



UNIVERSIDADE  
FERNANDO  
PESSOA

# DESREGULAÇÃO EMOCIONAL: CONFLITOS E OPORTUNIDADE. UM ESTUDO SOBRE A RESSIGNIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

[Emotional dysregulation: conflicts and opportunity. A study on the resignification of emotions]

Dissertação de Mestrado

[Mestrado em Psicologia da Saúde]

Andreia Maria Santos Carignani

Orientador:

Doutor Pedro Cunha

Setembro 2025







**DESREGULAÇÃO EMOCIONAL: CONFLITOS E OPORTUNIDADE. UM ESTUDO SOBRE A RESSIGNIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES**

[Emotional dysregulation: conflicts and opportunity. A study on the resignification of emotions]

Dissertação de Mestrado

[Mestrado em Psicologia da Saúde]

Andreia Maria Santos Carignani

Orientador:

Doutor Pedro Cunha

Setembro 2025

Dedico este trabalho aos que vieram antes na minha família, em especial aos meus avós, paternos. Eles foram como pais para mim. Também dedico aos meus pais, que atravessaram um oceano para proporcionar uma vida melhor. Dedico ao meu marido Ricardo Carignani e aos nossos filhos: Cayo, Mariana e Lucas. Sempre foi por vocês.

Todos têm uma real importância, e são muito amados.

Cayo, Mariana e Lucas, filhos, por vocês minha vida se torna iluminada. Esta pesquisa é uma forma de amar, pois reflete a busca da minha vida. Descobrir e aprender mais sobre o tema, tem um real significado para mim, em especial para me tornar melhor mãe e pessoa.

Ricardo, meu parceiro, amigo e amor de toda uma vida, pai dos meus filhos, obrigada pelo teu carinho e dedicação em cada detalhe. Agradeço a paciência de ler a minha pesquisa muitas vezes e por abrir mão de tantos momentos juntos para que esta dissertação fosse possível.

Pais, Maria e Manoel (*in memoriam*) obrigada por me levar pela mão para as escolas e professores extras, obrigada por lutar por mim quando eu não podia assim fazer e por nunca desistir, combatendo a falta de atenção. Pelas inúmeras vezes que iam me pegar no inglês e balé. Obrigada por darem a mim muito mais que tiveram na vida.

Avós amados, Cipriano e Ermelinda, Mariana e José, hoje ir à aldeia é sentir vocês no campo. É assim que percebi a oportunidade por trás da enxada, do trabalho braçal. Obrigada por serem simples e lutadores e por acreditarem que tudo pode ser. Avós eu estou aqui, conseguimos. Ultrapassamos o analfabetismo. Somos um sistema, então somos um, vocês conseguiram.

Ao Brasil, meu berço, e país que acolheu meus avós paternos e mãe.

Dedico também a todos os professores que passaram pela minha vida e em especial a tia Circe do primário. Eu sei que você fez muito mais por mim que eu poderia supor. Você nunca desistiu e sempre esteve ali, seja pisando gentilmente no meu pé para que eu “acordasse”, seja indo à minha casa para dar aulas extras. Tia Circe (*in memoriam*) nós conseguimos.

A cada psicóloga que passou pela minha vida, meu respeito.

Expresso aqui minha profunda gratidão à Dra. Marsha Linehan, cujo trabalho impactou diretamente minha experiência pessoal ao procurar tratamento para um ente querido em situação semelhante.

Obrigada a todos vocês meus amores que tiveram a compreensão de lidar com minha ausência para a elaboração do presente trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero expressar minha imensa gratidão ao meu orientador, Professor Doutor Pedro Cunha, por sua incansável paciência, dedicação e apoio durante todo o processo de realização deste estudo desafiador. Sua gentileza e conhecimento deixarão uma marca duradoura em minhas memórias. Muito obrigada!

*“Todos os seres humanos podem ser amados.”*

Marsha Linehan

## RESUMO

O presente estudo qualitativo investigou a relação entre conflito e desregulação emocional, por meio da percepção de 11 adultos que residem em Portugal, sendo também analisadas as oportunidades para a resignificação das emoções, considerando o contexto de nascimento e criação dos participantes. Buscou-se compreender os desafios na efetividade das respostas emocionais decorrentes da interação do organismo, indivíduo e ambiente. Para tal, foram realizadas entrevistas semiestruturada, com a aplicação de um Guião de 11 questões, aplicado remotamente, através da plataforma *Zoom*, o que tornou possível a realização deste estudo, já que os participantes residiam em partes diferentes, todos dentro de Portugal Continental. Os participantes relataram diferentes experiências relacionadas ao manejo do conflito e de como sentiam suas emoções, tanto no momento do conflito quando foram convidados a pensar na possibilidade de já terem treinado as habilidades descritas por Linehan. O estudo também explorou como o treino de habilidades, estudado por Linehan (2018), pode contribuir para respostas emocionais mais adaptativas diante de situações desafiadoras. Os dados adquiridos aprofundam o conhecimento sobre regulação das emoções, ressaltando a importância de incluir essa temática em contexto de famílias disfuncionais ou durante separações conjugais. O treino de habilidades, especialmente para indivíduos em situação de risco, pode ser uma ferramenta valiosa para a sociedade. Apesar das limitações inerentes, o estudo demonstra uma elevada adequação dos indivíduos mesmo diante de episódios ocasionais de desregulação ocasional, tornando-se mais competente em suas habilidades emocionais.

**Palavras-Chave:** Desregulação Emocional; Conflito; Resignificação das Emoções; Treino de Habilidades; DBT.

## ABSTRACT

This qualitative study investigated the relationship between conflict and emotional dysregulation through the perceptions of 11 adults residing in Portugal. The research also examined opportunities for the re-signification of emotions, considering the context of participants' birth and upbringing. The study aimed to understand the challenges in the effectiveness of emotional responses resulting from the interaction between organism, individual, and environment. To this end, semi-structured interviews were conducted using a script of 11 guiding questions, applied remotely via the Zoom platform, which made it possible to carry out the study since participants lived in different regions across mainland Portugal. Participants reported diverse experiences related to conflict management and the way they perceived their emotions, both at the moment of conflict and when invited to reflect on the possibility of having already practiced the skills described by Linehan. The study also explored how skills training, as studied by Linehan (2018), may contribute to more adaptive emotional responses when facing challenging situations. The data obtained deepen the understanding of emotion regulation, highlighting the importance of including this topic in contexts of dysfunctional families or during marital separation. Skills training, particularly for individuals in at-risk situations, may represent a valuable tool for society. Despite the inherent limitations, the study demonstrates that individuals show a high capacity for adaptation even in the face of occasional episodes of dysregulation, becoming increasingly competent in their emotional skills.

**Keywords:** Emotional Dysregulation; Conflict; Re-signification of Emotions; Skills Training; DBT.



# ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	1
1.1. Enquadramento teórico.....	4
1.1.1. Bases filosóficas e pressupostos de <i>Dialectical Behavior Therapy</i> (DBT) .....	4
1.1.2. Teoria biossocial.....	7
1.1.3. Regulação e desregulação emocional.....	9
1.1.4. Treino de habilidades.....	12
1.1.5. Tratamento em DBT: da mudança à aceitação .....	14
1.2. Conflito.....	17
1.2.1. O conflito como oportunidade.....	18
2. METODOLOGIA .....	22
2.1. Objetivos .....	22
2.2. Amostra e participantes .....	24
2.3. Instrumento.....	25
2.4. Procedimentos .....	26
3. RESULTADOS.....	29
3.1. Caracterização sociodemográfica da amostra .....	29
3.2. Análise de resultados .....	30
3.2.1. Frequência das habilidades DBT ausentes no grupo de estudo.....	30
3.2.2. Análise dos Objetivos Específicos com Base nos Relatos .....	32
3.2.3. Categorização dos conflitos.....	33
4. DISCUSSÃO.....	36
5. CONCLUSÕES.....	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
ANEXOS.....	47



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Caracterização da Amostra .....	32
Gráfico 2 Frequência de Citações das Habilidades Ausentes.....	33



## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Dados Sociodemográficos .....	26
Tabela 2 Categorização dos Conflitos .....	37



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Parecer da Comissão de Ética .....	49
Anexo B. Declaração de Assentimento Informado. ....	51
Anexo C. Objetivos e Guião de entrevista .....	53
Anexo D. Tabelas de respostas dos Participantes.....	55



## **LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS E ACRÓNIMOS**

<b>ACT</b>	Terapia de Aceitação e Compromisso
<b>DBT</b>	Terapia Comportamental Dialética
<b>GNR</b>	Guarda Nacional Republicana
<b>TPB</b>	Transtorno de Personalidade <i>Borderline</i>



## 1. INTRODUÇÃO

A literatura mostra a evolução da história da psiquiatria e da psicologia, trazendo um retrato bastante claro de dificuldades enfrentadas por aqueles que lidam com transtornos mentais e desregulação emocional, particularmente em suas manifestações mais graves. Relatado por Linehan (2020), em sua biografia, que em 1961, no *Institute of Living de Hartford, Connecticut*, onde começou a germinar a Terapia Comportamental Dialética (DBT). Esta abordagem foi criada para tratar desregulações especialmente em indivíduos com Transtorno de Personalidade *Borderline*, a DBT passou por uma transformação significativa, expandindo suas habilidades fundamentais para diversas populações e contextos, além de seu grupo alvo inicial. Diversas investigações, como as de McKay e Brantley (2019), reforçam sua eficácia com casais, adolescentes e uma variedade de condições clínicas.

Segundo Linehan (2020), essa abordagem transformadora teve origem no caso de sua paciente adolescente mais difícil. Essa jovem era extremamente desafiadora, com comportamentos autodestrutivos e agressivos. Naquele tempo, ela era considerada sem perspectivas realistas de tratamento eficaz, além dos medicamentos sedativos e dos eletrochoques administrados. Curiosamente, a própria Linehan era essa “paciente difícil”, internada nesse hospital psiquiátrico quando tinha 18 anos. Ela testemunhou a frustração da equipe diante da aparente falta de opções terapêuticas. Motivada a mudar esse cenário, Linehan desenvolveu a DBT como uma alternativa para pacientes considerados intratáveis. Antes deste avanço, muitos psicólogos desistiam de casos desafiadores, resultando em pacientes mantidos em instituições ou em tratamentos estagnados. Está foi uma superação das concepções vigentes nas décadas de 1960 e 1970.

No cenário atual, estudos sobre desregulação emocional enfatizam as consequências dos traumas infantis, frequentemente tratados como tabu, como destacado por Moreira et al. (2022). Em certas situações, esses traumas chegam a ser interpretados como comportamentos egoístas por quem os vivenciou, negligenciando os aspectos subjetivos da experiência individual. Não raramente, esses traumas desencadeiam transtornos de saúde mental.

Comparando adolescentes traumatizados com aqueles que tiveram uma infância livre destes traumas significativos, observa-se que geralmente estes últimos apresentam maior

inteligência emocional. De acordo com Agustiningsih e Karimah (2023), a capacidade de lidar com eventos estressantes é uma das chaves principais para o sucesso no controle emocional. Ao ingressarem na adolescência, os jovens com maior inteligência emocional demonstram mais habilidades para enfrentar pressões ambientais e superar divergências entre seus pares. Nessa linha, Cunha e Leitão (2021) ressaltam que o conflito é parte essencial da dialética, pois ocorre quando há atividades incompatíveis, caracterizadas por momentos em que uma parte tenta influenciar a outra.

A desregulação emocional, conforme Linehan (2018), está vinculada a vários transtornos mentais, caracterizados por instabilidade no controle dos impulsos, nas relações interpessoais e na autoimagem. Eles se manifestam tanto pela falta quanto pelo excesso de controle comportamental. Além disso, eles costumam desenvolver outras patologias, como o uso de substâncias e transtornos alimentares, que funcionam como mecanismos para evitar emoções insuportáveis.

Harned (2023) apontam que comportamentos parentais excessivamente protetores ou negligentes, combinados a conflitos conjugais, podem ser considerados um dos fatores de risco para a desregulação emocional. Monteiro e Cunha (2019) indicam que os conflitos decorrentes do divórcio frequentemente posicionam os pais em lados opostos na parentalidade, prejudicando o bem-estar dos filhos.

Compreender conflitos conjugais e familiares é fundamental para entender as origens da desregulação emocional. Barbosa e Francischetto (2022) destacam que, diante do elevado número de conflitos familiares, é importante buscar novas técnicas para sua resolução. Assim, integrar as pesquisas sobre regulação emocional que se unam as de conflitos pode abrir caminhos para que família e sociedade trabalhem em conjunto, beneficiando a todos, indivíduo e a comunidade.

Observa-se uma dicotomia nessa temática: por um lado, psicólogos comprometidos em ajudar indivíduos a desenvolverem suas habilidades pessoais e sociais para promover bem-estar; por outro, o campo jurídico, que lida com a resolução de conflitos. Entre esses campos situa-se o estudo do conflito, cujo diálogo entre eles pode impactar positivamente muitas pessoas que necessitam regular suas emoções.

Recentemente, a Terapia Cognitivo-Comportamental, sobretudo a Terapia Comportamental Dialética, tem oferecido contribuições importantes. Busca-se compreender se o conflito pode ser encarado como uma oportunidade para mediação e se

a DBT pode auxiliar mais famílias a desenvolver as habilidades propostas por Marsha Linehan. Até então, essas habilidades estavam disponíveis principalmente para indivíduos com condições favoráveis na infância. Na prática, a DBT pode ajudar a psicologia, e especificamente a Terapia Dialética, a avançar em pesquisas sobre desregulação emocional, permitindo que os indivíduos desenvolvam tais competências. Essa terapia amplia o acesso ao treino de habilidades para quem mais precisa, podendo reduzir casos nos tribunais e promover o bem-estar social.

Por fim, o conhecimento atual sobre o impacto do trauma infantil, especialmente quanto aos conflitos na vida adulta, ainda é incompleto. Além disso, há uma lacuna no entendimento de como a DBT pode abordar o trauma como uma oportunidade transformadora. Entretanto, sabe-se que a DBT pode ser aplicada para resolver conflitos contemporâneos, sejam interpessoais ou intrapessoais.

Em suma, a literatura científica aborda a desregulação emocional, mas é necessário aprofundar a investigação da dinâmica familiar, dado que o sistema familiar é fundamental no desenvolvimento ou na mitigação dessa desregulação. Cada membro da família deve compreender sua influência e participar ativamente na mediação de conflitos, pois as dinâmicas familiares afetam todos os envolvidos.

Estudos indicam que traumas infantis impactam significativamente a saúde mental na vida adulta. Conforme Harned (2023), a presença de uma ou mais experiências traumáticas é comum entre indivíduos que recorrem à DBT. Agustiniingsih e Karimah (2023) destacam que a inteligência emocional é fundamental para o controle emocional em adolescentes. Todavia, o acúmulo de conflitos nas varas de família tem sobrecarregado os tribunais, afetando com maior intensidade crianças e jovens, grupo bastante vulnerável nessas disputas.

Segundo Harned (2023), a invalidação traumática, vivenciada de forma intensa, emocional e dolorosa, é comum entre os pacientes indicados para a DBT, razão pela qual parte dessa população foi escolhida para esta pesquisa. Estudos robustos mostram que o protocolo da DBT é eficaz para regular emoções e promover a efetividade interpessoal. Com isso, esta investigação propõe-se a responder a duas perguntas centrais:

a) Como a desregulação emocional causada por um conflito pode se transformar em uma oportunidade?

b) De que forma a oportunidade gerada pelo conflito propicia um impacto positivo na regulação emocional?

Sendo assim, acredita-se que respondendo a estas perguntas, torna possível ajudar indivíduos que precisam expressar suas emoções de forma assertiva, compreendendo em sua essência a forma como se sentem, desta forma promover impacto positivo nas relações familiares.

## **1.1. Enquadramento teórico**

### **1.1.1. Bases filosóficas e pressupostos de *Dialectical Behavior Therapy* (DBT)**

A Terapia Comportamental Dialética (DBT) é distinta das demais abordagens psicoterapêuticas por características próprias. Assim, é muito importante apresentá-la em contraste com outras perspectivas. Este capítulo discute as bases filosóficas e os pressupostos da DBT, o que termina por nos conduzir ao histórico de desenvolvimento da abordagem, estando profundamente ligado à trajetória pessoal e profissional de sua idealizadora, Marsha Linehan, como já mencionado na introdução.

O modelo biossocial, é a base da proposta de Linehan, para compreender o fenômeno da desregulação emocional, que é a área pela qual a DBT se tornou mais reconhecida, de início foi no tratamento do transtorno de personalidade *borderline*, atualmente em outros casos complexos.

Linehan, é a criadora da (DBT), utiliza a metáfora do tratamento de queimaduras para descrever o cuidado necessário ao se trabalhar com pacientes em sofrimento emocional intenso. Para ela, ao aplicar estratégias convencionais de mudança direta, se torna tão inadequado quanto esfregar a pele de alguém com queimaduras de terceiro grau. Assim, de forma idêntica ao toque inadequado que acaba por agravar fisicamente uma lesão, podendo ocasionar em invalidação emocional ou em intervenção imprópria que pode intensificar o sofrimento psíquico (Linehan, 1993).

Essa metáfora pode ser associada, ao trágico incêndio ocorrido em 2013 na Boate Kiss, no sul do Brasil. Os sobreviventes enfrentaram queimaduras físicas muito profundas, mas não só, também lesões emocionais severas, as marcas no corpo, na vida familiar e na subjetividade de cada um foi marcante. A repercussão coletiva do evento também tornou as feridas sociais e institucionais maiores. A vida familiar de muitas vítimas foi alterada

de forma intensa, assim como a dinâmica de toda a cidade e até do país, que passou a carregar o luto e o trauma em sua memória coletiva.

De forma análoga, muitas pessoas iniciam o processo terapêutico na DBT, se encontrando em um estado emocional comparável ao de uma queimadura grave: sua sensibilidade psíquica é extrema, e suas defesas estão certamente comprometidas. Assim como no caso da Boate Kiss, onde não apenas os indivíduos, mas também a rede de apoio familiar foi afetada, pessoas com alta desregulação emocional igualmente são impactadas e impactam seu ambiente familiar, sociais e institucionais. O tratamento, portanto, exige não apenas estratégias de mudança, mas, sobretudo, uma abordagem que considere a validação emocional, o vínculo e o cuidado como fundamentos da intervenção terapêutica.

Nesse contexto, é necessário compreender o que significa regulação emocional. Apesar de ser um termo amplamente utilizado, ainda é um conceito que se torna relevante o aprofundamento, definição clara e trabalho clínico específico.

A partir daí, deixamos claros aqui os princípios filosóficos centrais da DBT: aceitação radical, dialética e mudança. É essencial compreender como esses princípios filosóficos impactam diretamente a aplicação prática da abordagem. De início, nos primeiros estágios de desenvolvimento da DBT, Linehan, concentrava-se prioritariamente em estágios de mudança. No entanto, com o tempo, compreendeu que muitas vezes esse foco exclusivo era vivenciado pelos pacientes como uma forma de invalidação de suas experiências emocionais. Essa compreensão levou ao entendimento de que, para promover mudança genuína era necessário validar o sofrimento do paciente ao mesmo tempo que se propunha a transformação (Linehan, 1993). Assim, surgiu o cerne dialético da abordagem, equilibrar aceitação e mudança como pilares simultâneos da intervenção clínica, respeitando a vivência subjetiva do paciente e utilizando desta estratégia para levá-lo para o comprometimento com o processo terapêutico.

Além disso, é preciso entender que existem funções que caracterizam a DBT, pois elas a distinguem de forma significativa das demais abordagens. Para isto estão organizadas em modos de tratamento, que vão além da tradicional terapia individual.

A consultoria entre terapeutas, se consiste em um grupo clínico de apoio mútuo entre profissionais que se reúnem semanal ou quinzenalmente para refletir sobre os desafios do tratamento, compartilhar estratégias e validar suas reações emocionais diante dos casos.

Desregulação emocional: conflitos e oportunidade. Um estudo sobre a ressignificação das emoções

Esse grupo oferece suporte emocional aos terapeutas e ajuda a manterem se fiéis ao modelo.

O treinamento de habilidades é oferecido em formato grupal de preferência. Consiste em aulas teóricas e práticas que desenvolvem quatro conjuntos fundamentais: atenção plena, regulação emocional, tolerância ao mal-estar e efetividade interpessoal. Os participantes precisam estar em terapia individual para garantir a aplicação personalizada dessas habilidades e sua generalização ao ambiente cotidiano.

O *coaching* telefônico é um recurso usado em momentos de crise emocional, permitindo que o paciente entre em contato direto e breve com seu terapeuta, em geral por 10 minutos, quando percebe risco iminente, como em situações de desregulação intensa ou ideação suicida. Com o objetivo de ajudar o paciente a aplicar, em tempo real, as habilidades aprendidas, tem a intenção de prevenir comportamentos impulsivos e promover a autonomia.

A DBT, assim, inclui, além da terapia individual, a consultoria entre terapeutas, o treinamento de habilidades e o *coaching* telefônico, demonstrando sua estrutura multifuncional e ampliada, voltada para promover mudanças efetivas e sustentadas, o que é fundamental para a população atendida por essa abordagem.

Visto esta parte da DBT, se torna importante afirmar que é necessário entender as emoções conforme Damásio (1996), as emoções atuam como respostas automáticas e adaptativas, ajudando o organismo a reagir rapidamente aos estímulos externos. Estas respostas do organismo diante da emoção envolvem componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais que auxiliam na regulação das emoções. Linehan (2018) descreve as emoções como sendo um sistema de comunicação interno e também externo, essencial para que haja informação entre o indivíduo e o ambiente de forma simultânea ao que está acontecendo. Além disso, as emoções têm o objetivo de motivar para a ação, fortalecendo vínculos sociais e permitindo uma análise rápida de cada situação de forma eficiente, momento a momento. No entanto, quando as emoções não estão devidamente reguladas, podem surgir dificuldades significativas, sendo este um dos pontos centrais desta pesquisa.

### **1.1.2. Teoria biossocial**

Ao crescer com emoções mais intensas, num ambiente invalidante, para estas emoções, temos então a base da teoria biossocial de Linehan (2018), que une de forma equiparada a predisposição biológica, ou seja, a tendência genética do indivíduo e o ambiente.

Embora tenha sido originalmente estudada a partir de indivíduos com Transtorno de Personalidade *Borderline* (TPB), a teoria hoje pode ser aplicada a todo e qualquer pessoa com maior sensibilidade emocional e que tenha sido exposta em um contexto recorrente de invalidação traumática e emocional durante seu desenvolvimento. A autora aponta que, como mente e o corpo são inseparáveis, ambos precisam ser tratados, e a DBT tem base comportamental, razão pela qual é chamada de biossocial e não biopsicossocial.

O ambiente familiar também pode contribuir para a invalidação emocional, especialmente quando este desconsiderar ou minimizar as emoções do indivíduo. A invalidação envia a mensagens implícitas de que o que a pessoa sente não é importante ou não é compreendido. Como resposta o indivíduo tende a intensificar as emoções na tentativa de ser reconhecido e validado. Aqueles que crescem em ambiente como descrito e adverso desenvolvem frequentemente uma elevada vulnerabilidade emocional.

De acordo com Linehan (1997), a validação faz parte do processo terapêutico, e consiste em reconhecer a experiência interna do indivíduo como sendo parte do contexto da vida, sendo assim compreensível, sem necessariamente aprovar ou concordar com ela. Na prática trata-se de oferecer ao outro a sensação de ser visto, ouvido e compreendido, o que contribui para a regulação emocional e fortalecimento da relação terapêutica. A autora também destaca que é possível validar tanto a pessoa em sua totalidade quanto seus comportamentos específicos, como respostas às circunstâncias vividas. Essa abordagem está alinhada com a noção de aceitação positiva incondicional, sendo especialmente relevante em contexto de sofrimento intenso como no caso de pacientes com ideação suicida.

A validação das emoções possui grande relevância na teoria biossocial. Segundo Melo (2019), como atualmente muitas pessoas enfrentam dificuldades para se expressar, compreender as situações vivenciadas e de aceitar os seus próprios sentimentos. Essas dificuldades são provenientes de crenças adquiridas sobre as emoções durante a infância, em contextos em que tais emoções não foram adequadamente validadas.

Aceitar o sofrimento se faz necessário e importante. Ainda segundo a mesma autora, a crença muitas vezes é de que se as pessoas aceitarem o sofrimento, elas continuarão recebendo a invalidação por parte dos seus. Assim, é necessário incentivar os pacientes a buscarem o conhecimento acerca das próprias emoções. Desta forma, a auto-validação é uma etapa importante, impactando no bem-estar do indivíduo e na mudança, já que de acordo com Linehan (2018) não se muda o que não se aceitou.

Existe uma crença de que ao aceitar uma emoção pode levar o indivíduo à perda de controle, segundo Melo (2019), isso faz com que o indivíduo enxergue suas emoções como sendo inimigas. Por exemplo, a pessoa pode achar que ao permitir sentir tristeza, ocasionará um quadro de depressão. Outro ponto levantado pelo autor é que muitos veem como a ruminação sendo importante para a resolução de problemas, quando na verdade ela funciona de forma contrária, alimentando uma emoção negativa e reforçando a invalidação emocional.

Já segundo Harned (2023) a invalidação pode chegar a ser um trauma. A autora apresenta o conceito de invalidação traumática, e reconhece que nem toda forma de invalidação é realmente traumática. Contudo, quando a invalidação é vivida de maneira emocionalmente intensa e psicologicamente dolorosa, ela afeta diretamente o autoconceito e o funcionamento da pessoa.

A autora também nos remete a ideia de que em DBT, se refere a invalidação traumática quando esta é repetitiva, mas além disso existe uma experiência privada dos indivíduos com comportamentos invalidantes, pois assumem muitas formas e podem atacar o senso de si mesmo.

Existem três características principais relacionadas a essa vulnerabilidade emocional que indivíduos experimentam: sensibilidade, intensidade e lento retorno ao estado de calma. A sensibilidade as emoções nos mostram à tendência dessas pessoas em que percebem e reagem a estímulos emocionais com maior facilidade que a maioria. Quando existe uma forma intensa de perceber a emoção torna evidente à força e à profundidade com que as mesmas são experienciadas, frequentemente levando a reações mais dramáticas ou dolorosas, o lento retorno ao estado de calma mostra que esses indivíduos demoram mais que o habitual para recuperar seu equilíbrio emocional após uma situação estressante ou emocionalmente intensa e perturbadora.

Essas características quando estão juntas tornam o trabalho com a regulação emocional um desafio maior para essas pessoas, exigindo abordagens terapêuticas específicas que

considerem suas particularidades. A compreensão desses aspectos é desta forma fundamental para identificar as necessidades clínicas de forma que possam direcionar intervenções mais eficazes.

Na próxima subseção, vamos explorar essas vulnerabilidades emocionais e como se manifestam em contextos específicos e suas implicações para a saúde mental, especialmente no desenvolvimento de transtornos relacionados à desregulação emocional.

### **1.1.3. Regulação e desregulação emocional**

Para compreender a regulação das emoções, primeiro é necessário compreender o que é emoção e seu conceito. Diversos autores ao longo da história trouxeram diferentes significados sobre emoções, não é uma definição simples, no entanto, para este trabalho usaremos a definição de Linehan (2018), que afirma que: As Emoções nos remetem a respostas que são breves, involuntárias, sistêmicas e com um padrão de ações a estímulos internos e externos que fazem a comunicação de nós para nós mesmos e de nós para o ambiente.

Segundo Linehan (2018), entende-se que as respostas emocionais funcionam como um sistema com várias partes interligadas. Essas partes incluem: a vulnerabilidade emocional, ou seja, uma maior sensibilidade aos estímulos e gatilhos; eventos internos ou externos, que são situações que servem como gatilhos emocionais (como algo que aconteceu ou foi pensado); interpretações dos sinais, que é a observação do como uma pessoa entende e avalia estes gatilhos emocionais; tendência à resposta, que inclui reações internas, como alterações químicas do corpo, onde emoções são sentidas como impulsos para agir; respostas de ações, comportamentos verbais e não verbais, exemplo, expressões faciais ou palavras ditas; e por fim, efeitos colaterais, que são emoções secundárias resultantes da primeira reação.

A DBT ensina que essas partes, trabalham juntas como um sistema interligado. Para modificar qualquer uma dessas partes, podemos ajustar um dos elementos desse sistema interligado, uma parte irá influenciar todo o sistema emocional. Em outras palavras, mudar uma emoção ou uma reação emocional requer apenas ajustar um elemento do sistema.

Entendendo como as emoções funcionam, compreendemos a ideia da autora de que a regulação das emoções é a capacidade que o indivíduo tem de inibir um comportamento inapropriado e ou impulsivo relacionado a fortes emoções negativas ou positivas, enquanto organiza uma ação coordenada com objetivos externos, de maneira independente do humor, quando necessário. Para as emoções então será necessário reduzir a ativação fisiológica, para inibir comportamentos inadequados, para isso é preciso estar com a atenção ao momento.

A regulação da emoção pode ser controlada de modo automático, mas também de forma consciente. No treino de habilidades da DBT, o foco é aumentar o controle consciente, para que, em seguida, as habilidades sejam generalizadas e incorporadas de forma mais automática (Linehan, 2018).

Para dar continuidade ao trabalho, se faz necessário a delimitação teórica do que é desregulação emocional para a saúde mental contemporânea. A teoria biossocial, de Linehan (1993), trouxe uma compreensão da desregulação emocional importante sobre o funcionamento do sistema das emoções no organismo do ser humano.

Primeiramente quando a autora em análise discute sobre a teoria biossocial, ela não exclui a mente humana, mas a considera como parte do corpo. A autora entende que a desregulação emocional é fundamentada na integração de vulnerabilidade biológica com um ambiente invalidante.

A vulnerabilidade biológica ocorre quando o indivíduo tem sensibilidade emocional elevada, caracterizada por uma intensidade aumentada das respostas emocionais e retorno lento ao estado emocional basal. Já o ambiente invalidante desqualifica as experiências emocionais do indivíduo, invalida as respostas à expressão emocional e simplifica excessivamente os problemas emocionais, além de ser inconsistente nas respostas às necessidades que cada emoção transmite.

O ambiente com o indivíduo que nasce biologicamente suscetível a uma vulnerabilidade, pode torná-lo mais propenso a desregulação se este ambiente invalida as emoções.

Linehan (1993) compreende que na regulação emocional existe uma vulnerabilidade biológica que, ao ser combinada com ambientes invalidantes, resulta na disfunção no sistema de regulação emocional, tornando-o incapaz muitas vezes de modular as experiências emocionais de forma adaptativa ao ambiente.

Algumas áreas da vida são mais afetadas pela desregulação emocional que outras. Nos relacionamentos interpessoais, indivíduos com desregulação emocional são impactados por instabilidade nas relações, como a metáfora usada anteriormente do fogo na boate Kiss no sul do Brasil, toda a família é impactada, assim também acontece com a desregulação emocional, é sistemática e impacta o ambiente. Surge o medo do abandono, dificuldade em manter limites saudáveis. Outra área é o funcionamento cognitivo, levando o indivíduo ao pensamento dicotômico, dificuldade em concentração durante a ativação emocional e dificuldade em tomada de decisão. Por fim, a área comportamental é frequentemente afetada, manifestando-se em impulsividade, comportamentos autodestrutivos, como autolesão, tentativa de suicídio, além da evitação da experiência emocional. Estes aspectos são comuns em indivíduos que tem desregulação emocional.

Segundo os autores Clark e Beck (2012), a desregulação emocional pode ser entendida como uma dificuldade de gerenciar, expressar de forma adequadas as emoções.

Sentimentos negativos em indivíduos que possuem dificuldade em regular emoções podem trazer maior impacto, por isso, este estudo compreende como é importante ao tratar tais indivíduos que trazem diagnósticos de ansiedade, transtorno de personalidade, transtorno de humor e outros tipos de sintomas, a compreensão do conceito de regulação e desregulação emocional. As respostas emocionais intensas e inadequadas aos estímulos, são percebidas como ameaçadores ao ambiente, podendo ter dificuldade em regular suas emoções.

A incapacidade de gerenciar de forma adequada, quando por ocasião da desregulação emocional, com intensidade, maior duração, ao expressar as emoções, especialmente em respostas rápidas, em situações desafiadoras e estressantes, se torna difícil, resultando em reações desproporcionais, impulsivas ou inadequadas ao contexto, que ocasiona hipersensibilidade e dificuldade em retornar ao estado emocional basal após o evento desestabilizador.

Linehan (2020) teve uma jornada pessoal de descontrole emocional que causou uma dor extrema, sendo justamente o que a levou a desenvolver a Terapia Comportamental Dialética (DBT). Por este motivo a abordagem foi inicialmente focada em ajudar indivíduos com transtorno de personalidade *borderline*, sendo amplamente utilizada para pessoas com outros transtornos que apresentam o sintoma de desregulação emocional. A DBT equilibra aceitação e mudança, alternando em ensinar habilidades de atenção plena,

tolerar emoções difíceis e regular comportamentos autodestrutivos, transformando, assim, suas vidas em uma existência valiosa e significativa.

A história de Linehan (2020), descrita em sua biografia, ilustra a experiência de desregulação emocional. Linehan relata que a desregulação emocional, assim como o profundo sofrimento, caracteriza-se pela sensação de descontrole e angústia intensa. Aos 18 anos, ela foi internada no *Institute of Living*, após demonstrar sinais de retraimento social, dores de cabeça intensas e comportamentos autolesivos. Essa experiência, descrita na biografia de Marsha Linehan, destaca que a teoria dialética, a DBT, é produto das respostas da comunidade científica, às vivências desta jovem de 18 anos dentro de uma instituição psiquiátrica. A DBT representa um caminho seguro e uma resposta de força para todos aqueles que desejam buscar maior eficácia nas suas respostas emocionais.

Concluindo, constata-se que Linehan (2018) define a desregulação emocional global como a incapacidade, mesmo com os melhores esforços, de alterar ou controlar sinais emocionais, experiências internas, ações e expressões, mesmo em situações normativas. Sendo esta desregulação em diferentes ambientes. Segundo a autora, esse padrão está no centro do Transtorno de Personalidade *Borderline* (TPB), sendo justamente o alvo principal da Terapia Comportamental Dialética (DBT), abordagem desenvolvida para oferecer estratégias eficazes de regulação emocional.

#### **1.1.4. Treino de habilidades**

Linehan (2018) nos traz a ideia de que o comportamento pode ser treinado. A forma como uma pessoa observa uma situação é a porta de entrada para entender e gerenciar um conflito. Se o indivíduo tem a habilidade de julgar menos o evento inicial, fará diferença. Estar com dor, por exemplo, pode ser um fator de vulnerabilidade para o indivíduo. O nível de tolerância ao mal-estar também influenciará o conflito. A maneira como o indivíduo acesa suas emoções, e sua capacidade de sentir, tolerar e perceber se a situação e emoções estão ligadas aos fatos ou simplesmente é um julgamento, influenciará o comportamento.

Como estratégia saudável para a resolução de um conflito, seguindo a ideia de Linehan (2018), o caminho passa por saber como o outro se sente. Por isso, a autora nos trouxe técnicas que compõem seu treino de habilidades. Como exemplo, trarei algumas destas técnicas desenvolvidas por Linehan. Como um comportamento vem sendo condicionado

e moldado por toda a vida, muitas vezes é parte de um impulso de ação que não passa pela nossa consciência, como no exemplo de Linehan (2018, p. 61), “Durante o treinamento de *mindfulness*, o foco pode estar em observar e descrever o impulso de ação de se envolver em comportamentos auto lesivos ou pensamentos suicidas à medida que as situações surgem e passam.” É importante pensar até que ponto se pode realmente modificar esse comportamento, razão pela qual Linehan (2018) desenvolve todo um programa com terapia individual e treino de habilidades de 24 semanas, ou até mais, para que as habilidades sejam realmente treinadas.

No pensamento de Linehan (2018), é possível construir uma vida valiosa, conectada a valores como família, amigos e bem-estar pessoal. Por isso, ela inicia seu treino de habilidades com o *mindfulness*, ou atenção plena. Esse exercício simples permite que o indivíduo se habitue a observar, descrever e participar do momento presente. Essas são as chamadas habilidades do “o quê”. Já as habilidades do “como” envolvem atitudes como ser não julgador(a), focar em uma coisa de cada vez e ser efetivo em suas ações.

O treino de habilidades proposto por Linehan (2018) é estruturado de forma progressiva, iniciando-se com práticas que favorecem o foco e a atenção plena. Os participantes são orientados a fechar os olhos, a estar em postura confortável para observar a própria respiração, isso facilita o estado de relaxamento com atenção. Durante a prática inicial do treino de habilidades na DBT, os participantes aprendem a descrever pensamentos, emoções ou situações imaginadas, aplicando as habilidades desenvolvidas, estas práticas serão usadas em todo o treino nos outros módulos. O módulo de *mindfulness*, abre um ciclo, que combina com práticas e fundamentação teórica para cultivar a atenção plena. Em sequência, são trabalhados os módulos de tolerância ao mal-estar, regulação emocional e efetividade interpessoal. Entre cada módulo, o treino de *mindfulness* é reforçado, facilitando o fortalecimento da mente e do cérebro na manutenção do equilíbrio emocional e comportamental.

Linehan (2018) no treino de habilidades propõe diversas técnicas, elas têm o objetivo de auxiliar o indivíduo para o desenvolvimento do comportamento, são quatro as áreas principais e importantes: atenção plena, tolerância ao mal-estar, regulação emocional e efetividade relacional.

O indivíduo, então aprende e treina para generalizar e modificar seu comportamento diante de conflitos, aprendendo a perceber a emoção do outro e agir de maneira mais adequada, e assim aprender e generalizar um melhor entendimento interpessoal. Linehan

(2018) enfatiza que, para alcançar mudanças significativas, é crucial primeiramente aceitar a realidade. Por isso, ela divide o treino de habilidades primeiramente em técnicas de aceitação, *mindfulness* e a tolerância ao mal-estar, e técnicas de mudança, como a regulação das emoções e a efetividade interpessoal.

No próximo capítulo, será abordado o tratamento na DBT focado no equilíbrio entre a mudança e a aceitação, aprofundando os princípios que sustentam essa abordagem terapêutica.

### **1.1.5. Tratamento em DBT: da mudança à aceitação**

Passamos agora a um paradigma de mudança: o comportamentalismo na DBT. A mudança exige determinação colaborativa de alvos e comprometimento com o plano de tratamento, ou seja, o paciente precisa colaborar. Para a DBT, o paciente tem que colaborar, caso contrário, não pode permanecer no tratamento.

Entre as ferramentas fundamentais, está o monitoramento dos comportamentos-alvo. É necessário elaborar uma hierarquia de comportamentos, definir prioridades, acompanhar sua frequência e trabalhar diretamente sobre eles. Uma das técnicas mais utilizadas nesse processo é a análise em cadeia, descrita por Linehan, que parte da análise do comportamento e serve para compreender as variáveis que mantêm um padrão disfuncional.

A análise em cadeia permite investigar padrões de comportamento variáveis, comportamentos que surgem a partir do *insight*, e avaliar as possibilidades de solução, culminando na aplicação prática dessas soluções. O processo exige um olhar funcional e contextualizado da vida do paciente.

Nesse ponto, é importante trazer uma contribuição de Swenson (2016), que acrescenta uma pitada de realidade clínica: mesmo com alvos definidos, é preciso lembrar que o paciente está em terapia individual, já fez acordos terapêuticos, comprometeu-se com metas, mas vive em instabilidade emocional. Ele pode sair da sessão compreendendo algo e, logo depois, entrar em crise. Pode passar a semana inteira em sucessivas crises. Quando volta na semana seguinte, tudo o que foi tratado já parece distante ou sem sentido. Por isso, o uso dos cartões diários é indispensável. Eles permitem registrar emoções, pensamentos, impulsos e comportamentos em tempo real, garantindo que o terapeuta não trabalhe apenas com o que a memória permite recordar.

Como aponta Swenson (2016, p. 153), “a apresentação clínica é muitas vezes difícil, e o que muda rapidamente nas sessões é a flexibilidade, fluidez e aplicação das várias atividades de solução de problema”. É importante que as intervenções sejam sempre ajustadas de acordo com o momento presente e as necessidades específicas de cada cliente, seja assim respeitada. Dessa forma, o terapeuta usando de flexibilidade com tantas e diversas técnicas e estratégias existentes na DBT, promove mudanças graduais e sustentáveis no comportamento e no bem-estar emocional do paciente. É justamente essa flexibilidade que contribui para resultados terapêuticos melhores, isto permite que o indivíduo desenvolva as habilidades que são eficazes para lidar com seus desafios emocionais e interpessoais, o que reforça a eficácia da DBT como abordagem terapêutica especializada para desregulação emocional e dificuldades comportamentais.

Dentro desse paradigma de mudança, destaca-se também a teoria dos déficits de habilidades. Na DBT, parte-se do princípio de que o paciente chega ao tratamento com falhas na aprendizagem de habilidades emocionais e sociais. Assim, cabe ao terapeuta não apenas validar o sofrimento, mas também oferecer caminhos concretos para o aprendizado dessas habilidades.

Esse treino pode ser feito de forma individual, mas é preferencialmente realizado em grupo, pois o grupo oferece força, espelhamento e pertencimento. Um dos primeiros temas trabalhados no grupo de habilidades é a construção de valores. A partir daí, trabalha-se com comportamentos que precisam aumentar e comportamentos que precisam diminuir, sempre em direção à construção de uma vida com valor.

O comprometimento é ponto central. Sem ele, o tratamento simplesmente não funciona. A proposta é que o paciente possa visualizar a vida que deseja construir, e que os alvos comportamentais sejam os passos possíveis em direção a essa vida. Para Linehan (2020) as habilidades precisam ser ensinadas e treinadas, já que há um déficit, e não uma falha de carácter. Por isso, a DBT é uma terapia que combina aceitação e mudança, vínculo e estrutura, empatia e estratégia.

Ao praticar a terapia comportamental dialética, o terapeuta utiliza conceitos do condicionamento clássico e operante. As respostas emocionais estão, frequentemente, associadas aos estímulos condicionados, como por exemplo: alguém que aprendeu que elogios são seguidos de abandono pode desenvolver medo ao ser elogiado, respondendo com fuga emocional. O terapeuta, então, precisa investigar se um comportamento está sendo reforçado ou se está servindo como fuga de uma emoção dolorosa.

Linehan (2020) inicialmente tentou ir pelo paradigma da mudança, mas esbarrou na sensibilidade emocional dos pacientes. Em seu livro de memórias *Building a Life Worth Living*, (2020), a autora relata que precisou reformular sua estratégia terapêutica, deixando de lado, em um primeiro momento, a ênfase exclusiva na mudança e passando a focar na aceitação e na tolerância ao mal-estar. Como ela mesma descreve: “Estou mudando minha estratégia” (Linehan, 2020, p. 230).

A autora relata que, em 1980, quando começou a estruturar a teoria da DBT, ainda não havia um ensino consolidado sobre aceitação dentro da terapia comportamental tradicional. No entanto, ao observar que seus pacientes apresentavam grande sofrimento e dificuldade de mudança sem antes serem validados, Linehan passou a dar maior ênfase à aceitação, validação e acolhimento, abrindo caminho para o equilíbrio entre mudança e aceitação que sustenta a DBT até hoje.

Além disso, é importante unir os fundamentos da teoria da mediação cognitiva. Essa teoria propõe que nossas ações e emoções podem ser influenciadas pela forma como percebemos o mundo. Ao longo da vida, nossa atenção e percepção são moldadas pelo ambiente. Situações repetidamente invalidantes geram formas específicas de processamento: algumas pessoas tornam-se especialmente sensíveis a determinados estímulos, desenvolvendo estilos cognitivos dominantes. Isso pode influenciar a forma como o paciente interpreta eventos e situações, potencializando comportamentos-alvo que desejamos modificar ou fortalecer.

Assim, a DBT integra as bases da análise do comportamento com a compreensão das mediações cognitivas e emocionais, busca assim, criar um ambiente validante, estruturado e transformador.

Na prática clínica a DBT utiliza três princípios orientadores, de forma que durante uma sessão estamos ora em aceitação, mudança ou dialética. Isso permite que o terapeuta atue com flexibilidade, escolhendo estratégias que respondem melhor à realidade do momento.

Podemos imaginar três “portas” que o terapeuta pode abrir ao longo da sessão: a porta da aceitação, a da mudança e a da dialética. Cada uma oferece um conjunto de estratégias que podem ser utilizadas conforme a necessidade do paciente.

Se o paciente demonstra abertura e estabilidade, o terapeuta pode abrir a porta da mudança utilizando estratégias como a resolução de problemas, o ensaio comportamental, a análise em cadeia e outras intervenções voltadas para modificar padrões desadaptativos. Contudo,

quando há bloqueios, quando nem aceitação nem mudança parecem suficientes, é necessário entrar pela porta da dialética. A dialética, como prática e filosofia, permite transformar impasses em movimento. Ela mostra que duas verdades aparentemente opostas podem coexistir e ser integradas. Ao reconhecer isso, o terapeuta pode ajudar o paciente a sair de dilemas paralisantes e caminhar em direção à síntese.

A prática da DBT transita, portanto, entre essas três portas. Em uma mesma sessão, o terapeuta pode iniciar com a avaliação (mudança), passar pela aceitação (lidar com a realidade como ela é) e, se necessário, recorrer à dialética para destravar o processo. Essa forma de atuação, chamada intervenção baseada em princípios, permite um atendimento mais sensível, estratégico e coerente com a complexidade emocional do paciente.

Compreender esses princípios e saber acessá-los é essencial para qualquer terapeuta que trabalhe com DBT. A sabedoria reside em reconhecer o momento certo para cada intervenção, e isso só é possível com prática, supervisão e um compromisso profundo com a humanidade e o sofrimento daquele que busca ajuda.

Seguindo essa linha, a próxima subseção abordará o conflito, elemento central nas dificuldades emocionais e interpessoais, e as formas como a DBT auxilia no manejo dessas tensões para promover a resolução e o crescimento pessoal.

## **1.2. Conflito**

Segundo Cunha e Leitão (2021), nas sociedades contemporâneas, marcadas por uma diversidade intensa, o diálogo se torna essencial para evitar a escalada irracional inevitável dos conflitos. Eles destacam que o conflito é uma realidade estrutural, vivenciada por todos, e que precisa ser compreendida para ser gerida de forma eficaz. Neste contexto a negociação parece com um mecanismo central de resolução de conflitos, assumindo o papel relevante, especialmente quando associada a mediação.

Entender o conflito exige uma perspectiva epistemológica, plural e interdisciplinar, ainda conforme Cunha e Leitão (2021). Sendo assim podemos integrar contributos de áreas como psicologia e sociologia. Sendo assim, subdividir conflitos em diferentes categorias, é possível e muitas vezes necessário, tais como conflito intrapessoal (quando ocorre internamente, dentro do indivíduo): o conflito interpessoal (entre duas pessoas), e o conflito intergrupais (entre os diferentes grupos sociais). É possível dividir em outras categorias, ainda que nos ajudasse a compreender a complexidade dos conflitos e de suas

múltiplas expressões nas relações humanas, no entanto para esta pesquisa o importante é entender as múltiplas divisões existentes.

Na ótica de Fruzzetti (2021), voltado à terapia comportamental dialética (DBT), os conflitos dentro dos relacionamentos não surgem apenas por divergências práticas ou problemas objetivos, mas sim da forma como as emoções são vividas e expressas durante essas interações. Para o autor, o problema central relacionado ao conflito, não é somente o conflito em si, mas também a desregulação emocional que o acompanha. Quando a emoção atinge níveis muito altos, a pessoa perde a capacidade de pensar com clareza e se comunicar de forma assertiva. Nesses momentos, o que poderia ser apenas uma conversa difícil vira um ciclo de mágoas, críticas e afastamento. Em vez de buscar resolução, os parceiros acabam tentando escapar da dor. Às vezes, atacando, ou se calando. Fruzzetti propõem que, com treino e consciência, é possível transformar esses ciclos em oportunidade de conexão mais profunda, mas isso exige que ambos aprendam a regular as próprias emoções antes de tentar resolver o que está em jogo (Fruzzetti, 2021). Assim, fica claro que as emoções impactam diretamente a oportunidade diante de um conflito e a forma como lidamos com elas, habilidades que podem ser treinadas conforme o programa de treino de habilidades proposto por Linehan (2018).

A partir dessa compreensão, o conflito deixa de ser apenas uma fonte de tensão e passa a ser visto como uma oportunidade para o crescimento pessoal e a transformação. A próxima subseção abordará o conflito como oportunidade, explorando como a DBT ensina a reconhecer, aceitar e utilizar o conflito como um catalisador para mudanças positivas e desenvolvimento emocional.

### **1.2.1. O conflito como oportunidade**

Longe de ser uma definição conceitual simples, definir o conceito de conflito pode ser curioso e instigante, o que nos leva a estudar o tema ainda mais. Partindo do pressuposto de que diante de um conflito temos uma oportunidade de mediação, a ideia vai clareando a mente. Para entendermos, mais do que suportá-los, os conflitos são inerentes à condição humana e, são necessários. Uma pessoa que concorda sem conflito é, antes de tudo, alguém que se anula de forma ampla. Neste sentido, tendo a concordar com Cunha e Leitão (2021) quando afirmam que o conflito, é parte da dialética do desenvolvimento pessoal e social.

Essa visão pode ser exemplificada por meio da seguinte situação metafórica: assim que nasce um bebê, nasce também um conflito. Podemos pensar no nascimento de um bebê como o primeiro conflito ocorre, quando o bebê é separado da mãe e daquele ambiente quente e acolhedor, onde tudo que chega é confortável. À medida que o bebê cresce, percebe-se que ele traz consigo uma forma muito própria de sentir e responder ao mundo ao seu redor.

No exemplo teórico da separação da mãe, o conflito interpessoal se realiza na relação entre a mãe e o bebê que estariam confortáveis juntos, no entanto quando a mãe vai trabalhar, o bebê tem que tolerar a frustração ou o mal-estar de estar desconfortável com essa separação.

A princípio, essa separação causa desconforto, mas à medida que o bebê cresce, torna-se autônomo. E é neste momento que surge uma oportunidade trazida pelo conflito, a do crescimento. Ao falar de conflito, não podemos ignorar sua conexão direta com as emoções. Todo conflito por mais simples que possa parecer está carregado de emoções.

Desde o início com nosso nascimento, a forma como lidamos com nossas emoções, impacta na maneira em que enfrentamos e mediamos conflitos ao longo de nossa existência. Podemos compreender com o experimento da pesquisa de Situação Estranha, desenvolvida por Bowlby (1989a). Nesta investigação foi observado, como uma pessoa mantém o padrão de apego que se estabeleceu com suas figuras de ligação, sendo este o início da formação do primeiro conflito na vida de um ser humano. Aqui, existe uma organização e formas de lidar com a figura de ligação que perdura por toda vida.

O modelo de apego proposto por Bowlby (1989b) é composta por traços específicos, modelo de self e das figuras de apego. As emoções são inatas, nascemos com elas, mas elas não são iguais para todas as pessoas. A forma como ouvimos os sons, a atenção é muito individual. Algumas pessoas são mais sensíveis que outras, como já discutido no presente trabalho. Enquanto uma criança, A é tranquila, ouve um som e logo para de chorar; B tem uma demanda maior e demora um pouco mais, enquanto, C demora muito a retornar à calma. Junta-se a isso o ambiente. Alguns ambientes não toleram emoções intensas, enquanto outros rejeitam totalmente emoções, e outros ainda conseguem se adaptar, validando o indivíduo, também já discutido no presente trabalho, aqui temos a teoria biossocial de Linehan. Essa experiência faz com que os bebês se adaptem e tentem se adequar ao ambiente de sua família de origem. Muitas vezes, esse ambiente acaba dando o que esse bebê quer somente quando chora, com a continuidade de situações

semelhantes, reforça-se o comportamento de desregulação emocional. Todos estes processos impactam a forma com que lidamos com um conflito.

A teoria biossocial de Linehan propõe que a forma como lidamos com o conflito está diretamente relacionada à interação entre a vulnerabilidade emocional do indivíduo e o ambiente social, que pode validar ou invalidar essas emoções. Por exemplo, quando um bebê ouve um barulho alto e repentino, o medo gerado representa um conflito interno. Um bebê com uma reação emocional mais intensa precisa lidar tanto com sua emoção quanto com a resposta do ambiente, que, dependendo, pode reagir negativamente ao seu choro, destacando a necessidade de ajuste mútuo. Assim, tanto o ambiente quanto o bebê precisam se adaptar a essa dinâmica para promover um desenvolvimento emocional saudável. Dessa forma, distinguem-se os conceitos de conflito e problema: conflito é uma divergência significativa entre os envolvidos, enquanto problema representa a busca conjunta por uma solução benéfica para todos, Cunha e Leitão, (2021). Essa compreensão fundamenta a abordagem dialética, que valoriza a interação entre fatores internos e externos para compreender a regulação emocional e o comportamento, base central da DBT

Ao estarmos diante de duas pessoas, fica claro que estas podem ter biologies diferentes relacionadas à sua emoção e, então, a possibilidade de escalonamento do conflito. Somase a isso a ideia de que, estando diante de um conflito de um casal, por exemplo, tendo tido uma família muito diferente no que concerne à tolerância do conflito, as partes escalonam suas emoções de formas diferentes. Temos ainda a diferença de cultura, religião, entre outras. Para Cunha e Leitão (2021), a ideia de escalonamento surge quando se verificam mudanças no seu nível e intensidade com a possibilidade de se tornar um conflito mais intenso no que diz respeito à reação de forma litigiosa ou violenta.

Conflitos como um risco e uma oportunidade seria a ideia de que podemos perceber no que esse conflito contribui para o crescimento de ambos. E esta é a visão construtiva de conflito (Cunha & Leitão, 2021).

Diante do que foi exposto, concluímos que conflito não apenas faz parte das relações humanas, mas também se configura como catalisador para o crescimento pessoal e interpessoal. A maneira como enfrentamos e mediamos os conflitos define não apenas nossas relações, mas também nosso desenvolvimento emocional e social. Encerramos este capítulo com a perspectiva de que todo conflito carrega em si uma oportunidade de transformação.

A terapia de aceitação e compromisso (ACT), encontramos o conceito de desesperança criativa, este é um ponto de virada essencial no processo terapêutico. Essa abordagem convida o indivíduo a reconhecer que suas estratégias habituais de controle sobre os eventos internos, como evitar, negar ou lutar contra pensamentos e emoções não produzem resultados sustentáveis ao longo prazo.

A partir desse reconhecimento, perde-se a esperança de que o controle seja eficaz, abrindo-se espaço para aceitação da experiência interna e o compromisso com uma vida orientada por valores. Essa perda de esperança, no entanto, é “criativa” justamente porque abre a possibilidade de novos caminhos, mais autênticos e alinhados ao que realmente importa para o cliente.

Segundo Saban (2015), esse processo é conduzido por meio de perguntas que ajudam o sujeito a refletir sobre o que deseja, o que já tentou e como isso tem funcionado até então, validando sua trajetória e sua dor. Essa ruptura com o antigo sistema de enfrentamento se aproxima da concepção de que o conflito pode ser, ele próprio, uma oportunidade de transformação, Cunha e Leitão (2021). Ao invés de ser negado ou eliminado o conflito é acolhido como parte da experiência humana e passa a ser um terreno fértil de reconstruções subjetivas, reorganização emocional e crescimento pessoal. Assim, é o desejo e a esperança criativa, uma abertura ao conflito, que convergem como dois movimentos que rompem com um controle rígido e possibilitam a mudança. Essa dinâmica de aceitação e transformação é a base da terapia comportamental dialética, que oferece caminhos para a integração e o crescimento.

Com essa base teórica consolidada, passamos agora para a parte empírica do estudo, na qual serão analisados dados e resultados que evidenciam a aplicação prática da DBT nas situações vivenciadas pelos pacientes.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1. Objetivos**

O objetivo da presente pesquisa é investigar a forma como o treino de habilidades na terapia dialética (DBT), proposto por Linehan (2018), pode transformar o conflito em uma oportunidade de crescimento, em especial para indivíduos que, apresentam dificuldade na regulação emocional. Sendo assim parte-se da hipótese de que os indivíduos ao enfrentarem situações conflituosas, estariam mais preparados para adotar comportamentos adaptativos após passarem pelo treinamento específico de habilidades, utilizando o conflito como um espaço de aprendizagem e desenvolvimento.

Assim, centraliza-se o objetivo deste trabalho em descrever e compreender como o treino de habilidades na DBT pode impactar indivíduos com desregulação emocional, ajudandoos a lidar com conflitos de forma mais eficaz e produtiva. Para alcançar esse objetivo, definem-se os seguintes objetivos específicos:

Analisar conflitos em pessoas que apresentam comportamentos característicos com a desregulação emocional;

Identificar de que forma a desregulação emocional pode surgir como um obstáculo na resolução de conflitos;

Compreender como o treino de habilidades, (especialmente nas áreas de atenção plena, tolerância ao mal-estar, regulação emocional, e efetividade interpessoal), contribui para o desenvolvimento de competências interpessoais para uma resolução de conflitos mais construtiva.

Conforme Fortin e Salgueiro (1999), o desenho da investigação corresponde ao plano lógico elaborado pelo pesquisador para responder às questões de estudo. Assim esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, onde visa descrever e explorar os comportamentos relacionados a desregulação emocional, bem como observar os fenômenos subjacentes a esses comportamentos.

A escolha pela metodologia qualitativa neste estudo, foi importante pois partiu do entendimento de que existe uma relação dinâmica entre o sujeito e o mundo ao seu redor. Não há como separar o mundo objetivo da subjetividade do indivíduo, tampouco reduzir essas experiências a números ou técnicas estatísticas. Mais do que descrever, o objetivo

foi interpretar os fenômenos e captar os significados que cada participante atribui às suas vivências. Nesse processo, o pesquisador torna-se peça-chave, conduzindo a investigação de forma descritiva, com foco no percurso e no sentido atribuído pelos participantes (Matias-Pereira, 2016).

Para isso e com esta perspectiva, foram selecionados 11 participantes que, na infância experimentaram pouca validação emocional por parte dos pais. A seleção ocorreu após o preenchimento de um questionário sociodemográfico, disponibilizado por meio das redes sociais, e os interessados entraram em contato de forma espontânea. Após essa triagem as entrevistas individuais foram conduzidas de maneira remota utilizando o aplicativo Zoom.

Durante as entrevistas, os participantes tiveram a oportunidade de receberem explicações detalhadas sobre o funcionamento do treino de habilidades DBT, proposta por Linehan (1993). O treino foi apresentado em seus quatro módulos: *Mindfulness* (atenção plena), tolerância ao mal-estar, regulação emocional, e efetividade interpessoal. Foi dado destaque ao módulo de *mindfulness*, por ser transversal a todos os outros, e por ensinar os indivíduos a observarem, descreverem e participarem conscientemente do presente sem julgamento, fortalecendo a regulação emocional.

Em cada entrevista, os participantes foram convidados a refletir sobre um conflito interpessoal recente e identificar como poderiam aplicar as habilidades desenvolvidas. As explicações surgiram de forma clara e acessível, respeitando sempre o ritmo e as necessidades de compreensão de cada participante.

Para a análise dos dados, foi utilizada a técnica de Análise de Conteúdo segundo Bardin (2016), com seu carácter interpretativo e descritivo da pesquisa qualitativa. O processo envolveu as etapas descritas. Inicialmente, as entrevistas foram lidas integralmente para familiarização com os relatos. Em seguida, realizou-se uma leitura sistemática e minuciosa com foco na identificação de elementos relevantes relacionados à regulação emocional. As informações foram organizadas em categorias temáticas, permitindo compreender como a ausência de determinadas habilidades impactava os participantes e de que forma o treino proposto poderia representar uma oportunidade de mudança. Essa categorização foi orientada pelos objetivos da pesquisa e articulada com o referencial teórico, assegurando uma análise coerente e aprofundada dos dados empíricos.

Assim, seguem-se para o capítulo de amostras e participantes, onde serão detalhados os critérios de seleção, características e perfil dos indivíduos que compõem a amostra deste estudo.

## 2.2. Amostra e participantes

Os participantes deste estudo se apresentaram de forma voluntária após lerem uma postagem no Instagram, na qual foram abordadas diferentes formas de invalidação emocional. Ao se identificarem com o conteúdo da postagem, onze indivíduos manifestaram interesse em participar da investigação, o que resultou na composição da amostra (no caso, aleatório e por conveniência) deste estudo.

No que diz respeito aos critérios de inclusão, os participantes deveriam ter reconhecido em sua trajetória de vida experiências relacionadas à invalidação emocional por parte das figuras parentais. Tal era aferido através das respostas dadas pelos possíveis participantes a um mini teste com questões sobre invalidação traumática (Harned, 2023). Não foram estabelecidos critérios quanto ao grau de escolaridade.

Como critério de exclusão foram desconsiderados aqueles que ao relatarem sua história de vida, não apresentassem vivências de invalidação parental de modo a preservar a relevância do estudo. A amostra composta por 11 participantes, foi a final, com 10 do sexo feminino e um do sexo masculino, todos residentes em Portugal. Todos consentiram em participar de forma remota, por meio da plataforma Zoom, respeitando-se a flexibilidade e as possibilidades de cada um.

Os dados sociodemográficos dos participantes estão organizados de forma anônima, garantindo o sigilo e a confidencialidade das informações que estão apresentados na designada Tabela 1, a seguir:

**Tabela 1** *Dados sociodemográficos*

Características		Frequência
	18	1
Idade	40-49	3
	50-59	4
	60-69	3

---

	Feminino	10
Sexo	Masculino	1

---

Fonte: Dados obtidos através do questionário sociodemográfico.

Os dados encontrados na presente pesquisa indicaram que, ao serem apresentados ao treino de habilidades, os participantes, mesmo sem terem passado por um processo sistemático e estruturado, desenvolveram consciência sobre as habilidades ausentes, embora permanecessem limitados pelas falhas decorrentes da falta de prática e da dificuldade em generalizar o aprendizado para diferentes contextos. Observou-se, ainda, que a habilidade de *Mindfulness* (atenção plena) foi particularmente negligenciada. Conforme apresenta Marsha Linehan, essa habilidade é um eixo central e fundamental para o desenvolvimento das outras, pois facilita a observação e descrição da experiência sem julgamento, a tolerância a situações adversas, a regulação do humor e a ação efetiva em variados contextos.

Apresentados esses resultados iniciais, segue-se agora o capítulo de Instrumento, no qual serão detalhados os procedimentos de coleta de dados e os métodos utilizados para a realização desta investigação.

### **2.3. Instrumento**

Para a recolha de dados para esta investigação qualitativa, foram utilizados materiais cuidadosamente organizados para assegurar a coerência com os objetivos propostos e todos os instrumentos estão disponíveis na sessão A anexos presentes nesta dissertação, garantindo a transparência e o rigor metodológico.

O guião de entrevista, elaborado no formato semiestruturado, encontra-se na íntegra no Anexo C. A entrevista foi orientada em todo o processo de recolha das declarações dos participantes e o guião foi dividido em 4 momentos principais.

O primeiro momento foi dedicado à apresentação inicial de ambas as partes. A pesquisadora apresentou-se ao participante, esclarecendo o objetivo do estudo e o contexto académico em que se insere especificando tratar-se de uma investigação para obtenção de grau de mestre.

O segundo momento constituiu na recolha de dados sociodemográficos básicos.

No terceiro momento buscou-se compreender como os participantes interpretavam os conceitos de desregulação emocional. Esta etapa foi essencial para nivelar o entendimento, em seguida foi realizada uma breve psicoeducação sobre o tema, garantindo que todos os participantes tivessem uma compreensão clara e comum.

No momento final, os participantes foram convidados a selecionar um conflito interpessoal recente. O objetivo foi analisar como este conflito ocorreu sem a aplicação das habilidades propostas pela DBT e, posteriormente, refletir sobre como poderia ter sido o desfecho caso tivesse desenvolvido essas habilidades antes. Para isso foi apresentado detalhadamente o treino de habilidades de Linehan, assegurando que todos compreendessem os conceitos abordados.

Assim, logo após a elaboração de um guião de entrevista, utilizou-se um termo de consentimento informado, disponível no Anexo B, entregue para cada participante, garantindo que todos estivessem plenamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo. Buscou-se então assegurar que a participação fosse voluntária e consciente, respeitando os princípios éticos da pesquisa com seres humanos. Será descrito os procedimentos adotados e serão apresentados na próxima subseção, intitulada Procedimentos.

#### **2.4. Procedimentos**

Quanto à coleta de dados, buscou-se para a seleção dos participantes uma divulgação realizada exclusivamente em uma rede social (*Instagram*). A publicação foi pensada, de forma que sua construção e apresentação pudessem facilitar a identificar com uma invalidação emocional, permitindo assim que os potenciais participantes se reconhecessem e, também voluntariamente demonstrassem interesse em contribuir para a investigação.

Como critérios de inclusão, foi estipulado, residir em Portugal, ter entre 18 e 70 anos de idade e relatar a experiências de invalidação emocional durante a infância. O grau de escolaridade não foi considerado como critério restritivo.

Quando os interessados manifestaram as informações relevantes foram sendo apresentadas, incluindo para ter total transparência, assim como a natureza acadêmica da pesquisa e sua ligação a um projeto de dissertação de mestrado. Os participantes

receberam todos os detalhes, incluindo os objetivos do estudo, as condições de participação e a forma como os dados fornecidos seriam utilizados.

Foi assegurada que o sigilo estaria garantido para todos os participantes da pesquisa. Da mesma forma foi informado que os dados seriam tratados com total anonimato e com confidencialidade, e que também seriam utilizados apenas para fins da presente investigação, depois seriam eliminados após a sua conclusão. Foi esclarecido e enfatizado que a participação seria completamente voluntária e que poderiam desistir a qualquer momento, sem prejuízo.

Antes da realização das entrevistas cada participante recebeu o Termo de Consentimento Informado apresentado, descrito no Anexo B, esse documento resume os objetivos do estudo, os direitos dos participantes e os cuidados éticos assegurados.

As entrevistas aconteceram no formato *online*, desta forma a pesquisadora ofereceu flexibilidade e conforto aos participantes. Para conduzir a recolha de dados foi utilizado um formulário previamente estruturado que continha o guião de entrevista semiestruturado disponível no Anexo C. A pesquisadora foi registrando também as respostas diretamente no formulário, sem a utilização de gravações reforçando o compromisso com a privacidade de todos os participantes.

Em todas as etapas, observou-se que somente os dados essenciais para a realização do estudo fosse recolhido, assim assegurou-se respeito à integridade ao longo do processo.

Em relação à análise dos dados, utilizou-se a técnica proposta por Bardin (2016). A análise foi realizada em várias fases, respeitando e garantindo o carácter qualitativo do estudo e alinhada aos objetivos propostos. A primeira fase realizou-se a impressão integral do conteúdo das declarações dos participantes. Essa etapa possibilitou maior familiarização com os relatos, permitindo à pesquisadora uma leitura atenta e cuidadosa, bem como a realização das anotações iniciais e observações pertinentes.

Na segunda fase todas as entrevistas impressas foram submetidas a uma leitura sistemática. Nesta etapa, foi feita uma análise minuciosa do discurso, com o objetivo de identificar características e elementos relevantes, que possibilita compreender os processos relacionados à regulação emocional, assim como alcançar os objetivos específicos e gerais da investigação.

A terceira fase constituiu-se na organização e agrupamento das informações em categorias temáticas. Ainda que houvesse unanimidade em alguns pontos dos relatos, foi necessário

refletir sobre a dinâmica dessas categorias dispersas, buscando padrões de confluência e semelhança entre os discursos dos participantes. O foco esteve em compreender de que forma desregulação emocional impacta o indivíduo que não desenvolveu as habilidades adequadas para lidar com emoções.

Em uma etapa seguinte foi analisado como os conflitos descritos poderiam representar a oportunidade de mudança, especialmente quando os participantes demonstram uma compreensão ampliada sobre o uso das habilidades ensinadas no treino de habilidades de Linehan.

Por fim, após todas as fases de leitura categorização e análise, procedeu-se à exposição dos resultados. Essa última etapa foi acompanhada por uma reflexão que integrou os dados empíricos com os objetivos da investigação e o enquadramento teórico previamente apresentado. A discussão dos resultados também articulou a bibliografia utilizada permitindo uma interpretação fundamentada nos dados obtidos.

Os dados sociodemográficos dos participantes, estão de forma anônima e encontram-se dispostos na Tabela 1. Após o término do estudo os formulários impressos que foram utilizados durante a recolha de dados foram destruídos, isso o cumpre os princípios éticos.

Concluimos a apresentação das características sociodemográficas da amostra, informando que foi assegurado desde o início o cumprimento dos procedimentos éticos de recolha e tratamento dos dados, em seguida, teremos à análise e discussão dos resultados obtidos. Esta etapa é fundamental para interpretar os achados à luz dos objetivos delineados, permitindo confrontar a evidência empírica com a literatura existente e identificar implicações relevantes para o contexto de estudo.

### **3. RESULTADOS**

Conforme mencionado anteriormente, a análise dos dados obtidos nesta pesquisa, foi realizado a técnica de análise de conteúdo conforme Bardin (2016). Esse método possibilita organizar, categorizar e interpretar informações de maneira sistemática, permitindo uma compreensão mais clara do fenômeno investigado.

O processo seguiu as etapas que são propostas segundo a autora, sendo assim as etapas que se seguiram foram: pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. Durante esse percurso, foi necessário um movimento constante entre as etapas, seja revisando os dados à medida que novas categorias emergiam para garantir assim, uma análise mais aprofundada e coerente com os objetivos do estudo. A análise temática desenvolveu-se então de forma não linear, exigindo que cada parte dos dados fosse examinada separadamente antes de se estabelecerem as conexões entre elas.

Antes de seguirmos é importante apresentar a caracterização sociodemográfica dos participantes. Esta etapa permite contextualizar o perfil da amostra estudada, e oferece uma visão geral das principais variáveis que podem influenciar a compreensão dos resultados e a sua interpretação no quadro do estudo.

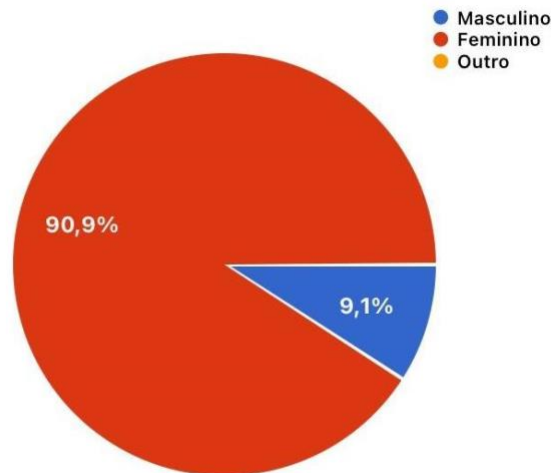
#### **3.1. Caracterização sociodemográfica da amostra**

A amostra é composta por 11 indivíduos, sendo 90,9% dos inquiridos do sexo feminino e 9,1% do sexo masculino conforme (cf. Tabela 1). Devido à diversidade de idades entre os participantes, foi necessário adaptar o vocabulário utilizado de modo a assegurar que todos compreendessem plenamente os termos empregados nesta pesquisa.

A seguir, os dados estão apresentados no Gráfico 1:

## Gráfico 1

Idade



Fonte: Dados empíricos recolhidos através de formulário elaborado pela pesquisadora (Google Forms, 2025)

A seguir, apresenta-se a análise detalhada da frequência das habilidades da Terapia Comportamental Dialética (DBT) ausentes no grupo de estudo. Esta análise é fundamental para identificar os déficits específicos nas áreas de *mindfulness*, regulação emocional, tolerância ao mal-estar e efetividade interpessoal, que constituem os pilares do treinamento em DBT. Compreender quais habilidades estão ausentes possibilita direcionar as intervenções de forma mais precisa, visando promover o desenvolvimento dessas competências essenciais para o equilíbrio emocional e o funcionamento social dos participantes.

### 3.2. Análise de resultados

#### 3.2.1. Frequência das habilidades DBT ausentes no grupo de estudo

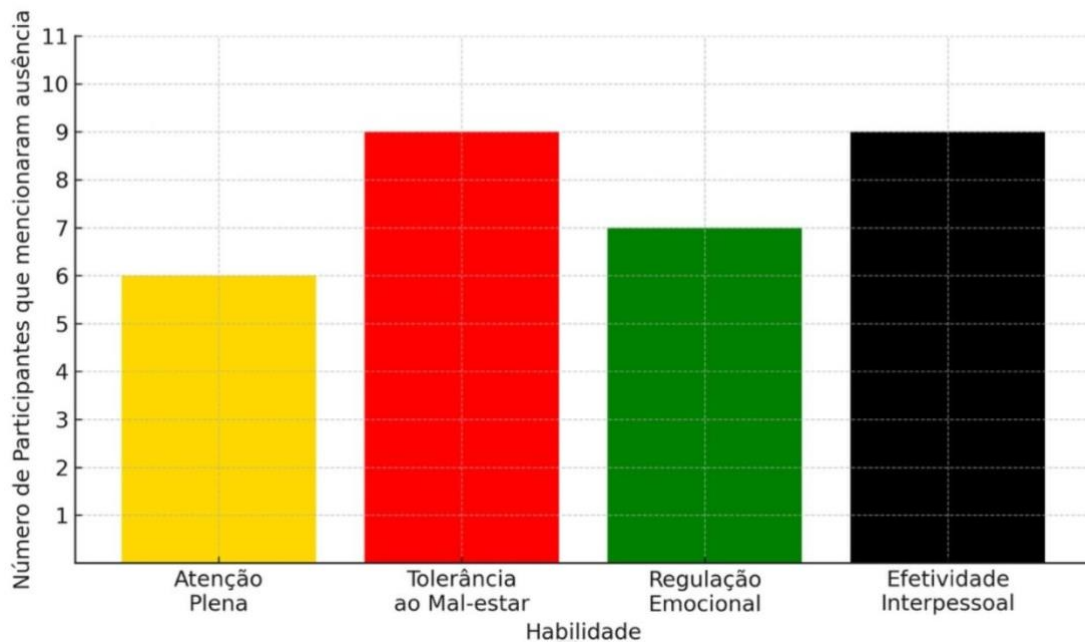
Com as entrevistas realizadas, foi possível então identificar a frequência com que cada uma das quatro habilidades principais da DBT foi mencionada pelos participantes e estavam ausentes ou insuficientemente desenvolvidas, a saber: Atenção Plena, Tolerância ao Mal-estar, Regulação Emocional e Efetividade Interpessoal.

A análise revelou que as habilidades mais frequentemente citadas como ausentes pelos participantes foram Tolerância ao Mal-estar e Efetividade Interpessoal, ambas com dez ocorrências. A Regulação emocional apareceu como ausente em nove relatos, sendo seguida pela habilidade de Atenção Plena que foi a menos mencionada, com quatro participantes referindo sua ausência.

O Gráfico 2, a seguir, apresenta a frequência absoluta das menções para cada habilidade.

## Gráfico 2

*Frequência absoluta para cada habilidade*



Fonte: Dados da pesquisa (Google Forms, 2025).

Embora a atenção plena tenha sido a habilidade menos mencionada, tal fato não deve ser interpretado como sinal de sua menor relevância no processo terapêutico. Pelo contrário, Linehan (2018) destaca que a atenção plena constitui a base estrutural sobre a qual todas as demais habilidades da DBT são construídas. Sua ausência nos relatos pode indicar uma falta de familiaridade ou compreensão sobre sua função, o que é comum em grupos que ainda não passaram por um treino formal.

Segundo Linehan (1993), a atenção plena é a habilidade central para desenvolver autoconsciência, e assim observar os próprios pensamentos e emoções sem julgamento, só depois escolher respostas mais eficazes. Sem essa base, as demais habilidades,

especialmente a regulação emocional e a efetividade interpessoal, ficam comprometidas, pois dependem da capacidade de perceber o que está acontecendo interna e externamente, com clareza e presença.

A predominância das menções à tolerância ao mal-estar e à efetividade interpessoal sugere que os participantes reconhecem dificuldades em lidar com situações de sofrimento inevitável e em manter relações equilibradas, sobretudo em contextos emocionalmente intensos. Esses resultados reforçam a importância de direcionar o treino de habilidades para fortalecer tais áreas, respeitando o ponto de partida subjetivo de cada participante.

Na sequência, a análise concentra-se nos objetivos específicos deste estudo, examinando os resultados obtidos à luz das metas propostas inicialmente. Essa abordagem permite avaliar de forma criteriosa o alcance das intervenções aplicadas, destacando os avanços conquistados e os aspectos que ainda requerem atenção para o aprimoramento do treino das habilidades da DBT no grupo analisado.

### **3.2.2. Análise dos Objetivos Específicos com Base nos Relatos**

Decididos os objetivos específicos deste estudo, a seguir foi elaborado um guião de entrevista semiestruturado (cf. Anexo C). Com isto facilitou-se a condução das entrevistas com os participantes. Para elaborar as perguntas buscou-se construir de forma a explorar, com profundidade e flexibilidade. A busca era para que os temas centrais relacionados à desregulação emocional e à resolução de conflitos fossem bem analisados.

Facilitando a análise qualitativa das entrevistas realizadas, as respostas dos participantes foram estruturadas e disponibilizadas em tabelas. Cada uma delas corresponde a uma pergunta do guião de entrevistas e agrupadas conforme os objetivos específicos da pesquisa. Com esta organização sistematizada foi permitido uma análise mais centrada e coerente dos dados, possibilitando identificar padrões e nuances significativas nas respostas. As transcrições completas das entrevistas encontram-se disponíveis no Anexo D, oferecendo um registro detalhado que sustenta as interpretações apresentadas.

O Objetivo 1 visou analisar os conflitos vivenciados e os comportamentos associados à desregulação emocional. No objetivo 2 o foco foi identificar como essa desregulação pode ser tornar um obstáculo para a mediação e resolução dos conflitos. Por fim, o

Objetivo 3 buscou compreender de que forma o treino de habilidades propostas pela DBT: como atenção plena (*mindfulness*), tolerância ao mal-estar, regulação emocional e

efetividade interpessoal, pode contribuir para o desenvolvimento de competências interpessoais e para a resolução mais eficaz dos conflitos.

Duas perguntas específicas e de nivelamento foram aplicadas. A primeira teve por finalidade nivelar os participantes, assegurando um ponto de partida comum para a análise, enquanto a segunda buscou evocar o conflito central a ser explorado durante as entrevistas. Essas perguntas introdutórias foram essenciais para contextualizar as respostas subsequentes e facilitar a compreensão dos relatos dos participantes.

“O que é desregulação emocional para você?”, eu buscava verificar aqui se o participante sabia exatamente o que era e pude explicar caso não soubesse o significado da mesma forma que expliquei para todas.

Em seguida a segunda pergunta pedia para que recordassem um conflito a ser analisado, podendo dar de 1 a 10, sendo o 1 o nível mais baixo e 10 o nível mais alto no escalonamento do conflito.

Será apresentada a seguir a caracterização dos conflitos relatados pelos participantes, buscando compreender suas origens, dinâmicas e impactos no contexto estudado. Ao detalhar esses conflitos, pretende-se oferecer uma base sólida para a análise qualitativa, iluminando os fatores que contribuem para as dificuldades enfrentadas e subsidiando as discussões sobre as estratégias e intervenções possíveis.

### **3.2.3. Categorização dos conflitos**

Foi elaborado uma categorização dos conflitos, após as entrevistas, conforme já descrito na proposta de Bardin (2016). Os conflitos que foram relatados eram de natureza interpessoal, e pude observar enquanto pesquisadora que em sua maioria tinham ligação ao círculo familiar, como filhos (P1), mãe (P2), avó (P4), genro (P5), marido e neto (P6), pai (P8) e filhos (P10). Alguns conflitos, no entanto, pude observar que eram com pessoas próximas, como professores da filha (P3), vizinho (P7), amiga (P9) e colega de trabalho (P11). A recorrência de conflitos com pessoas do convívio íntimo parece intensificar a carga emocional das situações descritas, contribuindo para uma tendência à desregulação emocional por parte dos participantes.

No que se refere ao comportamento observado, pude perceber que a ocorrência de impulsividade (P1, P3, P10), explosões emocionais (P8, P10), respostas verbais agressivas (P2, P5, P8, P10, P11) e atitudes confusas ou contraditórias (P3, P4),

geralmente são desencadeadas por sentimentos como frustração, medo, rejeição ou desrespeito. Essas manifestações mostram que a dificuldade significativa de autorregulação durante o conflito, revelam vulnerabilidades emocionais que ampliam a tendência à desorganização comportamental.

No campo “Impedimento na Resolução”, nota-se a ausência de habilidades essenciais, tais como tolerância ao mal-estar, efetividade interpessoal, regulação emocional e atenção plena. Na maioria dos casos, os participantes puderam relatar as dificuldades em reconhecer as próprias emoções com clareza durante a crise, o que restringiu a capacidade de resposta consciente e modulada diante dos desafios apresentados.

Já na coluna “Oportunidade com o Treino de Habilidades”, verifica-se que, hipoteticamente, todos os conflitos descritos poderiam ter seguido um desfecho mais adaptativo, caso os participantes tivessem acesso às habilidades ensinadas no treino de habilidades em DBT. Os relatos sugerem que a aplicação de estratégias como observação sem julgamento, aceitação do momento presente, modulação emocional e comunicação assertiva poderia ter contribuído para a construção de soluções mais saudáveis e relações mais estáveis.

Diante dos dados obtidos na pesquisa, observa-se que a desregulação emocional, aliada à ausência de habilidades específicas, configura-se como um fator de risco relevante para a intensificação dos conflitos vivenciados pelos participantes. Essa hipótese é reforçada pelos relatos, como o de P1, que agiu impulsivamente ao bater no filho, descrevendo dificuldade em observar o momento presente e em tolerar o mal-estar, fatores que resultaram em uma resposta ineficaz diante da situação. Situação semelhante é percebida no caso de P6, em que a ausência de autorregulação culminou em quebra de objetos e na necessidade de intervenção policial (GNR). O próprio participante reconheceu que, se tivesse desenvolvido habilidades como atenção plena, tolerância ao mal-estar e regulação das emoções, o desfecho do conflito teria sido menos grave, evitando o escalonamento que levou à atuação das autoridades. Esses exemplos ilustram o impacto da carência dessas competências no manejo das situações de crise.

Com base nos resultados obtidos, foi possível constatar de forma unânime que a desregulação emocional está intimamente associada à ausência das habilidades trabalhadas pela DBT. Todos os participantes em seus relatos, citam que a falta dessas competências dificultou a gestão dos conflitos interpessoais vivenciados. Por outro lado, destaca-se que o treino sistemático das habilidades propostas pela DBT se apresenta, à

luz desta pesquisa, como uma possibilidade concreta de transformar episódios de crise em oportunidades de crescimento pessoal e aprimoramento das relações interpessoais.

A seguir, apresenta-se a Tabela 2 com a categorização completa dos conflitos, comportamentos observados, impedimentos e possibilidades identificadas pelos participantes.

**Tabela 2** *Categorização dos conflitos*

Participante	Tipo de Conflito	Comportamento Observado	Impedimento na Resolução	Oportunidade com Treino de Habilidades
P1	Interpessoal (com o filho) Tirar foto de natal e filho não obedece	Impulsividade (bateu no filho)	Falta de atenção e tolerância ao mal-estar e de efetividade interpessoal	A dificuldade do filho e de validar as emoções dele, ensinando o filho a tolerar a frustração.
P2	Interpessoal (com a mãe) mãe quer que eu seja como ela pensa.	Elevação de voz, reatividade	Falta de tolerância ao mal-estar,	Aceitação de como a mãe pensa e de se comunicar de forma efetiva
P3	Interpessoal (com os alunos e professores) filha enfrentou um <i>bullying</i>	Impulsividade, confusão emocional	Falta de atenção e de tolerância ao mal-estar, falta de habilidade na comunicação interpessoal	Observar e descrever a realidade, ao não julgar poder ser efetiva na comunicação interpessoal
P4	Interpessoal (com a avó) obrigava a comer e queria	Tolerava usando a tolerância para fazer a vida valiosa, evitava desagradar	Falta de conhecimento das próprias emoções, de regulação e de efetividade interpessoal	Aprender a ter mais consciência das emoções, e comunicar o que sente de forma efetiva
P5	Interpessoal (genro/filha) teve bebê / conflito com genro	Discussão em momento sensível	Falta de reconhecimento da emoção, tolerância ao mal-estar, falta de regulação emocional e de efetividade interpessoal	Observar o momento sem julgamento, ser efetiva na comunicação
P6	Interpessoal (companheiro e neto) divergência com marido e neto.	Conflito, quebra de objetos e GNR foi acionada	Falta de atenção ao momento, falta de tolerância ao mal-estar, falta de habilidade de regulação emocional e de efetividade interpessoal	Ao observar o momento, regular a sua emoção e modular o neto, sendo efetiva na comunicação e dar limites ao mesmo
Participante	Tipo de Conflito	Comportamento Observado	Impedimento na Resolução	Oportunidade com Treino de Habilidades

<b>P7</b>	Interpessoal (vizinho) divergência por opinião	Discussão verbal	Falta de atenção ao momento, falta de habilidade de tolerância ao mal-estar, de regulação emocional e de efetividade emocional	Atenção plena, tolerância, aceitação ao momento e efetividade na situa
<b>P8</b>	Interpessoal (pai) pai foi impulsivo	Explosão emocional	Falta de atenção tolerância ao mal-estar, regulação emocional e de efetividade interpessoal	Tolerância ao mal-estar e efetividade na comunicação e modulação das próprias emoções
<b>P9</b>	Interpessoal (alguém que ignora) amiga a ignorou e foi social com outra pessoa	Reatividade emocional	Falta de tolerância ao mal-estar, de regulação emocional e de efetividade interpessoal	Atenção, tolerância, reconhecimento emocional e aceitação do que social com outros
<b>P10</b>	Interpessoal (família) passou a não custear os filhos	Explosão emocional e impulsividade	Falta de tolerância ao mal-estar, de regulação emocional e de efetividade interpessoal	Tolerância à frustração do momento de mudança e regulação das emoções se comunicando de forma assertiva validando as emoções dos filhos
<b>P11</b>	Interpessoal (Colega de trabalho) aborrecimento por dívida	Fala reativa e irritada	Falta de atenção ao momento, falta de tolerância ao mal-estar, de efetividade interpessoal	Atenção ao momento, sem julgamento e tolerar para regular e ter efetividade podendo modular o outro de forma pacífica

A seguir, tem início a subseção dedicada à discussão dos resultados, na qual serão destacadas as contribuições e particularidades observadas entre os participantes, com ênfase inicial nos casos de P1 e P2. Esta análise busca aprofundar a compreensão dos fenômenos identificados, articulando as experiências dos participantes aos principais achados da pesquisa e à literatura já existente sobre o tema.

#### 4. DISCUSSÃO

Quando por ocasião da análise das narrativas dos 11 participantes, foi possível organizar segundo a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), permitindo identificar padrões significativos no modo como os conflitos foram vivenciados, bem

como nas possibilidades percebidas de resolução. As respostas então evidenciaram que, na ausência das habilidades emocionais específicas, como as trabalhadas no modelo da DBT, de Linehan (2018), as situações de conflito tenderam a se intensificar, resultando em respostas impulsivas, evitativas ou emocionalmente desorganizadas. Como descritivo por P1 que de forma impulsiva bateu no filho, ou em P2 que elevou sua voz com a mãe, levando a não comunicação de forma efetiva.

De modo geral, todos os participantes reconheceram, durante a reflexão proposta na coleta de dados, que o desfecho dos conflitos teria sido potencialmente diferente caso tivessem tido acesso prévio a um treino de habilidades. Perceber que a percepção foi unânime, sugere que, quando o indivíduo é exposto a um processo estruturado de aprendizagem emocional, se aumenta significativamente a probabilidade de que ele consiga mediar os conflitos com mais eficácia e menos sofrimento, corroborando a perspectiva da DBT de que habilidades podem ser ensinadas, desenvolvidas e aprimoradas em qualquer etapa da vida.

A amostra do presente estudo foi composta por 11 participantes, sendo 90,9% do sexo feminino e apenas 9,1% do sexo masculino, embora essa predominância numérica tenha se evidenciado, a presente investigação não teve como objetivo analisar as diferenças de gênero, motivo pelo qual esse dado é apresentado apenas de forma descritiva.

Um dado particularmente relevante diz respeito à baixa menção espontânea da habilidade de observação como recurso essencial para lidar com o conflito, é o caso de P2, P4, P5, P9, P10. Apenas 6 dos 11 participantes citaram a observação como etapa relevante no enfrentamento destas situações. Esse dado é expressivo porque evidencia uma carência de consciência sobre o papel fundamental da observação atenta, sem julgamento e com foco no momento presente, para compreender adequadamente os elementos que compõem o conflito, como emoções envolvidas, gatilhos e padrões de comportamento.

Essa lacuna na percepção vai ao encontro da estrutura sequencial descrita por Linehan (2020) e também desenvolvida em sua didática com lâminas: a ideia de que o comportamento pode ser compreendido a partir de quatro habilidades fundamentais que se retroalimentam e se complementam. São elas: (1) observação da experiência interna e externa, sem julgamento, (2) tolerância ao mal-estar, (3) regulação emocional e (4) efetividade interpessoal. A ausência de uma dessas habilidades compromete o equilíbrio do processo como um todo. Não se pode regular o que não se observa, nem se pode ser

eficaz na relação com o outro sem consciência da emoção e capacidade de tolerar o desconforto.

A análise dos dados também revelou que tanto o excesso quanto a falta de tolerância ao mal-estar funcionam como fatores desencadeadores de reações impulsivas ou agressivas entre os participantes. Observou-se em todos os casos que a intolerância ao mal-estar está relacionada com comportamentos explosivos, como nos relatos de P1 e P2, que respectivamente recorreram à agressividade física e a elevação da voz diante do conflito. Percebeu-se a falta de tolerância como fator desencadeador do conflito, por outro lado, o excesso de tolerância também demonstrou potencial nocivo, como exemplificado por P4, que aceitava passivamente a obrigação imposta pela avó, e por P6, que suportou longos períodos de desconforto até perder o controle. Ambos os extremos dificultam a adoção de estratégias eficazes de resolução de conflitos e acabam perpetuando ciclos disfuncionais de interação entre os envolvidos.

Dois relatos específicos ilustram de maneira marcante como a ausência de habilidades de regulação emocional comprometeu a resolução dos conflitos enfrentados. Em P6, um episódio familiar envolvendo o companheiro e o neto culminou em uma escalada emocional que exigiu intervenção policial (GNR). Apesar de tentar tolerar o desconforto, a participante não conseguiu identificar e nomear adequadamente suas emoções, nem recorrer a estratégias de comunicação eficaz, o que agravou a situação. De forma semelhante, P3, sem tolerar o desconforto, agiu impulsivamente ao invadir a sala de aula, confrontando professores e alunos de modo agressivo. Como destaca Linehan (2018), a falta de consciência emocional prejudica a possibilidade de resposta efetiva: a aceitação passiva, se não for acompanhada de ação consciente e de habilidades de comunicação, torna-se insuficiente. Alguns recursos como a habilidade de *Dear Man*, descrita pela autora como a capacidade de descrever, expressar sentimentos, afirmar desejos e negociar limites, se tivessem sido aplicados, o desfecho de ambos os casos poderiam ter sido menos conflituosos. Linehan ressalta ainda que a efetividade interpessoal depende de clareza na comunicação e autorregulação, especialmente em situações de elevada intensidade emocional.

Em outro relato, P1, reagiu de forma impulsiva e agressiva ao comportamento do filho que se recusava a tirar uma fotografia. O conflito culminou com um ato físico de agressão por parte de P1, que posteriormente demonstrou arrependimento. Este episódio evidencia a ausência de observação inicial da situação, baixa tolerância ao mal-estar gerado pela

frustração e falha na regulação emocional, embora P1 não tenha reconhecido a habilidade de regulação emocional como significativa. O uso das habilidades de atenção plena, tolerância ao mal-estar, regulação emocional e efetividade interpessoal, nesse caso, poderia ter conduzido P1 a se expressar com mais clareza, estabelecer limites com firmeza e evitar a violência.

Ao serem convidados por mim a refletirem sobre os mesmos conflitos após o convite à análise baseada nas habilidades da DBT, os participantes foram capazes de propor novos caminhos de resolução, demonstrando maior consciência sobre a importância da autoobservação, do adiamento da resposta impulsiva e da comunicação efetiva. Este movimento sugere que o treino de habilidades, mesmo que apresentado em carácter introdutório e reflexivo, já é capaz de ampliar significativamente a percepção sobre o próprio comportamento e suas consequências.

Os achados da pesquisa acabam por fortalecer a compreensão de que o desenvolvimento emocional não é apenas um recurso terapêutico, mas também preventivo. Em contextos familiares, escolares ou institucionais, a inserção dessas habilidades desde a infância poderia promover maior capacidade de mediação de conflitos, favorecendo relações mais seguras e funcionais.

Durante a pesquisa, mesmo sem contemplar a implementação de um treino formal de habilidades emocionais, pude registrar os dados obtidos e que os mesmos puderam evidenciar a importância de futuras investigações que comparem, de maneira sistemática, os relatos de conflito antes e depois da aplicação de um protocolo estruturado de intervenção. Tal comparação poderá fornecer evidências mais robustas sobre o impacto prático do treino de habilidades emocionais em contextos de conflito. Ademais, destacase o potencial de desenvolver estudos voltados para populações específicas, como famílias em processo de separação, nas quais pais emocionalmente habilitados tenderiam a lidar com os desafios de forma mais madura e colaborativa, refletindo positivamente no bem-estar das crianças. Esses aspetos, não foi o foco central deste trabalho, estarei retomando nas considerações finais como lacunas e oportunidades relevantes para futuras pesquisas.

Encerrada a análise e discussão dos dados, esta seção final apresenta as principais conclusões do estudo, sintetizando os achados mais relevantes e refletindo sobre suas implicações para a prática e para futuras investigações. Busca-se, assim, retomar os objetivos propostos e destacar as contribuições e limitações da pesquisa à luz do percurso realizado.



## 5. CONCLUSÕES

A análise desta investigação qualitativa, foi feita a partir dos relatos de adultos residentes em Portugal, evidenciou de forma clara como a desregulação emocional se relaciona com a ausência de habilidades trabalhadas na DBT. Foi preceptivo que sempre que faltaram tais competências, os participantes relataram conflitos mais intensos, especialmente no ambiente familiar e entre pessoas próximas. O próprio percurso das entrevistas mostrou o quanto é difícil lidar com situações críticas sem essas ferramentas emocionais.

Além disso, foi recorrente a presença de limitações importantes como a maioria dos entrevistados revelou, como a dificuldade em reconhecer as próprias emoções durante o conflito, demonstrando baixa tolerância ao mal-estar e pouca capacidade de utilizar estratégias de efetividade interpessoal. Esses aspetos apareciam tanto em episódios explosivos quanto em situações de afastamento ou omissão, reforçando a necessidade urgente de investir no ensino dessas habilidades para prevenir e transformar desentendimentos cotidianos e a importância de divulgar, ampliar este ensino em vários âmbitos, como escolar, justiça, empresa, entre outros, para além dos limites dos gabinetes de psicologia.

Vale destacar, por um lado, que, em casos como os de P1 e P6, os riscos associados à escalada dos conflitos ficam evidentes: a impulsividade, agressividade e até a destruição de objetos, assim como o acionamento da polícia (GNR), como no caso de P6, demonstram como a ausência de regulação pode resultar em desfechos negativos e até requerer intervenção externa. Por outro lado, fica evidente que os participantes que se engajam em treinamentos de habilidades ou terapias individuais (sobretudo com foco na DBT) costumam apresentar evolução significativa, um caminho reforçado pelo próprio relato pessoal de Linehan (2020), que serviu como referência para o estudo.

Outro ponto de grande importância é o papel da atenção plena. Mesmo com relatos detalhados, nem todos os entrevistados conseguiram perceber, de forma espontânea, a observação consciente da experiência interna e externa como ferramenta central na gestão dos conflitos. Para Linehan (2018), essa habilidade sustenta todo o processo de DBT, mas ainda é subestimada e pouco reconhecida nos relatos dos participantes. Essa lacuna sugere a necessidade de reforçar essa competência no treinamento futuro e nas intervenções

clínicas. Vale insistir que sem a observação plena, todo o restante das competências fica comprometidas.

Foi interessante observar que alguns participantes deram sinais de já acessar, mesmo que de forma intuitiva, a estratégias de regulação e empatia. P3, por exemplo, reconheceu que poderia ter mudado o desfecho de um conflito ao fazer uma pausa ou respirar antes de agir, revelando capacidade de autorreflexão e aprendizado diante das experiências vividas; P9 identificou e nomeou uma emoção durante o conflito, sinalizando que o controle emocional poderia ter gerado uma postura mais assertiva; P11, por sua vez, já reflete sobre o impacto dos próprios comportamentos e cogita reformular seu padrão de comunicação. Esses exemplos mostram que, mesmo sem treino formal, há espaço para evolução, podendo ser potencializado com o método da DBT.

Em casos de agressões físicas ou intervenção externa, fica evidente a falta de habilidades específicas, como a assertividade e comunicação eficaz. Linehan (2018) propõe técnicas estruturadas como o *DEAR MAN*, descrever a situação, expressar sentimentos, afirmar desejos, reforçar ganhos, manter postura, aparecer confiante e negociar. Estas habilidades poderiam ter sido alternativas viáveis e adaptativas para muitos dos relatos coletados.

No que diz respeito à regulação emocional eficaz, segundo Linehan (2018), ela depende do fortalecimento de pilares como redução da vulnerabilidade à emoção intensa, foco em metas e aprendizagem para nomear emoções. Muitos participantes não conseguiram reconhecer suas emoções no calor dos conflitos, comprometendo a capacidade de agir conscientemente. Isso reforça o valor da aprendizagem experiencial e repetitiva das habilidades emocionais, sugerida pela DBT e confirmada nos achados deste estudo.

Ainda assim, ficou como limitação desta investigação não ter aplicado formalmente o treino de habilidades. Seria interessante, futuramente, realizar estudos longitudinais com esse protocolo, comparando relatos antes e depois da intervenção. Além disso, pesquisas mais específicas, como com famílias em processo de separação, podem mostrar o papel dos pais na regulação emocional dos filhos e gerar dados mais profundos.

Outras possibilidades aparecem também: a aplicação do treino de habilidades em contextos jurídicos, como na Justiça de Família, pode ser promissora. Investigar efeitos em grupos sem e com intervenção pode trazer embasamento para que juízes indiquem o treino de habilidades nos processos de guarda ou convivência, favorecendo desfechos mais saudáveis e cooperativos. O potencial transformador das habilidades da DBT, nesse

sentido, parece evidente tanto para maturidade emocional quanto para o bem-estar familiar.

De maneira geral, este estudo amplia o debate sobre o papel das habilidades socioemocionais na prevenção e transformação dos conflitos, indicando a necessidade de programas psicoeducativos baseados em evidências. Ao investir nesse caminho, podemos contribuir para relações mais respeitadas, estáveis e saudáveis, especialmente nos contextos familiares e comunitários onde o impacto emocional é mais profundo.

Acredito fortemente, com o possível embasamento científico desta dissertação e com base nestes dados, que investir em competências emocionais pode representar uma chave de transformação nas relações, de forma a prevenir sofrimentos em diferentes contextos sociais, afinal este é um dos grandes propósitos da profissão do psicólogo, promover a saúde e bem-estar do indivíduo, seja de forma individual ou em grupos.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agustiningsih, N., & Karimah, H. (2023). Emotional intelligence and emotional regulation in adolescents facing bullying: A cross-sectional study. *Jurnal SMART Keperawatan*, 10(2), 97–101. <https://doi.org/10.34310/jskp.v10i2.428>
- Barbosa, E. G., & Francischetto, G. P. P. (2023). As possíveis soluções dos conflitos de natureza familiar considerando as suas especificidades. *Revista Quaestio Iuris*, 16(3), 1552–1571. <https://doi.org/10.12957/rqi.2023.68380>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (3ª ed) Coimbra: Edições 70.
- Bowlby, J. (1989a). *Uma base segura: Aplicações clínicas da teoria do apego*. Rio de Janeiro: Artes Médicas.
- Bowlby, J. (1989b). *Formação e rompimento dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade*. São Paulo: Artmed.
- Cunha, P., & Leitão, S. (2021). *Manual de gestão construtiva de conflitos* (4ª ed.). Porto: Publicações Fundação Fernando Pessoa.
- Damásio, A. R. (1996). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Fortin, M. F., & Salgueiro, N. (1999). *O processo de investigação: Da concepção à realização* (5ª ed.). Loures: Lusociência.
- Fruzzetti, A. E. (2021). *Understanding emotion in relationships: Emotionally engaged DBT for couples*. São Paulo: Context Press.
- Harned, M. S. (2023). *Tratando o trauma com a terapia comportamental dialética: Protocolo de exposição prolongada em DBT*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy, In A. C. Bohart & L.S. Greenberg (Eds.), *Empath reconsidered: New direction in psychotherapy* (pp. 353-392). Washington, DC: American Psychological Association.
- Linehan, M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de terapia comportamental dialética para o paciente* (2ª ed.). São Paulo: Artmed.
- Linehan, M. M. (2020). *Building a life worth living: A memoir*. New York: Random House.
- McKay, M., J. C., & Brantley, J. (2019). *Terapia comportamental dialética: Livro de atividades*. Rio de Janeiro: Sextantes.
- Matias-Pereira, J. (2016). *Manual de Metodologia da pesquisa científica* (8ª ed). São Paulo: Atlas.
- Melo, W. V. (2019). *A Prática das Intervenções Psicoterápicas. Como tratar pacientes na vida real*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Monteiro, A. P. & Cunha, P. (2019). *Gestão de Conflitos na Família*. Lisboa: Pactor.

- Moreira, C. D., Ferreira, F. H., & Damasceno, M. R. (2022). Traumas infantis e seus impactos na vida adulta. VIII Seminário Científico do UNIFACIG – VII Jornada de Iniciação Científica. UNIFACIG. *Anais do Seminário Científico do UNIFACIG*, 8(2022).
- Rosa, M. A. de O. (2023). *Gestão de conflitos e inteligência emocional no contexto inclusivo: Estudo sobre a atuação de setores multiprofissionais na educação* [Dissertação de mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/12>
- Saban, M. T. (2015). *Introdução à terapia de aceitação e compromisso* (2ª ed). Belo Horizonte: Artesã.
- Swenson, C. R. (2016). *Terapia comportamental dialética: Um guia para profissionais de saúde mental*. São Paulo: Artmed.

## ANEXOS

### Anexo A. Parecer da Comissão de Ética



UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

*Da coerência à alienação e  
injustiça(s).*

*[Handwritten signature]*  
01.10.2024

Exmo. Senhor  
Prof. Doutor Pedro Reis  
Diretor da FCHS

Nº	Data
FCHS/MPCSINTJUL – 614/24	01 de outubro de 2024

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética analisou o projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, apresentado por Andreia Maria Santos Carignani, intitulado "Desregulação Emocional: Conflito e Oportunidade. Um Estudo Sobre a Resignificação das Emoções".

O objetivo geral deste estudo é descrever e compreender como o treino de habilidades em Dialectical Behavior Therapy (Linehan, 2015) pode impactar em indivíduos com desregulação emocional perante um conflito, tornando-o uma oportunidade de aprendizagem de competências interpessoais. Tem ainda como os objetivos específicos: analisar o conflito em pessoas que apresentam determinados comportamentos de desregulação emocional; identificar como a desregulação emocional pode ser um impedimento para a resolução de conflitos; compreender como o treino das habilidades em DBT (Mindfulness, Tolerância ao Mal Estar, regulação das Emoções, Efetividade Interpessoal) pode impactar na resolução de um conflito levando o indivíduo a aprender competências interpessoais.

A Comissão de Ética considera o estudo pertinente e nada tem a opor quanto à sua realização.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da  
Comissão de Ética da UFP

*Inês Lopes Cardoso*  
Inês Lopes Cardoso



FUNDAÇÃO ENSINO E CULTURA "FERNANDO PESSOA"

NPC. 502 057 602 • Reg. Comercial n.º 26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS  
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto - Portugal  
T. +351 22 507 1300\* • <https://www.ufp.pt>  
geral@fundacaofernandopessoa.pt

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
Rua Carlos da Maia, 296 • 4200-150 Porto - Portugal  
T. +351 22 507 4630\* • <https://www.ufp.pt>  
geral@fundacaofernandopessoa.pt

FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto - Portugal  
T. +351 22 507 1300\* • <https://www.ufp.pt>  
geral@fundacaofernandopessoa.pt

\* (chamada para a rede fixa nacional)

## B Declaração de Assentimento Informado.

Declaração de Assentimento Informado  
Universidade Fernando Pessoa  
Praça 9 de Abril, 349  
4249-004 Porta/Portugal  
Tel. +351 225 071 300  
Orientador. pounha@ufp.edu.pt.  
Conselho de Ética: [comissodeetica.uln@ufp.edu.pt](mailto:comissodeetica.uln@ufp.edu.pt)

Designação do Estudo:

Você foi convidado a participar do estudo " Desregulação Emocional: Conflito e Oportunidade. Um Estudo sobre ressignificação das emoções." O presente estudo foi desenvolvido por Andreia Maria Santos Carignani, orientada pelo Professor Doutor Pedro Cunha, a quem poderá contatar (através do e-mail [pounha@ufp.edu.pt](mailto:pounha@ufp.edu.pt)) a qualquer momento que julgar necessário.

O estudo consiste na realização do preenchimento de dois questionários via online (Questionário de Caracterização Sociodemográfica e um guião de entrevista que será realizada através da plataforma Zoom agendada pela pesquisadora.

Você terá os resultados de suas respostas no momento da entrevista e a conversa será embasada em sua experiência pessoal sobre o tema do estudo. As suas respostas serão registadas pela pesquisadora através de anotações para posteriormente serem analisadas. Sua identidade será completamente preservada no momento da análise e categorização dos dados, sendo seu nome alterado.

Se você deseja ter um retorno de sua contribuição nesta pesquisa, ao término do preenchimento do formulário manifeste seu desejo para agendarmos um encontro online para lhe ofertar a devolução do que foi encontrado nos resultados. Se você concorda com estes termos e deseja participar do estudo, peça que preencha as informações a seguir.

Compreendi as explicações acima fornecidas acerca da minha participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será desenvolvido.

Além disso, compreendo que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

---

Anexo .

## C Objetivos e Guião de entrevista

### **Objetivo Geral:**

Descrever e compreender como o treino específico de habilidades em Dialectical Behavior Therapy (Linehan, 2015) pode impactar em indivíduos com desregulação emocional perante um conflito, tornando-o uma oportunidade de aprendizagem de competências interpessoais.

### **Objetivos Específicos**

- 1- Analisar o conflito em pessoas que apresentam determinados comportamentos de desregulação emocional
- 2- Identificar como a desregulação emocional pode ser um impedimento para a resolução de conflitos
- 3- Compreender como o treino de habilidades em DBT (Mindfulness, Tolerância ao Malestar, Regulação das Emoções, Efetividade Interpessoal) pode impactar na resolução de um conflito levando o indivíduo a desenvolver competências interpessoais.

### **Guião de Entrevista**

1. O que é para você desregulação emocional? (Objetivo 1)
2. Você consegue recordar um momento de conflito intrapessoal e/ou interpessoal no qual experimentou desregulação emocional? (Objetivo 1)
3. Pense em três ou mais conflitos que teve com pessoas próximas. Classifique o nível de incômodo em uma escala de 1 a 10, sendo 1 pouco incômodo (onde estou tranquilo com conflito e compreendo bem, pouco ativado emocionalmente) e 10 muito incômodo (onde me sinto agitado, com raiva, sem disposição de negociar). Escolha o conflito de maior impacto para si e explique-o, descrevendo seus sentimentos e reações no mesmo. (Objetivo 1)
4. Qual o conflito que deu início a desregulação emocional nesta situação específica? (Objetivo 1).
5. O que você estava precisando aceitar? Explicar a aceitação radical segundo Linehan. (Objetivo 1).

6. Solucionar um conflito com uma mediação que seja boa para ambos se você estiver desregulado emocionalmente é um fator de risco para a não mediação? (Objetivo 2).

7. No treino de habilidades em DBT, temos os seguintes módulos: Mindfulness, Tolerância ao Mal-estar, Regulação das Emoções, Efetividade Interpessoal (explicar como cada módulo influencia na capacidade de regular a emoção) se você tivesse treinado imagina que iria impactar na resolução do conflito que selecionou levando a desenvolver competências interpessoais e ajudando na mediação do mesmo conflito? (Objetivo 3)

8. Segundo o treino de habilidades no que compreendeu até aqui seria uma oportunidade de crescimento pessoal ajudando com futuros conflitos e na regulação emocional? (Objetivo 3)

9. Quais habilidades estavam ausentes durante o conflito/desregulação? (Explicarei cada uma) (Objetivo 3)

- Atenção plena: Você acredita que teria feito diferença neste conflito específico?
- Tolerância a emoções difíceis: Você acha que teria feito diferença neste conflito específico?
- Reconhecimento das próprias emoções: Você acha que teria feito diferença neste conflito específico?
- Efetividade nas relações (estabelecer limites, posicionar-se): Você acha que teria feito diferença neste conflito específico?

10. A desregulação emocional dificulta a reversão do problema e pode impedir o início da mediação de conflito? (Objetivo 2)

11. Qual é o papel de não conseguir reconhecer as emoções na motivação do comportamento no conflito e na regulação das emoções? (Objetivo 2)

#### D Tabelas de respostas dos Participantes.

Antes da apresentação das Tabela de D.3 a D.11, cumpre esclarecer que as perguntas 1 e 2 do guião de entrevista, foram utilizadas com o propósito de nivelar a compreensão dos

Anexo .

participantes sobre o conceito de desregulação emocional (pergunta 1), bem como de estimular a recordação de conflitos interpessoais significativos (pergunta 2), solicitando ainda a atribuição de um grau de intensidade emocional a cada situação descrita.

Por se tratar de questões introdutórias, com carácter preparatório e não analítico, não foram construídas tabelas correspondentes a essas perguntas. Assim, o Anexo D tem início com a Tabela D.3, que contempla as respostas dos participantes à pergunta 3, relacionada ao Objetivo 1 da pesquisa.

As tabelas a seguir apresentam as respostas dos 11 participantes às perguntas do guião de entrevista. Cada pergunta está associada a um dos três objetivos específicos da pesquisa, e as respostas foram organizadas em 11 tabelas, uma para cada pergunta. Os participantes foram identificados pela letra P, seguida de um número de 1 a 11, com o objetivo de preservar o anonimato. A estrutura das tabelas segue a seguinte ordem:

1.Objetivo específico da pesquisa

2.Pergunta correspondente

3.Tabela com as respostas dos participantes

Objetivo 1: Compreender os tipos de conflitos interpessoais vivenciados por adultos com desregulação emocional.

Pergunta 3:

Pense em três ou mais conflitos que você teve com pessoas próximas.

Classifique o nível de incômodo em uma escala de 1 a 10, sendo:

- 1 = pouco incômodo (tranquilidade com o conflito, boa compreensão e pouca ativação emocional)
- 10 = muito incômodo (agitação, raiva, ausência de disposição para negociar).

Escolha o conflito de maior impacto para si e explique-o, descrevendo sentimentos e reações ao mesmo.

Desregulação emocional: conflitos e oportunidade. Um estudo sobre a ressignificação das emoções

A seguir apresenta-se as tabelas com as respostas dos 11 participantes:

Pergunta 3. Pense em três ou mais conflitos que você teve com pessoas próximas. Segue-se

a tabela 3 referentes a pergunta 3

### Tabela D.3

*Respostas dos participantes à pergunta 3 – objetivo 1*

<b>Participantes</b>	<b>Conflito escolhido sentimentos descritos</b>	<b>Nível de incomodo de 0 até 10 - Sendo 09 menor e 10 o pior</b>
P1	Ontem pela manhã estávamos com pressa para sair e eu nunca escolho a sua roupa, mas como íamos tirar as fotos de Natal separei uma roupa especial. Estávamos atrasados e ele vestiu uma Tshirt de manga curta e percebi que não condizia e me senti desrespeitada e que ele não estava nem aí para as fotografias, estávamos atrasados.	Nível 10 de incomodo
P2	Fico nervosa quando minha mãe quer que eu seja como ela quer, grita e fala alto - eu queria fazer um doce de banana com chantili e ela não gosta.	Nível 10 de incomodo
P3	Quando minha filha enfrentou um bulling na escola, entrei sem permissão para falar com alguém, já estava farta de recados sem resultados e com psicólogos da escola. Eu não tinha que aturar. nem sabia com quem que iria falar.	Nível 9 de incomodo
P4	Mais jovem eu passava férias na casa do meu avo materno na aldeia e meus irmãos diziam não, e eu não. Era mais tímida, ela me obrigava a comer e até hoje quando alguém me fala para comer fica tensa e as vezes até ela faz.	Nível 7 de incomodo
P5	A filha teve bebê e ela discutiu com e genro por achar que ele não fazia e papel dele.	Nível 10 de incomodo

P6	<p>Eu tenho um neto adolescente que esta aqui em casa e estou cuidando dele, meu marido e ele acabam se desentendendo, entram conflito por bobagens. Fazia um tempo que eu evitava sair com os dois e isso foi me enchendo o saco e eu organizava de forma que não houvesse conflito. Pedi que meu neto colocasse tirasse. a louça na máquina e colocasse outra, o marido chegou e ela perguntou. mas numa hora o marido falava que não é assim que coloca, ela viu que aquilo não iria dar certo e ele se irritou e quebrou um copo, foi quando ela quebrou o copo do liquidificador e o marido acabou saindo e bebendo. Ele perdeu os sentidos e teve que chamar os bombeiros e teve que ir para o hospital.</p>	Nível 10 de incomodo
P7	<p>O fato do vizinho de me dizer que na estrada só poderia ir no sentido contrário e queria saber onde estava escrito isso.</p>	Nível 6 de incomodo.
P8	<p>O pai age de forma errada, mas eu falo de forma muito grossa com ele. A mãe estava internada e tinha a irmã pequena, o pai comentou para ela não deixar o copo de leite na geladeira e ela sempre fez.</p>	Nível 8 de incomodo
P9	<p>Vi uma amiga que parecia muito social e simpática a distribuir habilidades, mas depois vi que era falsa. Eu estava com raiva</p>	Nível 9 de incomodo
P10	<p>Eu vi uma moca, minha amiga, que estava parecendo ser muito social simpática, distribuindo habilidade, mas depois é falsa</p>	Nível 9 de incomodo
P11	<p>Decidi não custear tudo dos filhos que são adultos. pagava tudo e passei a pagar aluguel e plano de saúde. Foi com os filhos</p>	Nível 10 de incomodo



Segue-se a tabela 4 referentes a pergunta 4

Pergunta 4– “Qual o conflito que deu início à desregulação emocional nesta situação específica?”

**Tabela D.4**

*Respostas dos participantes à pergunta 4 – objetivo 1*

<b>Participante</b>	<b>Resposta</b>
P1	Fiquei furiosa- comportamento - passei o dia muito ansiosa e pedi aos meus pais para ir e fiquei em casa e bati nele (sou contra e perdi meu controle) - Minha vida não tem muito com social e não tenho muita oportunidade, mas este é o pior momento.
P2	Eu falei que não ia mais fazer esta merda e isso altera demais, e gritei com ela.
P3	Abri a porta da sala e falou tudo que queria, professores, alunos.
P4	Ficava calada, mas ficava irritada e comia.
P5	Não devia ter me metido no relacionamento deles.
P6	Não sou responsável, mas poderia agir de forma diferente.
P7	Me irritou muito o vizinho falar o que eu deveria fazer.
P8	Eu gritei muito e perdi o controle e sei que não é meu lugar falar assim com meu pai.
P9	Fiquei muito chateada com a atitude da minha amiga, ela era falsa.
P10	Foi muito desagradável pois criou um clima ruim entre eles nós.
P11	Ficou um clima ruim entre mim e a colega.

Segue-se a tabela 5 referentes a pergunta 5

Pergunta 5: O que você estava precisando aceitar? Explicar a aceitação radical segundo Linehan.

**Tabela D.5**

*Respostas dos participantes à pergunta 5 – objetivo 1*

<b>Participante</b>	<b>Resposta</b>
P1	Sim, tem, aceitar meu filho como ele é, ele me desobedece porque é uma forma de dar voz ao que ele sente, ele está ansioso e teve uma mudança drástica escolar.

---

—

---

P2	Que ela é deste modo - aceitar que você pode desagradar -aceitar a não aprovação da mãe
P3	Sensação de impotência, raiva.
P4	Dizer não era impossível e isso era em todos os contextos. A função do comportamento era agradar.
P5	Isso não me pertence e não posso fazer e muita coisa.
P6	Eu não tenho como controlar tudo.
P7	Tenho que aceitar que pessoa fala e não tem que seguir o que ela fala
P8	Foi que o pai não consegue enxergar que ele errou e muito impulsivo e eu explodi. Ele sempre foi impulsivo, mas ele perde o controle e não percebe que e culpa dele
P9	Aceitar que nunca tive problema com ela e preciso deixar ela fazer o que pensa que deve.
P10	Que eles podem pensar diferente de mim e eu não sou a dona da verdade.
P11	A surpresa da reação dela. A intensidade. (surpresa + intensidade) e que poderia falar de forma melhor.

---

**Objetivo 2** – Compreender a função da emoção diante do conflito

Pergunta 6:

“Solucionar um conflito com uma mediação que seja boa para ambos, se você estiver desregulado emocionalmente, é um fator de risco para a não mediação?”

A seguir, apresenta-se a tabela 6 com as respostas dos participantes à pergunta 6:

**Tabela D.6**

*Respostas dos participantes à pergunta 6 objetivo 2*

<b>Participantes</b>	<b>Respostas – pergunta 6</b>
P1	Sim
P2	Sim
P3	Sim
P4	Sim
P5	Sim
P6	Sim
P7	Sim
P8	Sim
P9	Sim
P10	Sim
P11	Sim

Pergunta 7:

No treino de habilidades em DBT, temos os seguintes módulos: Mindfulness, Tolerância ao Mal-estar, Regulação das Emoções, Efetividade Interpessoal (explicar como cada módulo influencia na capacidade de regular a emoção) se você tivesse treinado imagina que iria impactar na resolução do conflito que selecionou levando a desenvolver competências interpessoais e ajudando na mediação do mesmo conflito? (Objetivo 3)

A seguir, apresenta-se a tabela 7 com as respostas dos participantes à pergunta 7

**Tabela D.7**

*Respostas dos participantes à pergunta 7 objetivo 3*

<b>Participantes</b>	<b>Respostas – pergunta 7</b>
P1	Sim
P2	Sim
P3	Sim
P4	Sim

---

P5	Sim
P6	Sim
P7	Sim
P8	Sim
P9	Sim
P10	Sim
P11	Sim

Segue-se a tabela 8 referentes a pergunta 8

8. Segundo o treino de habilidades no que compreendeu até aqui seria uma oportunidade de crescimento pessoal ajudando com futuros conflitos e na regulação emocional? (Objetivo 3)

**Tabela D.8**

*Respostas dos participantes à pergunta 8 – objetivo 3*

<b>Participantes</b>	<b>Respostas – pergunta 8</b>
P1	Sim
P2	Sim
P3	Sim
P4	Sim
P5	Sim
P6	Sim
P7	Sim
P8	Sim
P9	Sim
P10	Sim
P11	Sim

Segue-se a tabela referente a pergunta 9

9. Quais habilidades estavam ausentes durante o conflito/desregulação? (Explicarei cada uma) (Objetivo 3)

- Atenção plena: Você acredita que teria feito diferença neste conflito específico?
- Tolerância a emoções difíceis: Você acha que teria feito diferença neste conflito específico?
- Reconhecimento das próprias emoções: Você acha que teria feito diferença neste conflito específico?
- Efetividade nas relações (estabelecer limites, posicionar-se): Você acha que teria feito diferença neste conflito específico?

#### **Tabela D.9**

*Respostas dos participantes à pergunta 9 – objetivo 3*

<b>Participantes</b>	<b>Respostas – pergunta 9</b>
P1	Falta de atenção, Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações
P2	Falta de tolerância ao mal-estar, regulação das emoções
P3	Falta de tolerância ao mal-estar, regulação das emoções, efetividade nas relações
P4	Regulações das emoções, efetividade nas relações
P5	Falta de tolerância ao mal-estar, regulação das emoções, efetividade nas relações
P6	Falta de atenção, Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações, falta de efetividade nas relações
P7	Falta de atenção, Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações, falta de efetividade nas relações
P8	Falta Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações, falta de efetividade nas relações
P9	Falta Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações, falta de efetividade nas relações
P10	Falta Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações, falta de efetividade nas relações
P11	Falta de atenção, Tolerância ao mal-estar e efetividade nas relações, falta de efetividade nas relações

Segue-se a tabela 10 referentes a pergunta 10

10. A desregulação emocional dificulta a reversão do problema e pode impedir o início da mediação de conflito? (Objetivo2)

**Tabela D.10**

*Respostas dos participantes à pergunta 10 – objetivo 2*

<b>Participantes</b>	<b>Respostas – pergunta 10</b>
P1	Sim
P2	Sim
P3	Sim
P4	Sim
P5	Sim
P6	Sim
P7	Sim
P8	Sim
P9	Sim
P10	Sim
P11	Sim

Segue-se a tabela 11 referentes a pergunta 11

Pergunta 11:

“Qual é o papel de não conseguir reconhecer as emoções na motivação do comportamento no conflito e na regulação das emoções?”

**Tabela D.11***Respostas dos participantes à pergunta 11 – objetivo 2*

<b>Participantes</b>	<b>Respostas – pergunta 11</b>
P1	Se sinto raiva e reconheço e até verbalizo, mas mesmo reconhecendo, não basta, pois, a minha expressão física e verbal acabo descontrolando.
P2	Quando reconheço vou em busca da melhora. Porque levo para o racional.
P3	Se eu reconhecesse a emoção teria sido mais fácil sim.
P4	É ir no fluxo, quando eu não reconheço vou sem pensar e sendo levada.
P5	O papel é que não reconhecer piora a situação e não media nada.
P6	Reconhecer é de suma importância e piora a situação se não falar.
P7	O papel é de acalmar, quando reconhece leva ao um outro entendimento.
P8	É muito importante e reconhecer que estava errada. Se reconheço não respondo na mesma hora, não é impulsiva.
P9	O papel de reconhecer as emoções é que se reconhecer acabo por diminuir a intensidade do que sinto a agiria de forma mais cautelosa e consciente
P10	Uma que eu não compreenda atrapalha a motivação do comportamento e na regulação
P11	Reconhecer ajuda a me regular emocionalmente e a partir do momento que fiz isso foi melhor.