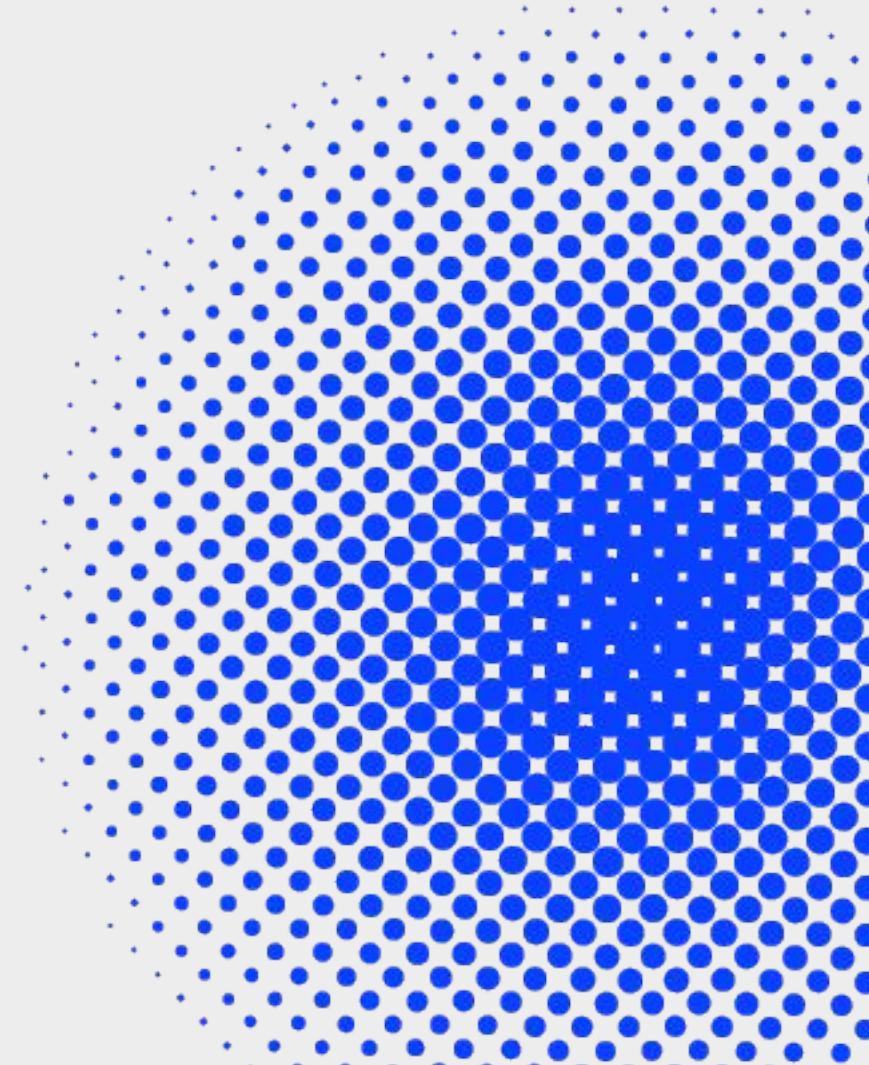
A preocupação não está **no que sentir**, mas em **como sentir** e adequar em determinados contextos (Gross, 2015).



As emoções preparam o corpo para responder as demandas ambientais

Na raiva, o sangue flui para as mãos, os batimentos cardíacos acelerados disparam a adrenalina, entre outros hormônios, gerando energia para uma luta vigorosa.

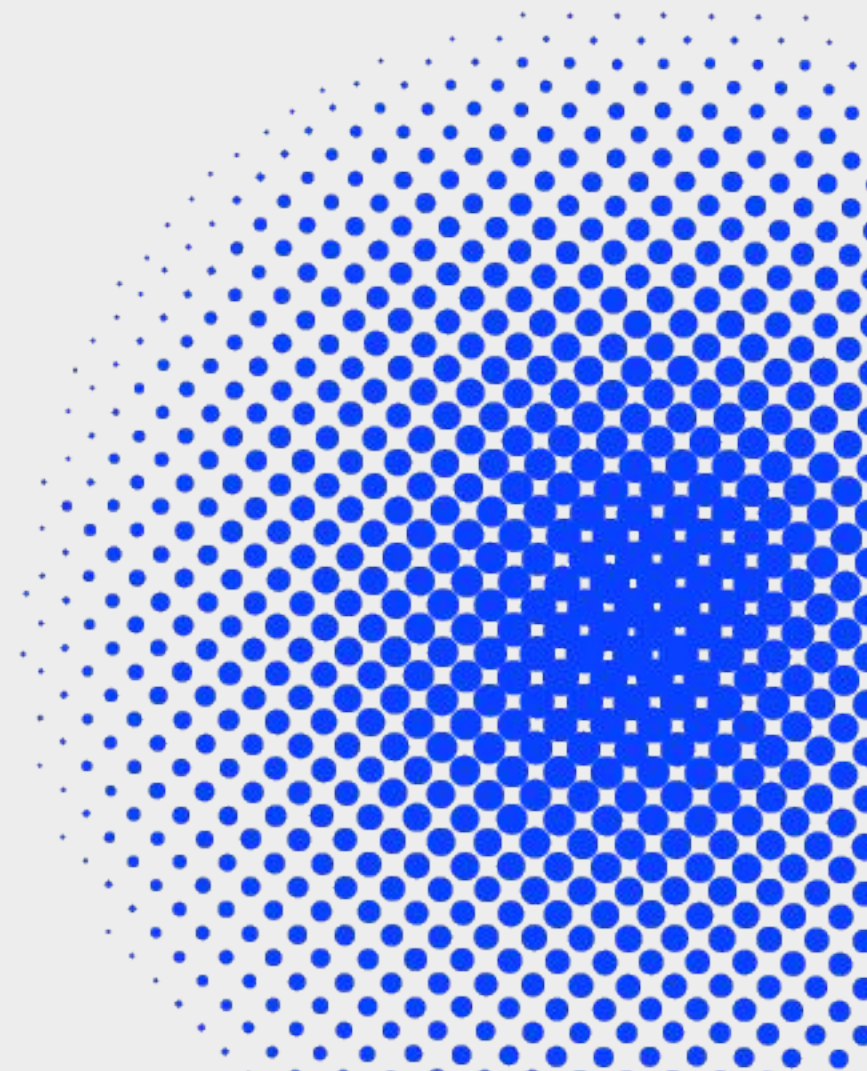
No medo, o sangue corre pelos músculos, contribuindo para uma melhor resposta atencional e para um cálculo de resposta mais imediata.



As emoções preparam o corpo para responder as demandas ambientais

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

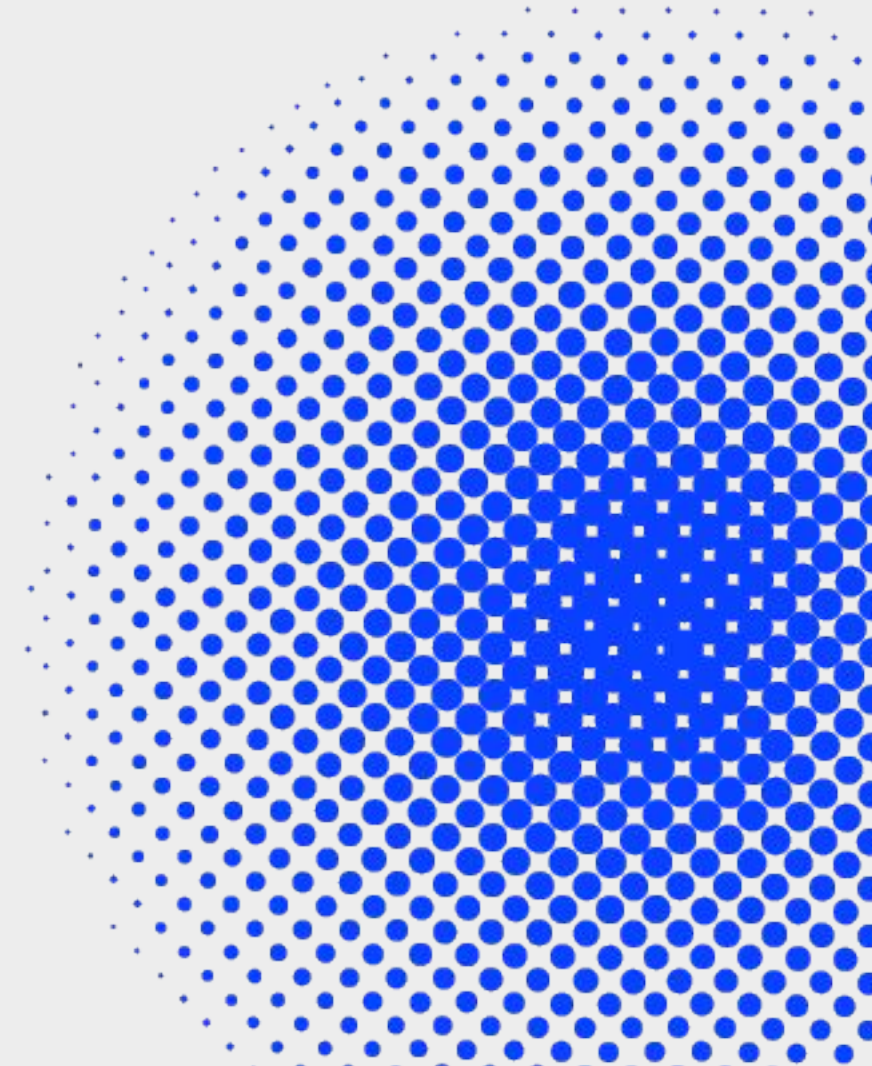
A felicidade incrementa a atividade cerebral inibindo sentimentos negativos e aumentando os níveis de energia, o que contribui para o relaxamento e recuperação do corpo.



As emoções preparam o corpo para responder as demandas ambientais

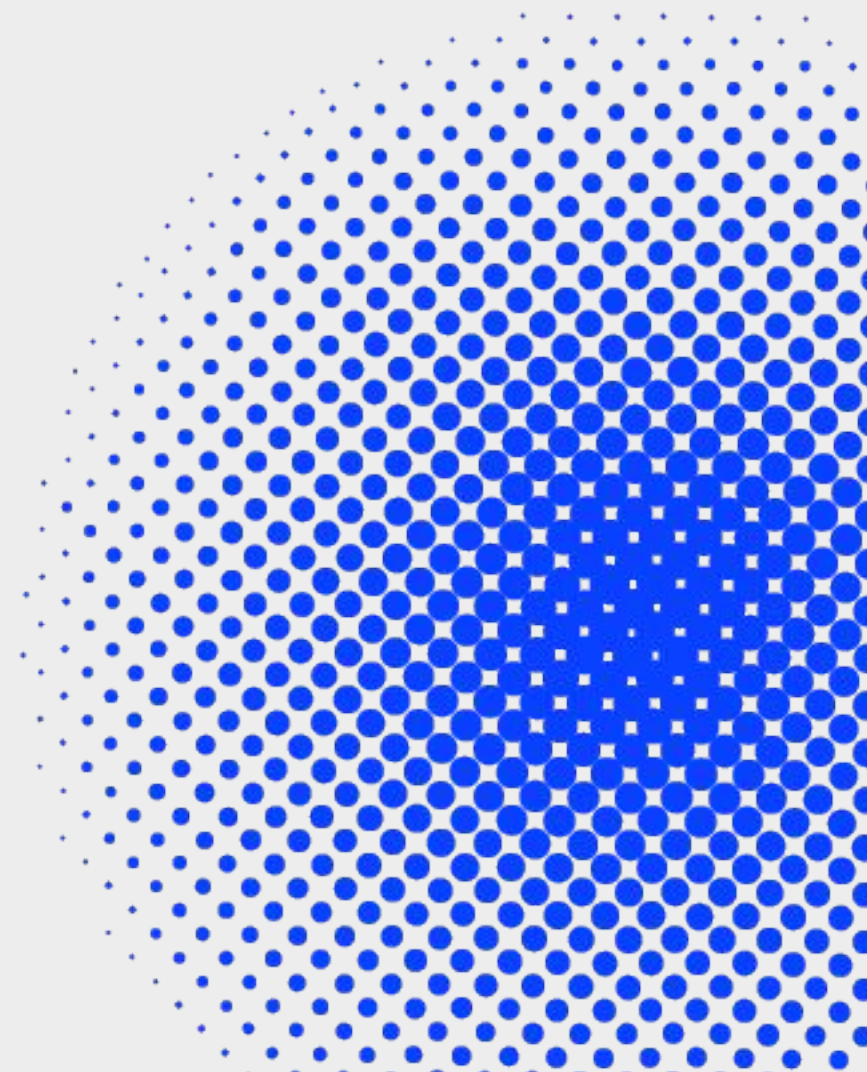
No amor, a afeição e a satisfação sexual estimulam o sistema parassimpático buscando respostas de relaxamento e provocando um estado geral de calma e satisfação.

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



As emoções preparam o corpo para responder às demandas ambientais

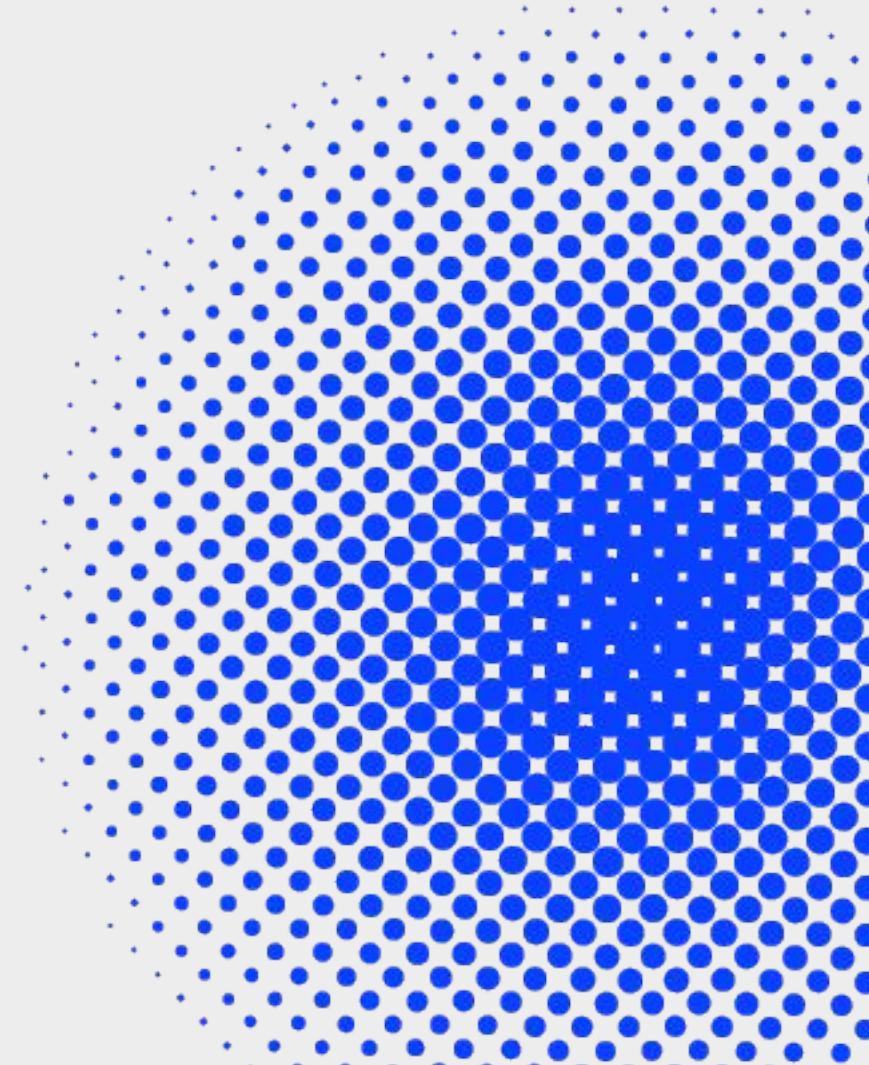
E a tristeza é capaz de propiciar um ajustamento a uma grande e significativa perda, causando um rebaixamento metabólico, uma carga de energia reduzida, criando oportunidade para que seja lamentada uma perda e planejado um novo começo. O estado de tristeza mantém os seres humanos mais vulneráveis, fazendo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



A importância das emoções

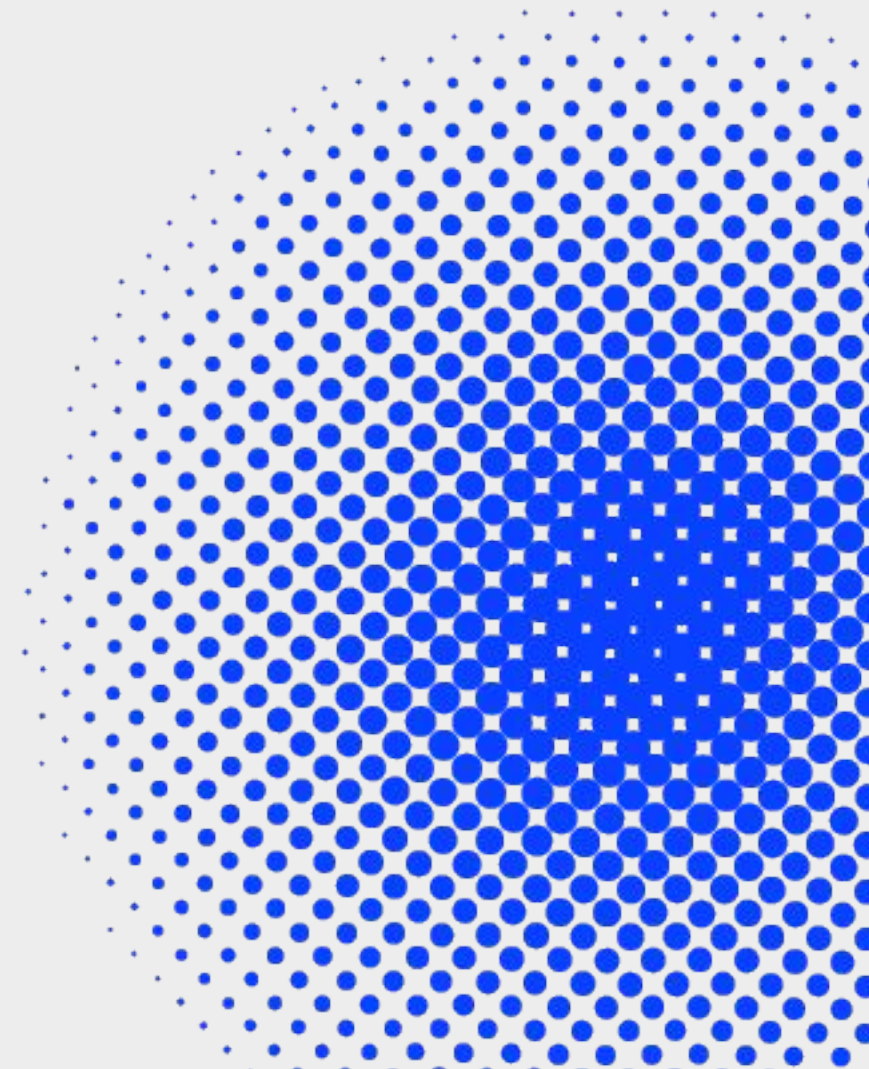
Feldman (2015), se não tivéssemos emoções, **não teríamos depressão, desespero ou remorso, mas não sentiríamos também alegria e felicidade.** Nossa vida seria embotada e menos satisfatória. Esse autor também defendeu algumas funções para as emoções:

- Preparam-nos para a ação;
- Moldam o nosso comportamento futuro;
- Ajudam-nos a interagir mais efetivamente com os outros.



Velhos estereótipos sobre as emoções

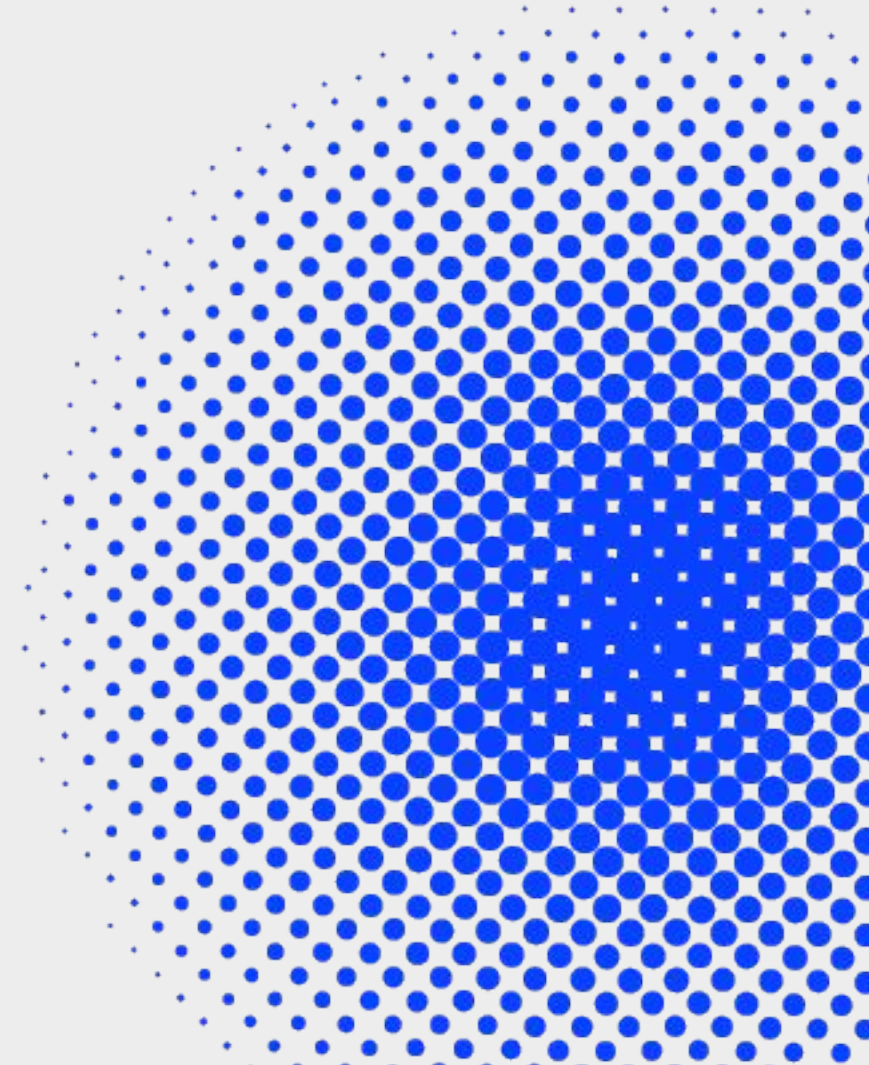
Até recentemente, o estudo e a compreensão da emocionalidade eram prejudicados por velhos estereótipos que consideravam o **afeto negativo como um obstáculo e um perigo** em termos de desenvolvimento humano.” (MAHONEY, 1998, p. 182).



Regulação emocional

Regulação emocional é o processo por meio do qual o ser humano tenta **impor uma influência sobre as emoções que serão experienciadas.**

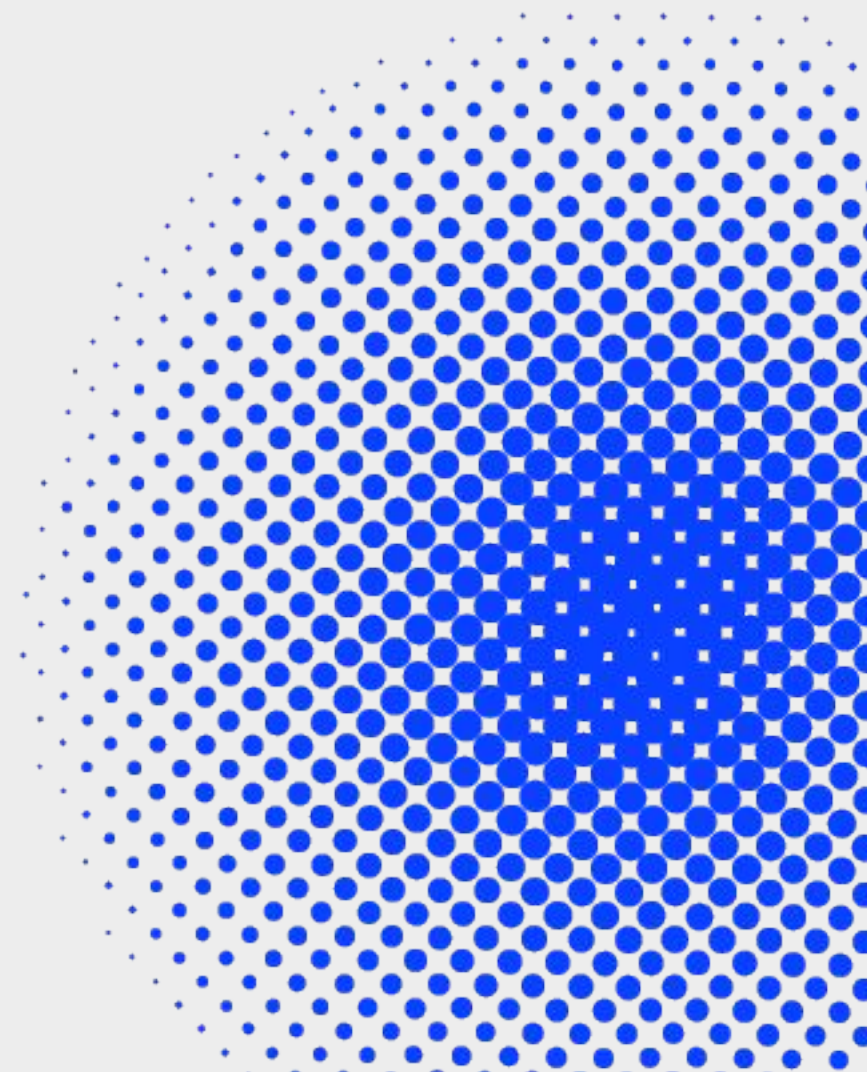
Esta capacidade de se autorregular e estratégias adotadas dependerão de uma diversidade de fatores, como os **vínculos familiares iniciais, visão de mundo, de significados construídos ao longo da vida, cultura, contexto, temperamento, expectativas futuras e experiências prévias** (Bloch, 2013).




Regulação emocional e Funções executivas

Alguns autores, consideram a regulação emocional como um processo executivo ou função executiva "um conjunto de processos cognitivos de ordem superior que são necessários no controle consciente dos nossos pensamentos, ações e emoções" (Zelazo & Carlson, 2012).

Quando falamos em FE, será importante distinguir **FE frias** (metacognitivas) e as **FE quentes (emocionais/motivacionais)** (Zelazo & Muller, 2002; Ardila, 2008)



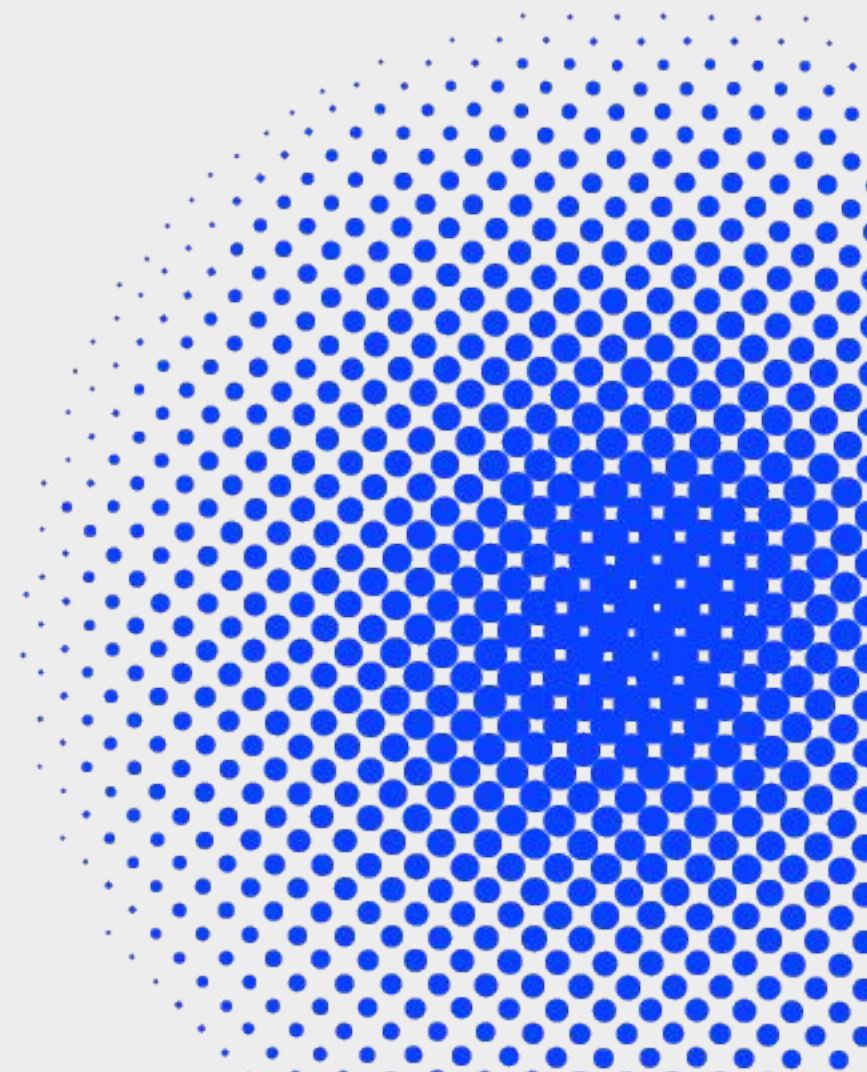


“Todos nós vivenciamos emoções de vários tipos e tentamos lidar com elas de maneiras tanto eficazes quanto ineficazes. O verdadeiro problema não é sentir ansiedade, por exemplo, e sim nossa capacidade de reconhecê-la, aceitá-la, usá-la quando possível e continuar a funcionar apesar dela”

Leahy, Tirch, & Napolitano, 2013

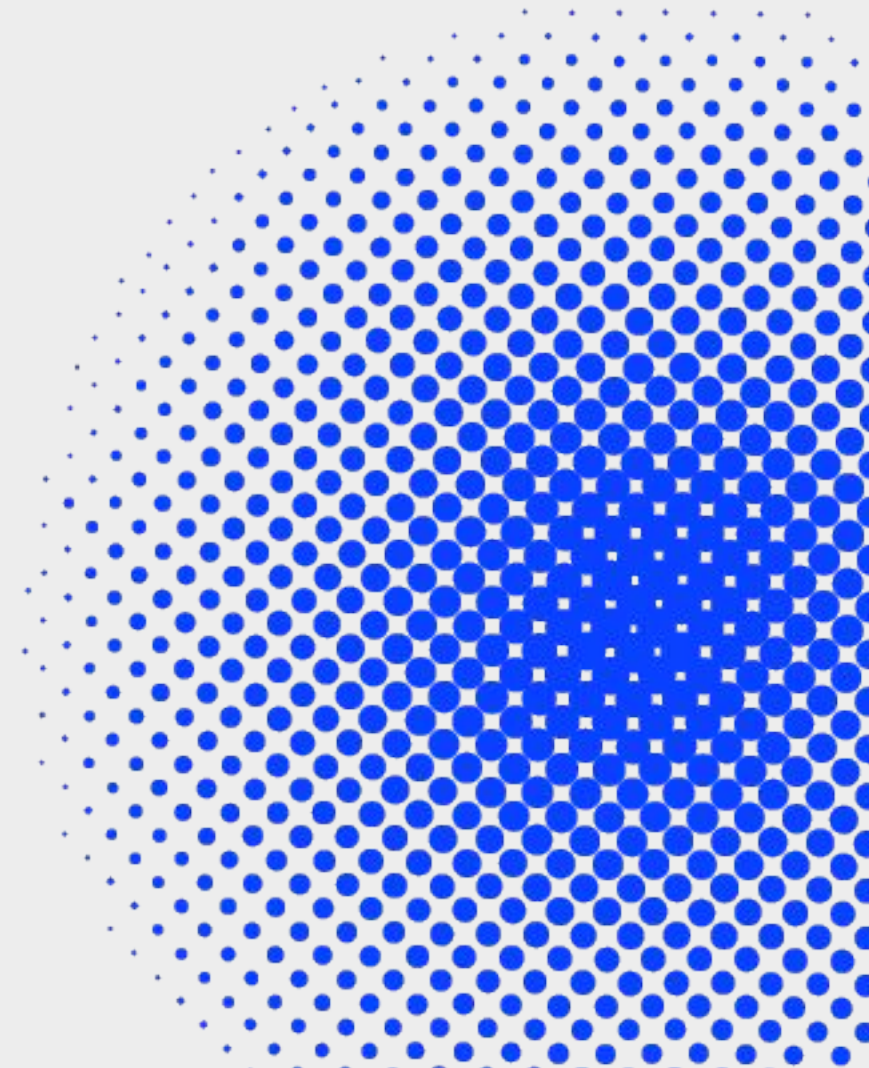
Regulação emocional e Funções executivas

Pessoas autistas frequentemente têm dificuldades nas funções executivas, especificamente na mudança de atenção, flexibilidade e planejamento (Ozonoff & Jensen, 1999; Rinehart et al., 2001).



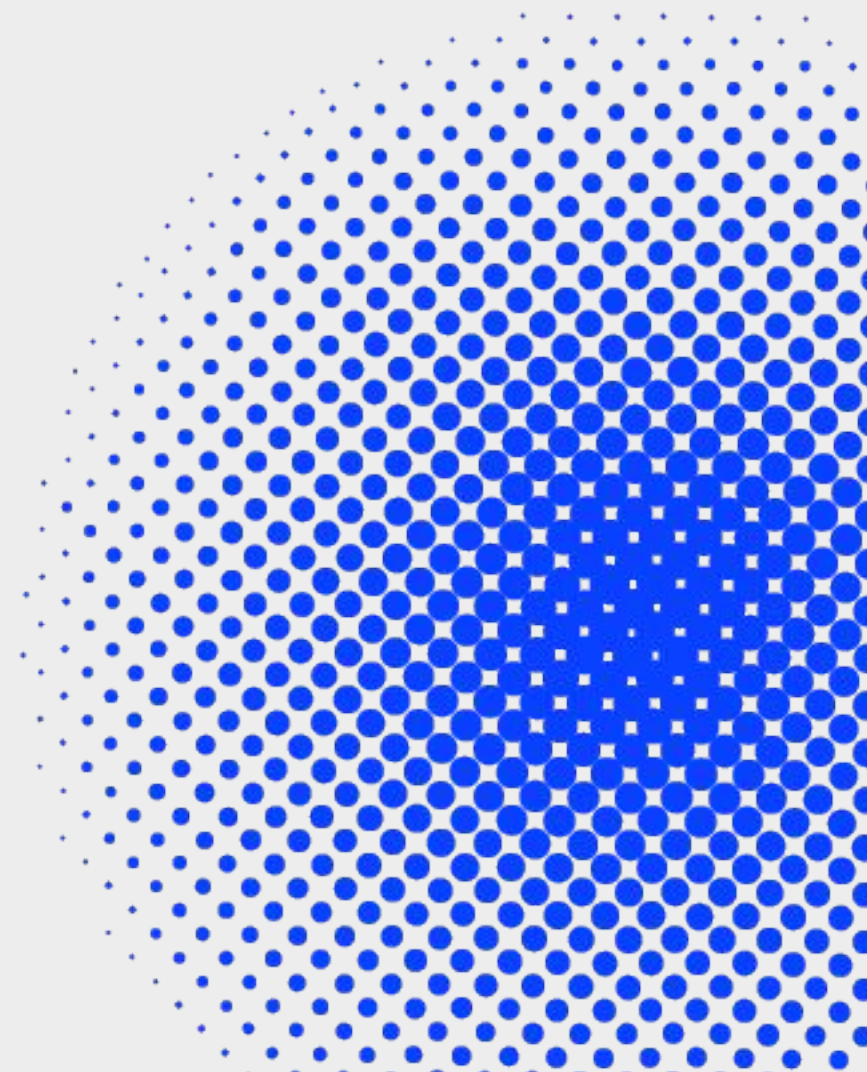
Regulação emocional e TEA

Samson e colaboradores (2012) relataram que adultos autistas expressam **menor autoeficácia na avaliação das suas emoções** e usam **estratégias desadaptativas da supressão das suas emoções**, comparativamente aos adultos do grupo normativo.



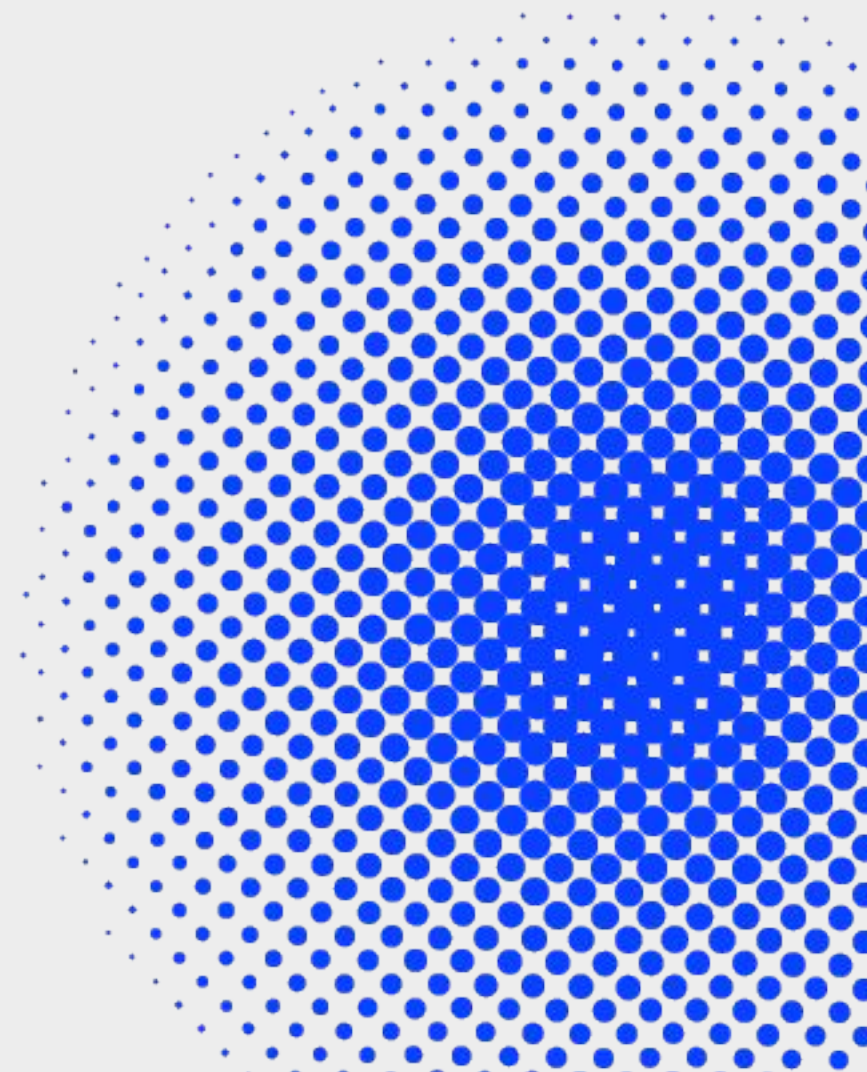
Dados recentes sobre regulação emocional e TEA em adultos

- A autoconsciência emocional reduzida pode apresentar obstáculos na capacidade de pessoas autistas de compreender e regular emoções difíceis e, como consequência, prejudicar o funcionamento psicossocial (Hill et al., 2004).
 - **Alexitimia:** Como autorregular uma emoção que não sei nomear?



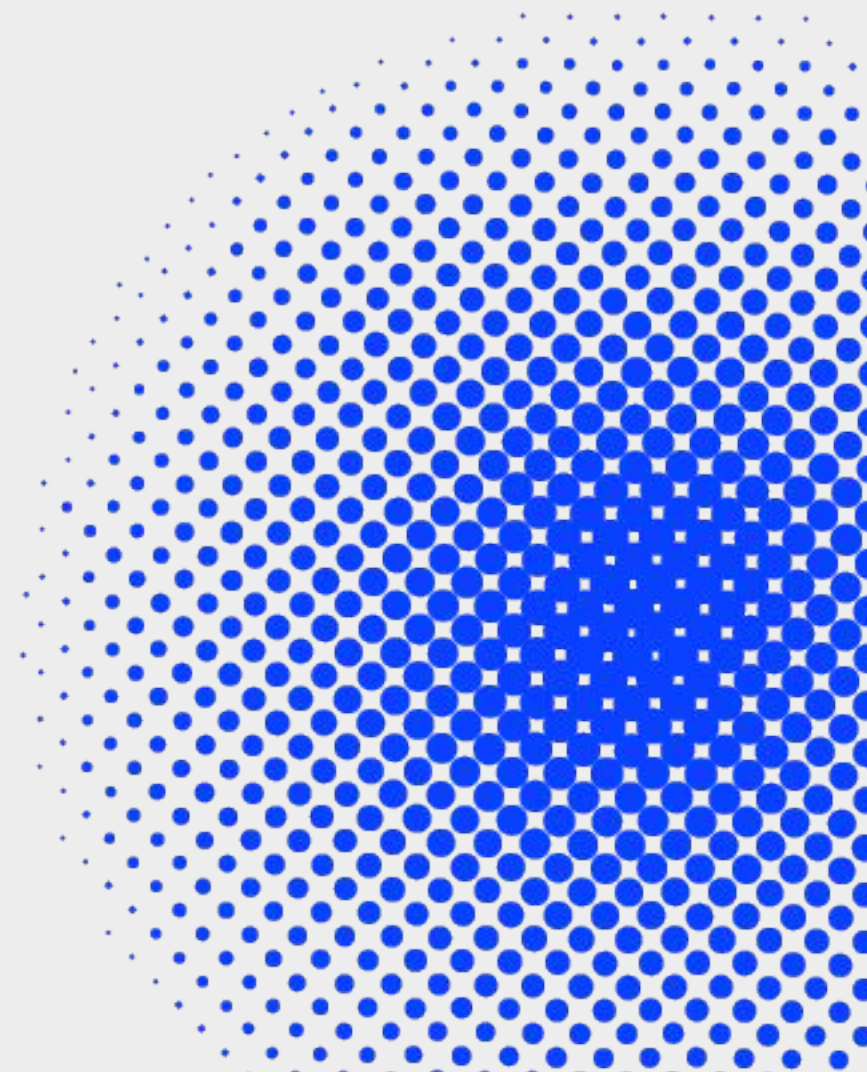
Dados recentes sobre regulação emocional e TEA em adultos

- **Pessoas autistas apresentam estratégias de RE mais desadaptativas** (Gross et al., 2014);
- que estão associadas a uma ampla **gama de resultados negativos, como prejuízos sociais** (Nader -Grosbois & Mazzone, 2014);
- e **mais sintomas de depressão e ansiedade** (Mazefsky, Borue, Day, & Minshew, 2014; Swain, Scarpa, White, & Laugeson, 2015);
- que **umentam a incidência de pensamentos suicidas** (Cassidy, 2014).



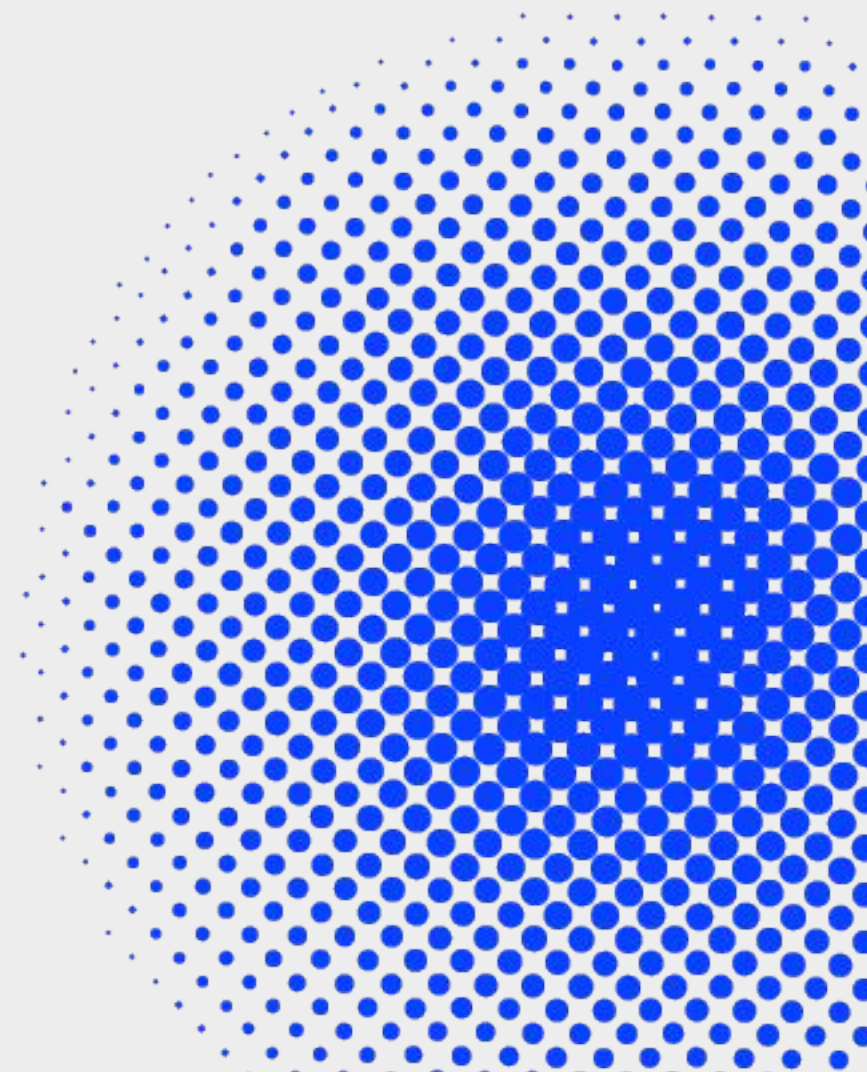
Dados recentes sobre regulação emocional e TEA em adultos

- A irritabilidade diante de mudanças no plano social pode promover a má interpretação de pistas sociais ou comportamentos pouco habilidosos em interações sociais.
- **Daí a importância do foco terapêutico sobre a rigidez cognitiva.**



A papel da flexibilidade psicológica

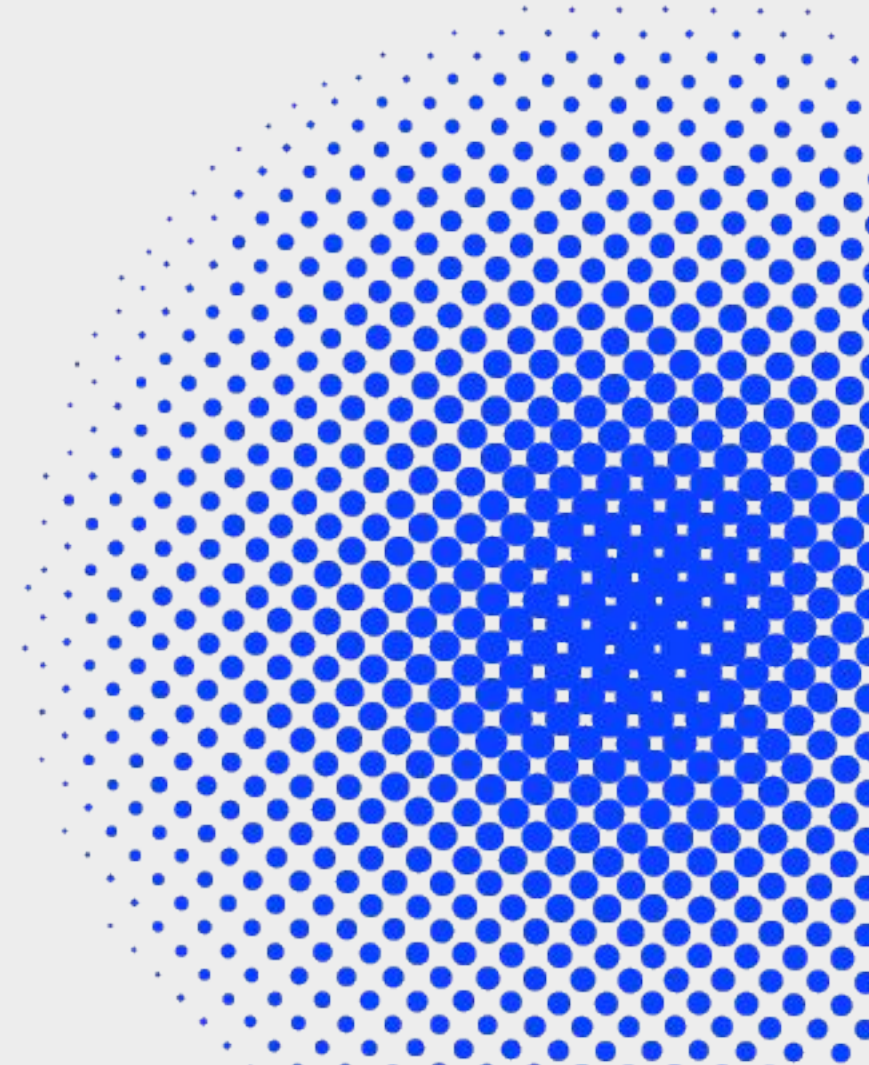
- Em uma revisão que abrange trabalhos de diversas áreas, incluindo RE, atenção plena, psicologia da personalidade e neuropsicologia, fornecem evidências da importância da flexibilidade psicológica na saúde mental (Kashdan e Rottenberg, 2010).



Estratégias de coping

Seleção da situação – repertório de estratégias que busquem ações que busquem aumentar ou diminuir a probabilidade da ocorrência de situações que ativam respostas emocionais.
Exemplo: *esforços para diminuir sua ansiedade evitando situações sociais no intervalo das aulas na escola/universidade.*

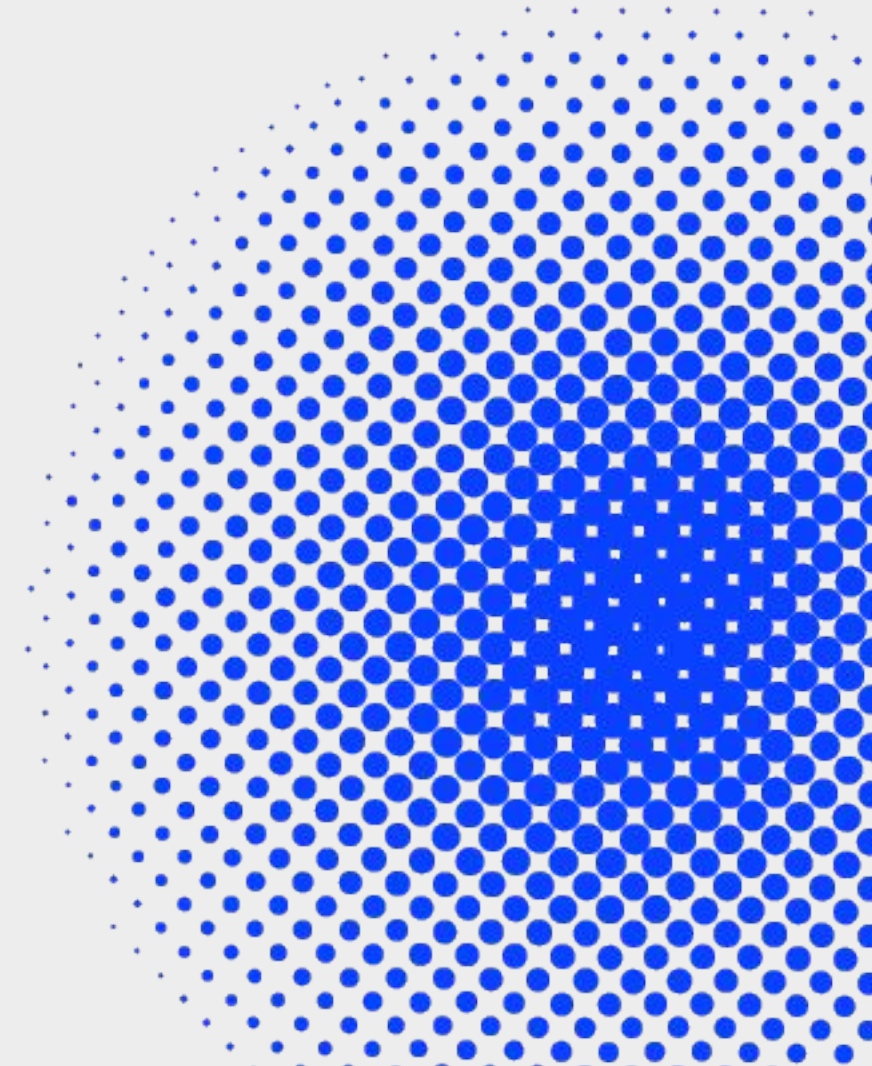
Gross (2015)



Estratégias de coping

Modificação da situação – são os esforços ativos do indivíduo para modificar a situação. É diferente da situação anterior, onde o indivíduo já está na situação. Exemplo: *estruturar o ambiente de modo que respostas emocionais mais agradáveis sejam ativadas.*

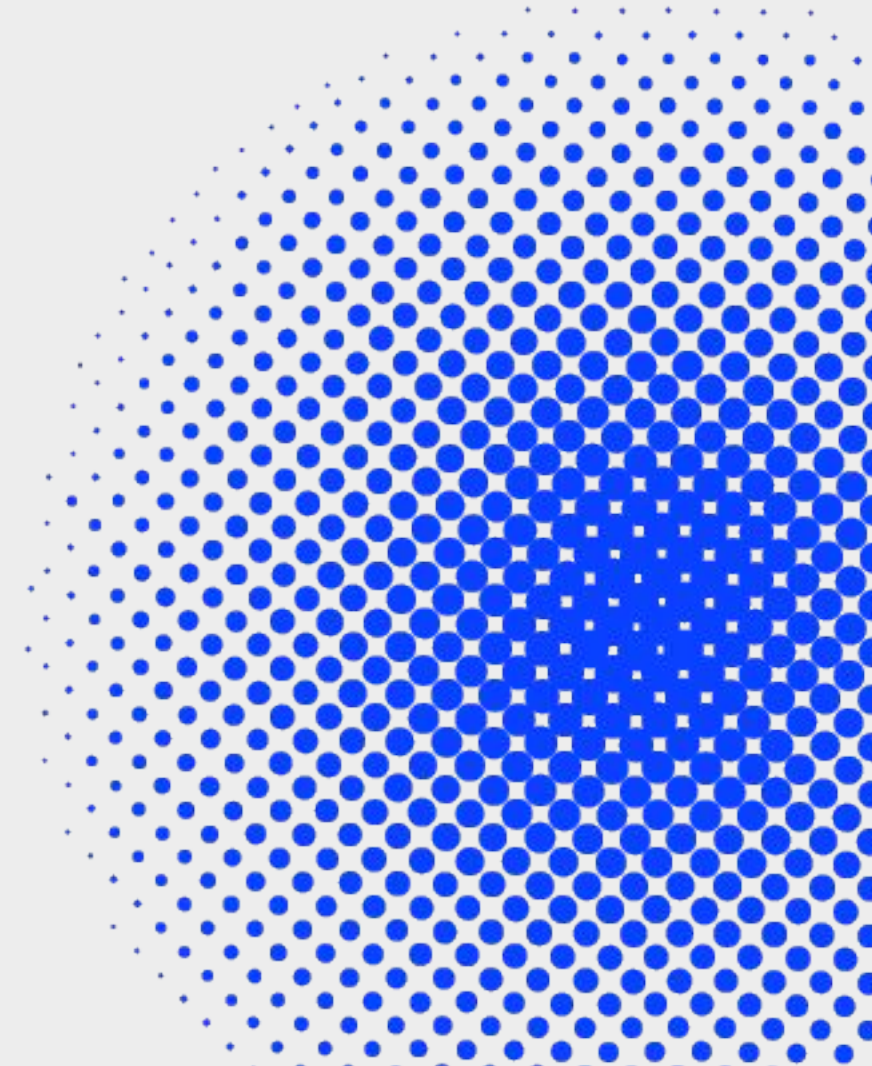
(Werner & Gross, 2010)



Estratégias de coping

Gestão ou distribuição da atenção – são estratégias que surgem com intuito de selecionar aspectos da situação para focar ou desfocar e assim alterar a resposta emocional.

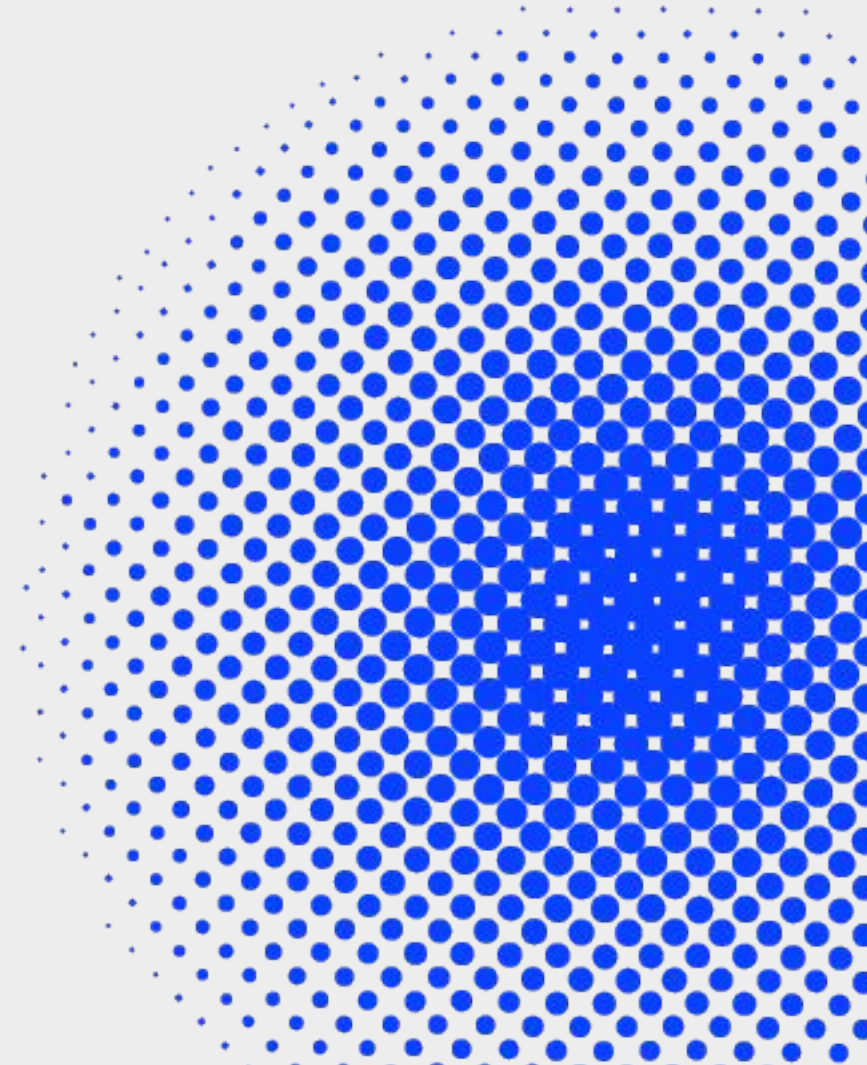
- **Distração:** o indivíduo foca sua atenção em aspectos não emocionais da situação (Werner & Gross, 2010)
- **Ruminação:** a atenção é focalizada nos aspectos emocionais da situação e direcionada aos próprios sentimentos e respectivas consequências (Gross & Thompson, 2007).



Estratégias de coping

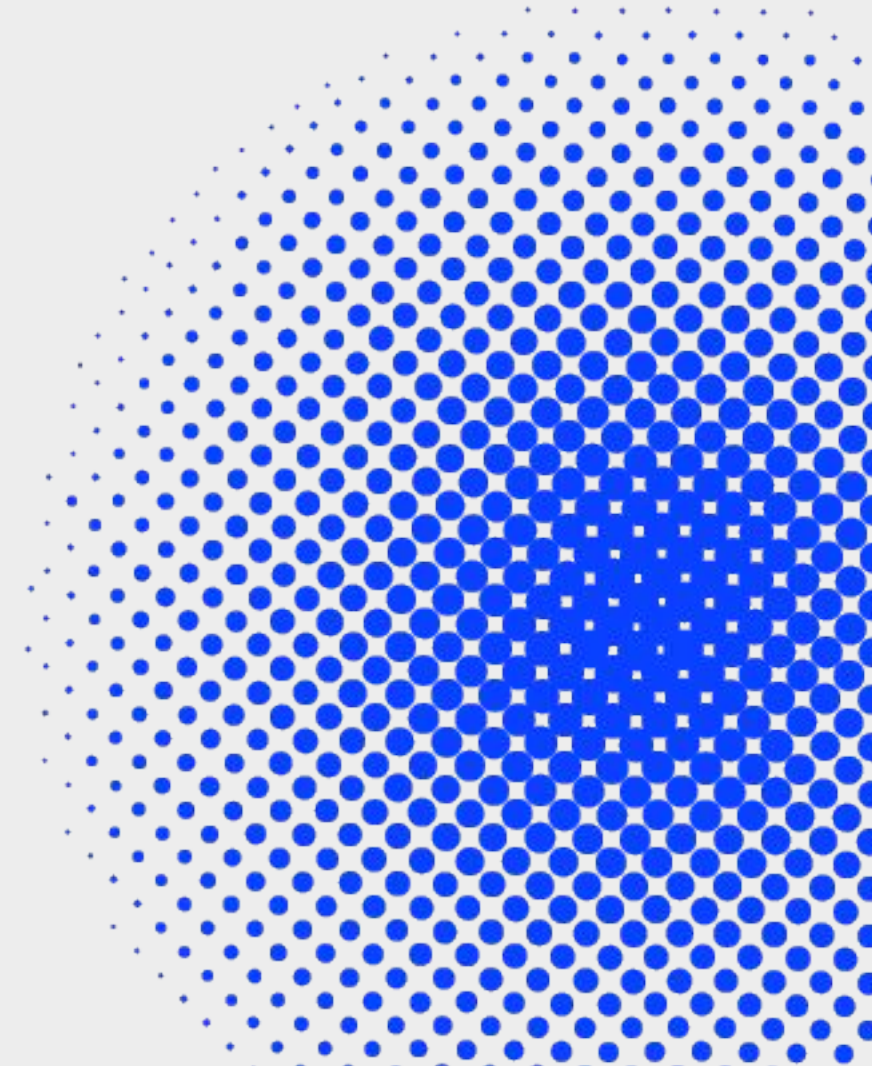
Mudança cognitiva – mudar a forma de avaliar a situação e assim impactar a resposta emocional (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008).

No processo de regulação das emoções, essa estratégia ocorre **no momento em que está havendo a avaliação da situação**, ou seja, após o sujeito já ter mobilizado sua atenção em relação à mesma. Um exemplo bastante conhecido é a **“reavaliação”**.
Ex: *“eu acho que não é um problema tão grande”, “eu digo a mim mesmo que o problema não é muito importante”*.



Estratégias de coping

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

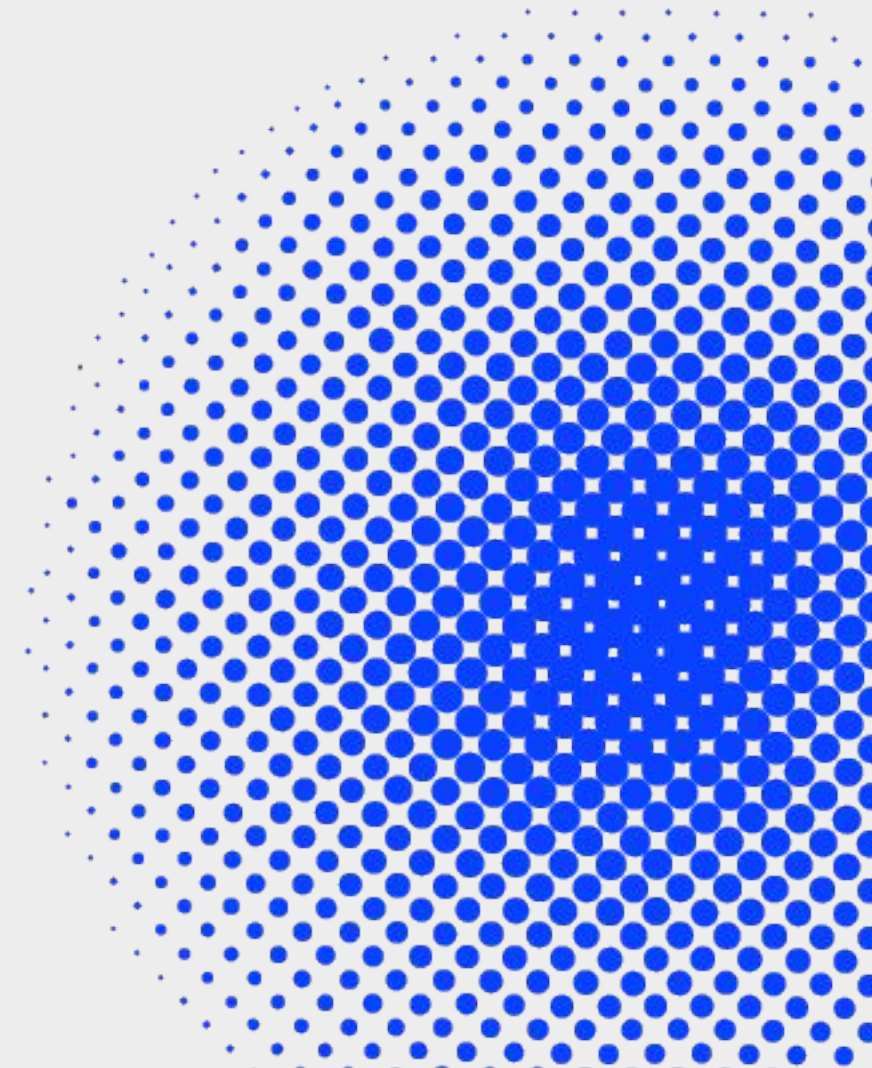


Estratégias de *coping* disfuncionais

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

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

(Nelis et al., 2011)

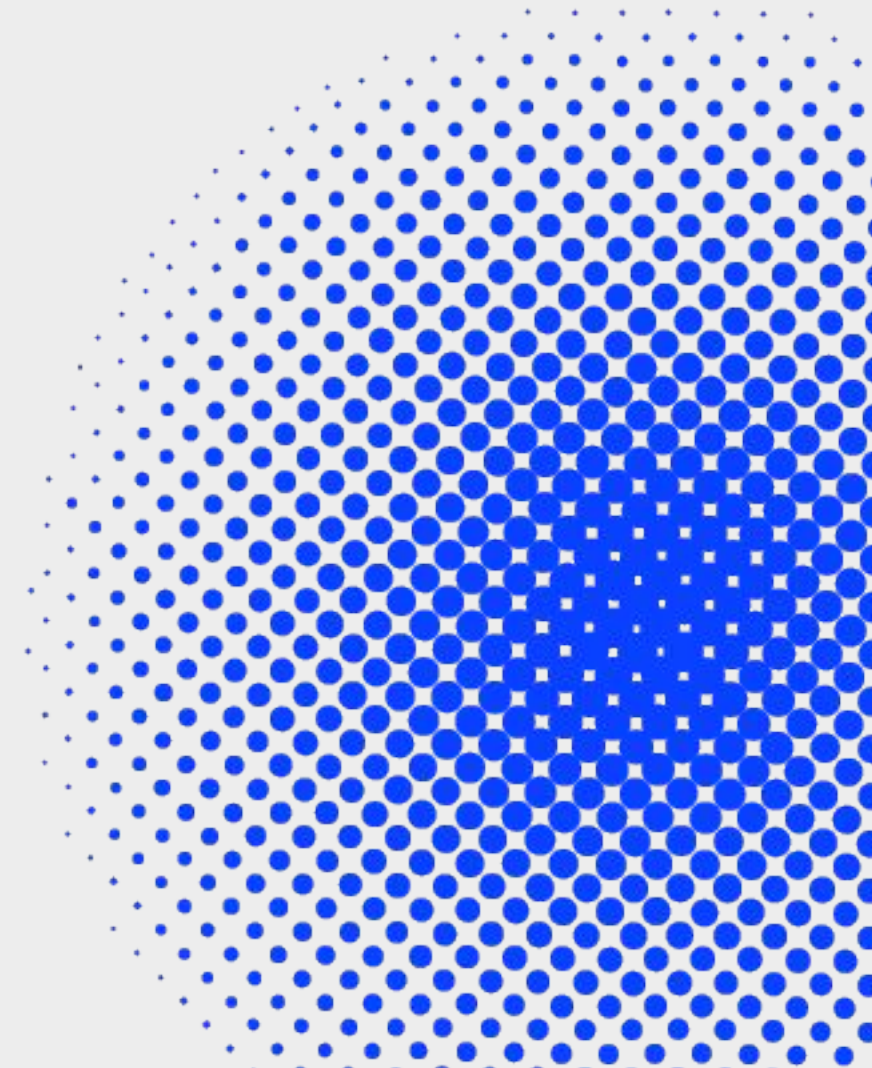



Estratégias de *coping* disfuncionais

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

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

(Nelis et al., 2011)





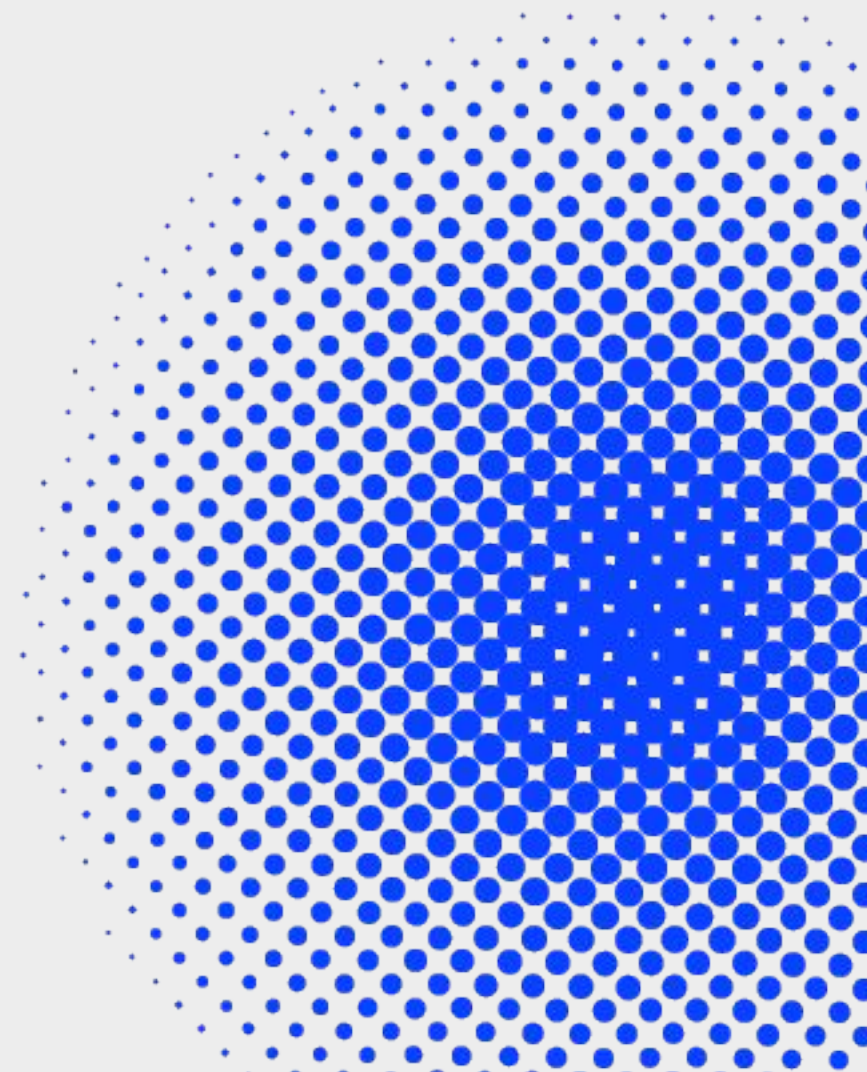
Estratégias de regulação emocional no TEA e sua eficácia

Intervenções com evidências de eficácia para adultos com TEA

Conner e White (2018) examinaram a viabilidade e a eficácia de uma **terapia individual adaptada baseada em mindfulness e aceitação para adultos autistas**.

Esta intervenção incluiu educação emocional, prática de atenção plena e treino de estratégias de enfrentamento:

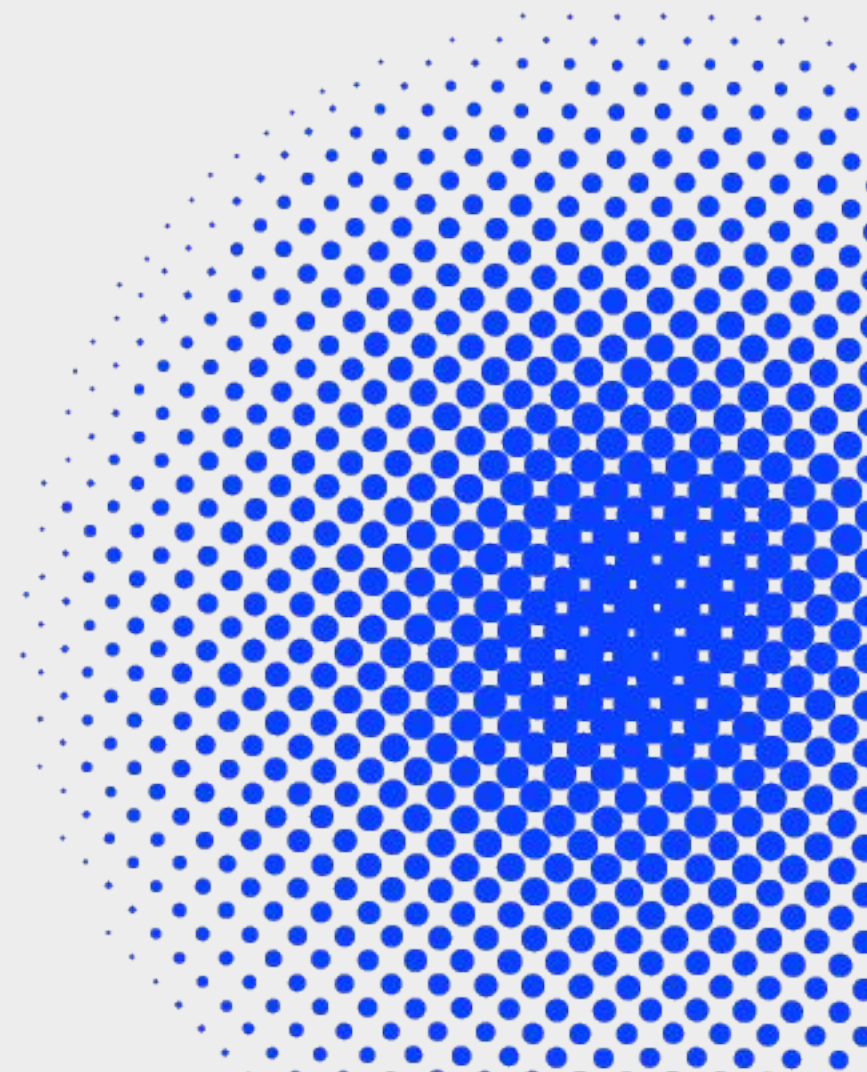
- Aceitação, reavaliação, resolução de problemas, ruminação, evitação e explosão/fechamento.



Intervenções baseadas em atenção plena e aceitação (MABI)

Apesar das inúmeras definições do termo mindfulness, há algumas características comuns a grande parte das definições, nomeadamente: (a) atenção e consciência ao momento presente, (b) abertura e aceitação e (c) não julgamento (Creswell, 2017).

Demonstrou-se que intervenções baseadas em atenção plena e aceitação (MABI) **diminuem efetivamente a quantidade de atenção dada à entrada sensorial**, que pode ser utilizada por pessoas autistas para modificar a intensidade de suas experiências emocionais (Chiesa et al, 2013).



Habilidades mindfulness

- **Percepção:** aprender a focar a nossa atenção, em vez de dirigi-la para vários lugares ao mesmo tempo. Perceber pensamentos, emoções e sensações corporais, assim como imagens, sons, cheiros e gostos.
 - *É necessário desenvolver habilidades de entender, identificar e nomear as emoções.*
 - *Técnica de escaneamento corporal, atenção plena a atividades, etc.*

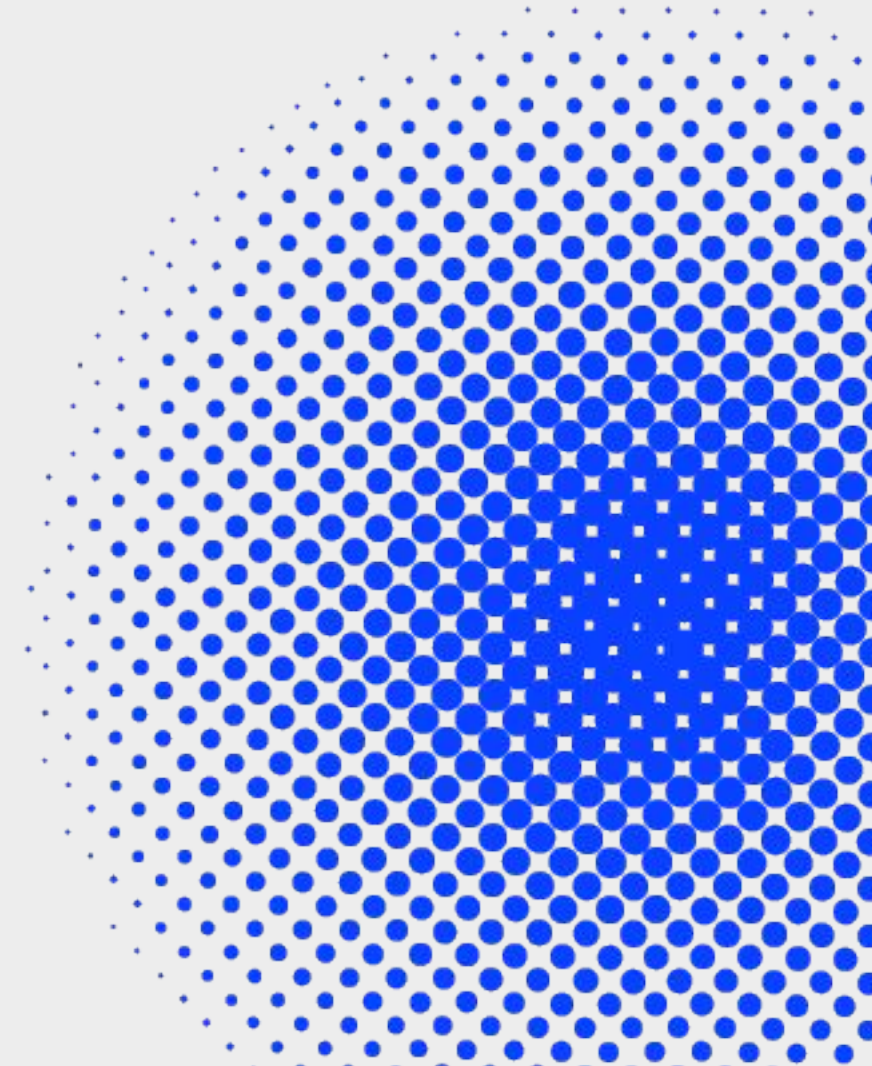
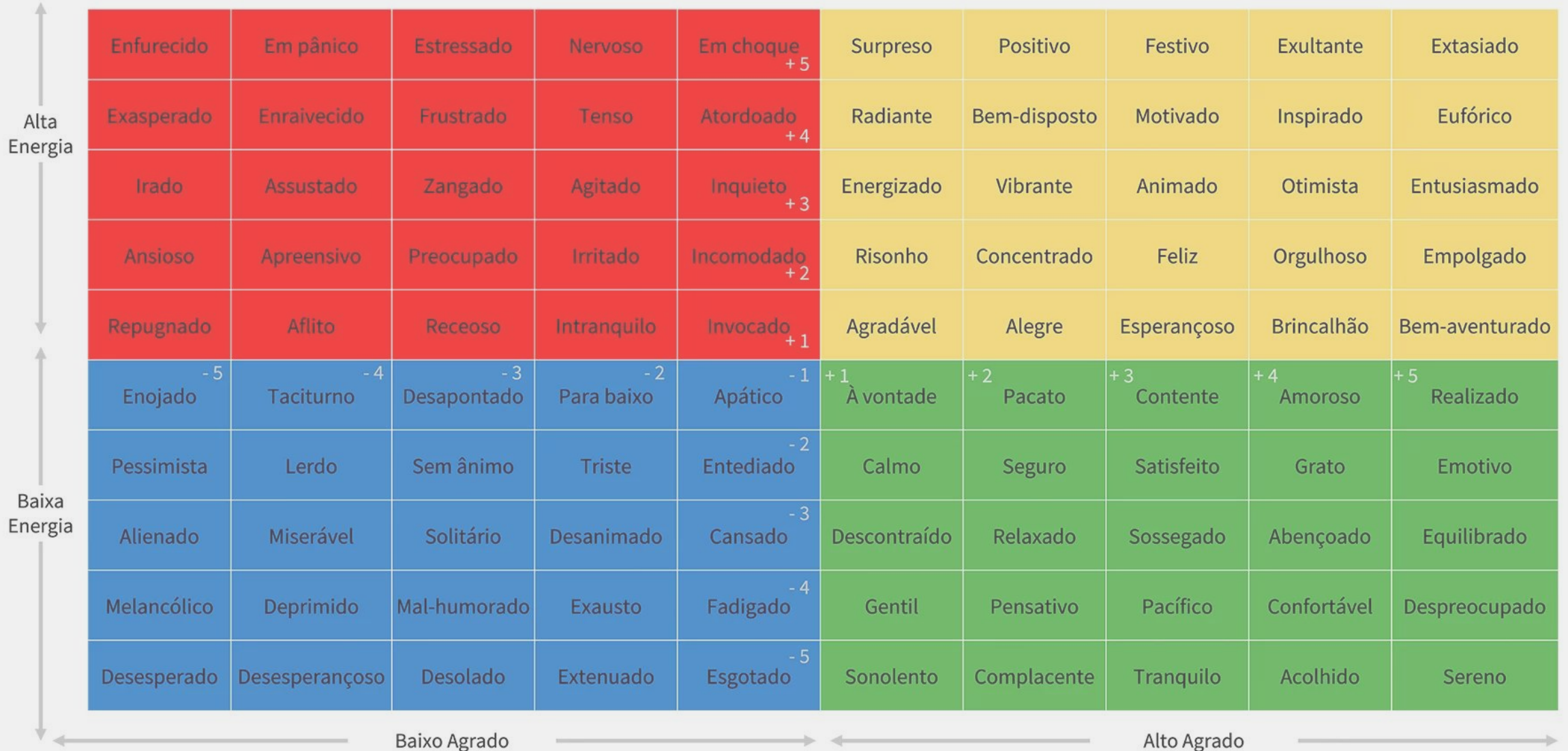
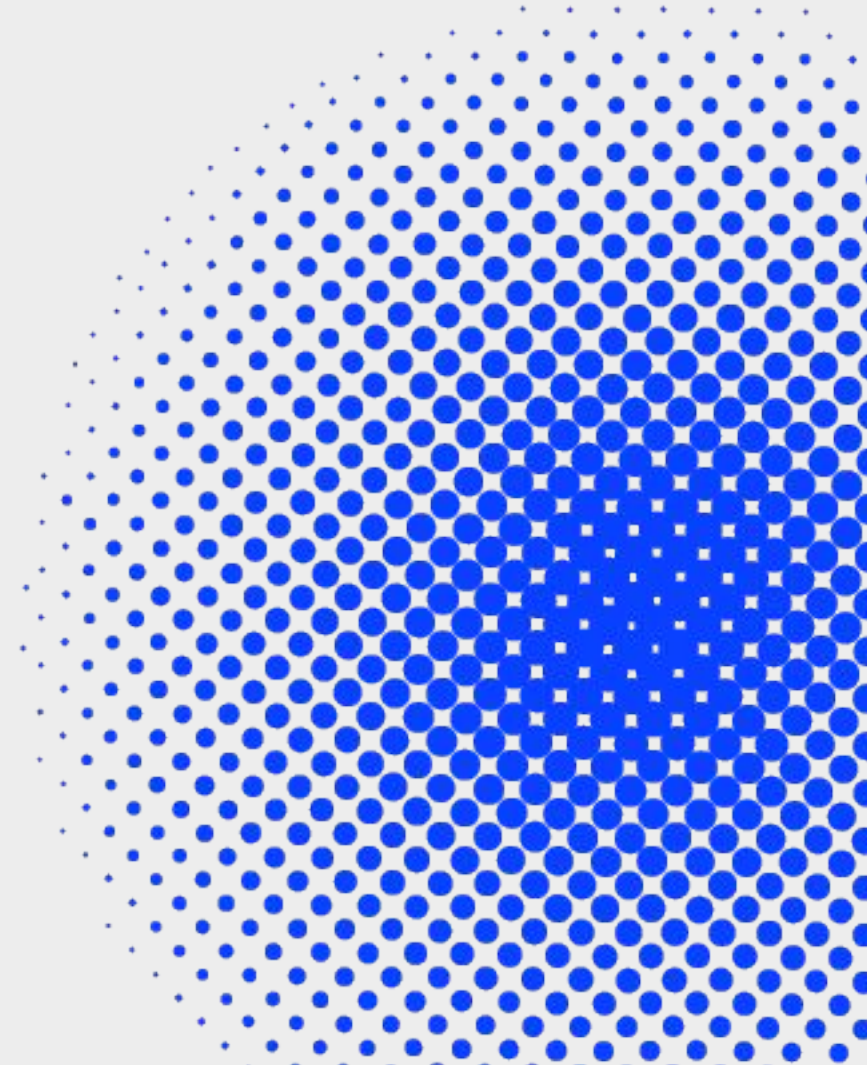


Gráfico das Emoções - Marc Brackett



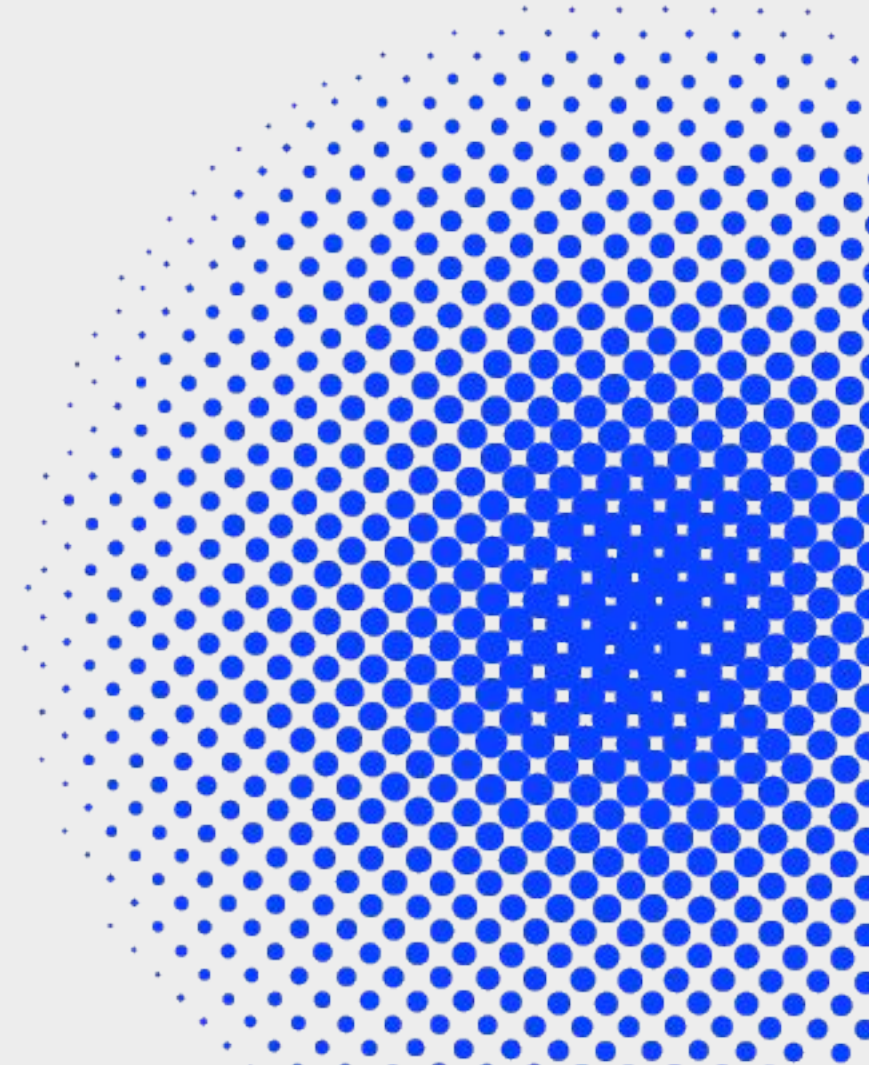
Habilidades mindfulness

- **Observação não julgadora:** desenvolver um senso de compaixão em relação à própria experiência interna. Perceber os julgamentos constantes que fazemos sobre as nossas experiências. Recuar e perceber as experiências sem rotulá-las como “boas” ou “más”.
- "Eu fui péssimo", "Eu sempre faço tudo errado", etc.



Habilidades mindfulness

- **Permanecer no momento:** observar o aqui e agora, em vez de focar o passado e o futuro. Praticar a paciência no momento presente, em vez de se apressar para o que quer que esteja por vir. Participar das experiências conforme elas acontecem.
 - *Técnica do 5, 4, 3, 2, 1.*
 - *Respirar, suavizar, observar.*

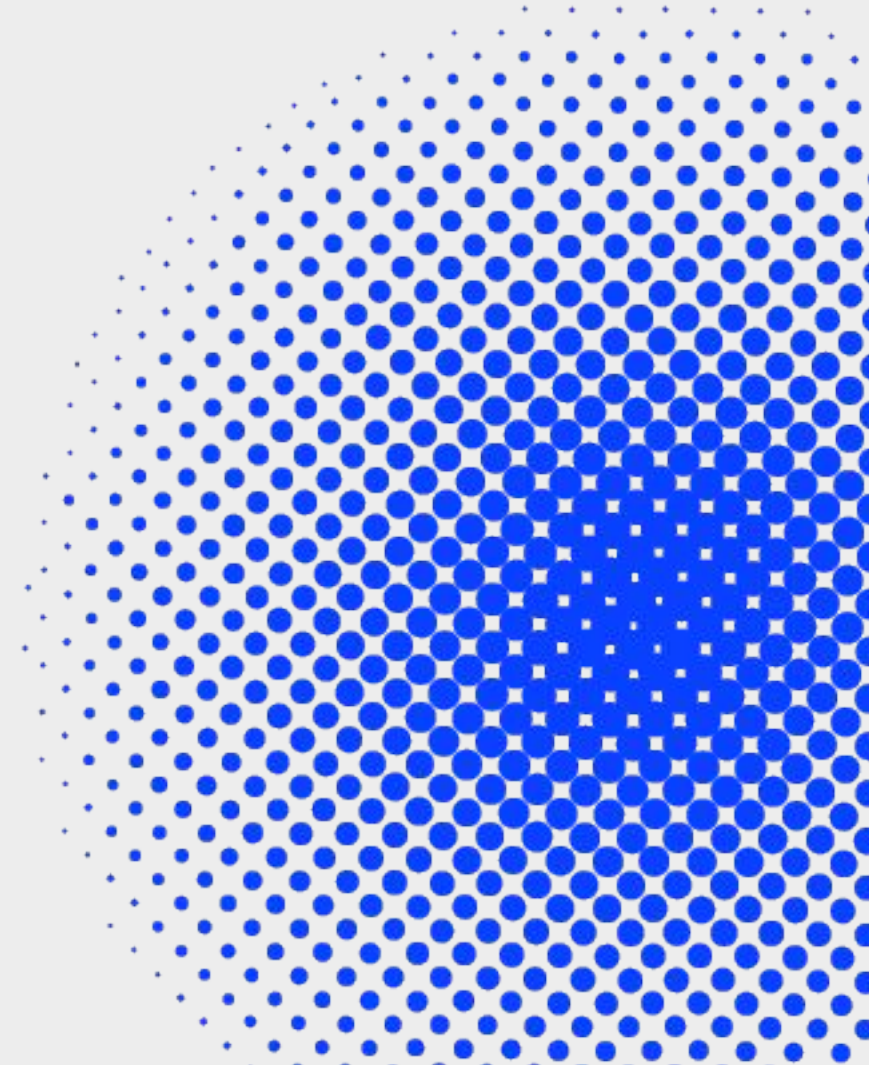


- **5 coisas que podem ser vistas.**
- **4 coisas que podem ser tocadas.**
- **3 coisas que podem ser ouvidas.**
- **2 coisas que se pode sentir o cheiro.**
- **1 coisa que se pode sentir o sabor.**

Selecionar de acordo com as preferências sensoriais.

Habilidades mindfulness

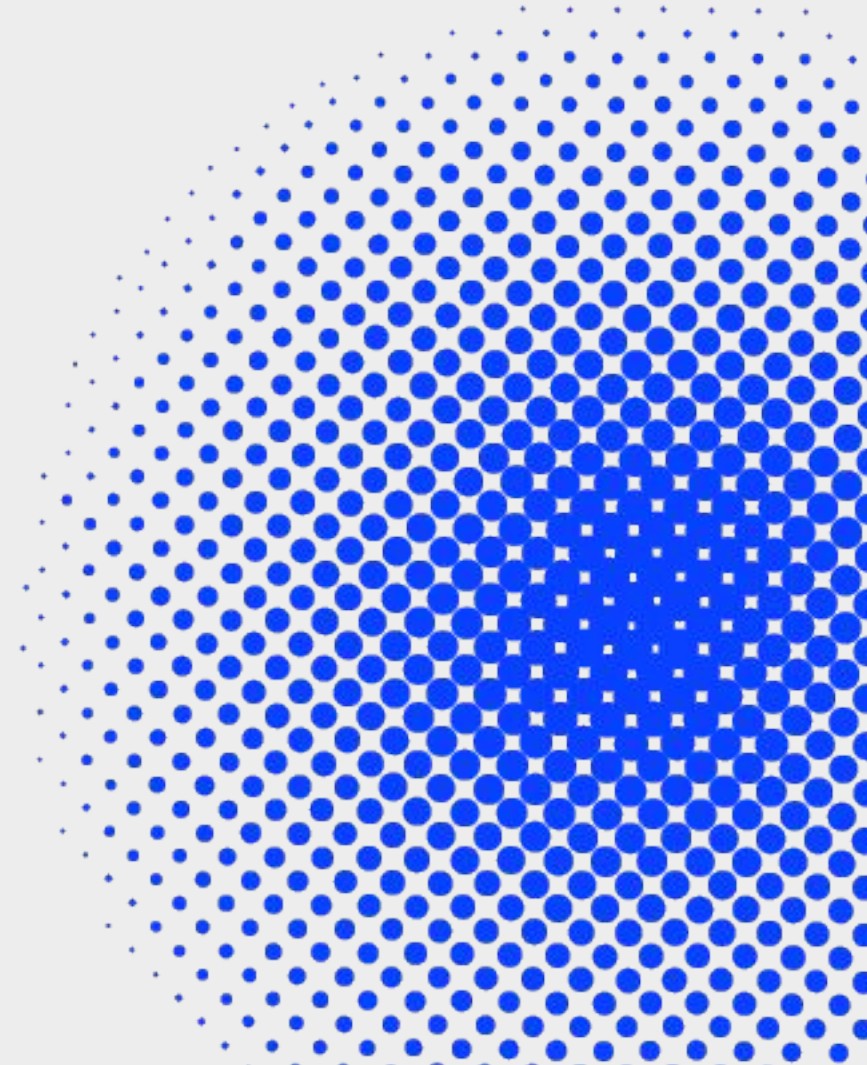
- **Mente de principiante:** Observar as coisas como realmente são, em vez de deixar que o que “sabemos ser verdade obscureça a nossa experiência. Abrir-se para novas possibilidades.
 - *Tenho condições de pensar sobre isso agora?*
 - *Quais são as outras possibilidades de resolver esse impasse?*
 - *Como posso cuidar melhor de mim agora?*



Habilidades de regulação emocional (DBT)

Identificar e rotular emoções

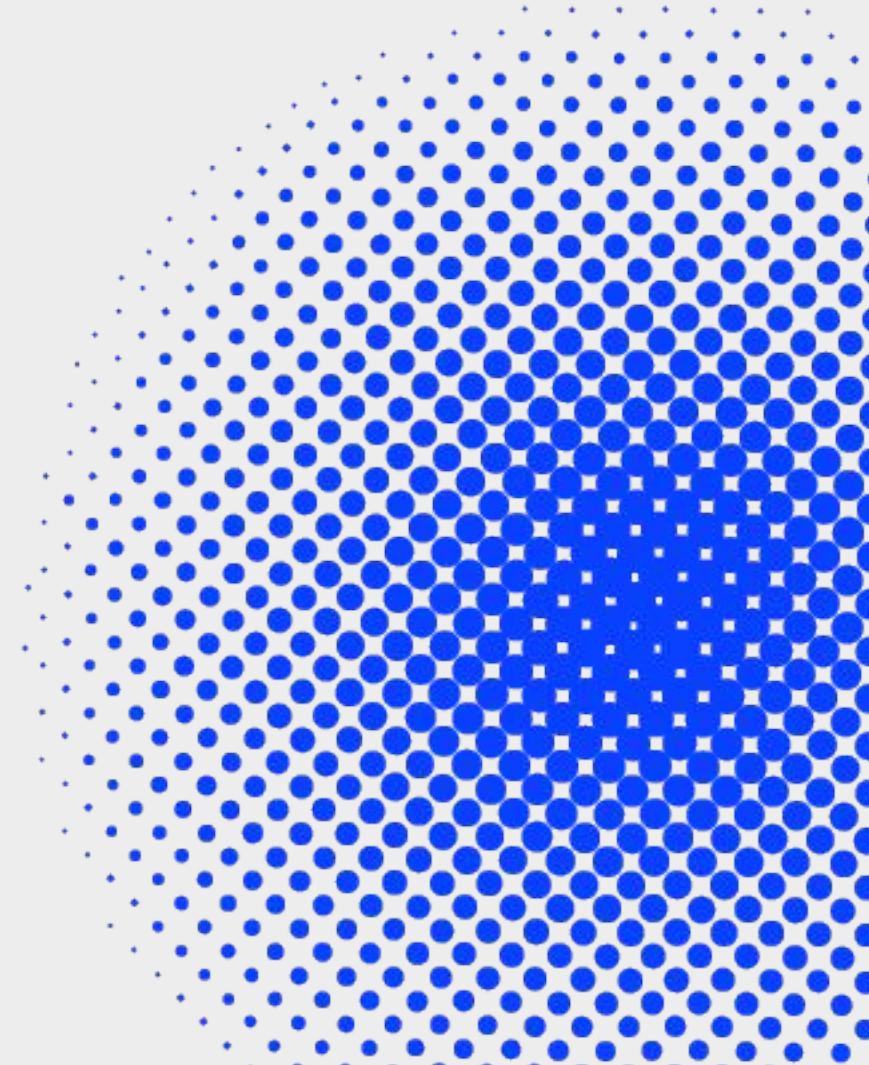
- (1) o fato que levou à emoção?
- (2) qual é a interpretação que faço do fato?
- (3) quais sensações tenho?
- (4) quais comportamentos tenho?
- (5) quais os efeitos dessa emoção sobre as minhas outras atividades?



Habilidades de regulação emocional (DBT)

Identificar obstáculos à mudança das emoções

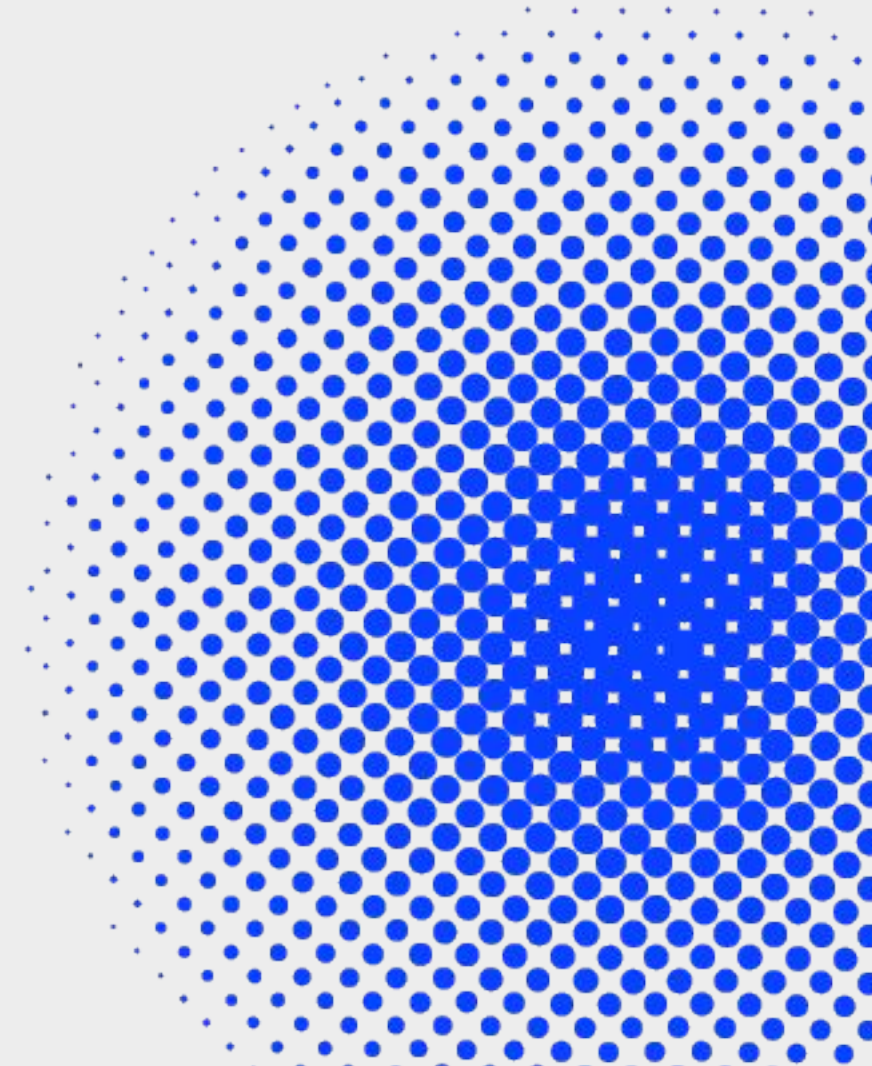
Quais são as funções e os reforçadores de determinados comportamentos emocionais?



Habilidades de regulação emocional (DBT)

Reduzir vulnerabilidade emocional

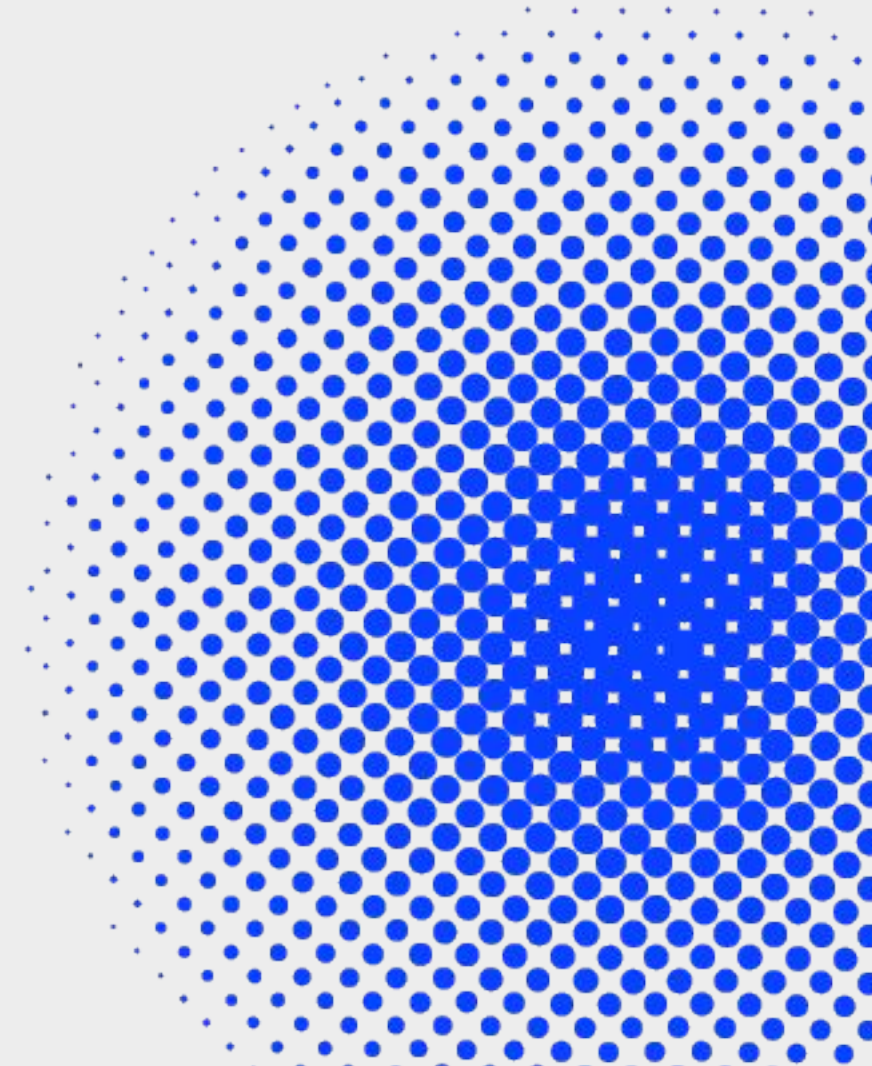
Atenção a alimentação, sono, exercícios adequados, tratar doenças físicas, não utilizar drogas que alterem o humor sem prescrição médica.



Habilidades de regulação emocional (DBT)

Tolerância à crise

Existem quatro categorias de estratégias para sobrevivência em crises: **distrair-se, tranquilizar-se, melhorar a situação** e **concentrar-se nos prós e contras.**



Referências

- Chiesa, A., Serretti, A., & Christian, J. (2013). Mindfulness: estratégia de regulação emocional de cima para baixo ou de baixo para cima? *Clinical Psychology Review*, 33, 82-96. doi:10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Conner, CM e White, SW (2018). Breve relatório: Viabilidade e eficácia preliminar da terapia de mindfulness individual para adultos com transtorno do espectro do autismo. *Jornal de Autismo e Distúrbios do Desenvolvimento*, 48, 290–300.
- Creswell JD. Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol*. 2017 Jan 3;68:491-516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139. Epub 2016 Sep 28. PMID: 27687118.
- Gross, J.J (2015). Emotion regulation: corrente and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Kashdan, TB, & Rottenberg, J. (2010). Flexibilidade psicológica como aspecto fundamental da saúde. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878.
- Mazefsky, CA, & White, SW (2014). Regulação da emoção: conceitos e prática no transtorno do espectro autista. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23, 15–24.
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Regulação emocional, personalidade e ajustamento social em crianças com transtornos do espectro do autismo. *Psicologia*, 5, 1750-1767.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51, 49-91. doi:10.5334/pb-51-1-49.
- Rinehart, NJ, Bradshaw, JL, Moss, SA, Brereton, AV, & Tonge, BJ (2001). Um déficit na mudança de atenção presente no autismo de alto funcionamento, mas não no transtorno de Asperger. *Autismo*, 5, 67-80.
- Samson, AC, Huber, O., & Gross, JJ (2012). Regulação emocional na Síndrome de Asperger e no Autismo de Alto Funcionamento. *Emoção*, 12, 659-665.
- Swain, D., Scarpa, A., White, S., & Laugeson, E. (2015). Desregulação emocional e ansiedade em adultos com TEA: a motivação social desempenha um papel?. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45, 3971–3977.
- Zelazo, PD, & Cunningham, WA (2007). Função executiva: Mecanismos subjacentes à regulação emocional. Em JJ Gross (Ed.), *Manual de regulação emocional* (pp. 135–158). Nova York, NY: Guilford Press.

