

## Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo

Eliana Silva\* / Teresa Freire\*

\* Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Nas últimas três décadas, verificou-se uma atenção crescente ao estudo da regulação emocional. A adolescência é uma das fases do ciclo de vida de particular importância para o seu estudo. As alterações experienciadas elicitam novas experiências emocionais e contribuem para uma maior necessidade e capacidade de utilização de estratégias de regulação emocional com eficácia (Steinberg, 2005). Os pais constituem-se como importantes agentes de regulação emocional, contribuindo para a promoção do desenvolvimento de adolescentes (Yap, Allen, & Sheeber, 2007). A regulação emocional tem sido estudada associada à psicopatologia (Silk, Steinberg, & Morris, 2003) e ao funcionamento ótimo (Freire & Tavares, 2011).

Assim, o presente artigo tem como objetivo apresentar fundamentação teórica e empírica para o estudo da regulação emocional na adolescência, na perspetiva da promoção do desenvolvimento positivo. Uma melhor compreensão destes processos poderá ajudar a compreender diferenças individuais ao nível da saúde mental e funcionamento ótimo.

**Palavras-chave:** Regulação emocional, Adolescentes, Pais, Psicopatologia, Funcionamento ótimo.

### INTRODUÇÃO

Os indivíduos não são agentes passivos que simplesmente experienciam emoções (Kashdan, 2007). Diariamente são capazes de influenciar que tipo de emoções têm, quando as têm e como as experienciam e expressam (Gross, Richards, & John, 2006). Nas últimas três décadas, tem-se verificado um aumento do interesse científico na emocionalidade humana e na importância da regulação das emoções para a definição de trajetórias desenvolvimentais (Bariola, Gullone, & Hughes, 2011; Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007). Segundo a Psicologia Clínica e a Psicologia do Desenvolvimento uma das componentes essenciais do desenvolvimento bem-sucedido é aprender a regular as respostas emocionais e comportamentos relacionados de formas socialmente adequadas e adaptativas (Morris et al., 2007).

Apesar da capacidade de regulação emocional constituir, sobretudo, objeto de investigação em crianças e adultos, a adolescência constitui uma fase do ciclo de vida de particular importância para avaliação dos seus processos e correlatos (Bariola et al., 2011; Silk et al., 2003; Yap et al., 2007). As diferentes alterações experienciadas no domínio cognitivo, emocional, e neurológico contribuem para uma maior capacidade e necessidade de utilização de estratégias de regulação emocional com eficácia (Jaffe, Gullone, & Hughes, 2010; Steinberg, 2005). Para além disso, neste período os pais constituem-se como importantes agentes de socialização no desenvolvimento emocional dos seus filhos, desempenhando um papel crucial no sentido da sua promoção e facilitação (Bariola et al., 2011; Yap et al., 2007).

---

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Eliana Silva, Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga. E-mail: id4267@alunos.uminho.pt

A investigação existente acerca da importância das competências de regulação emocional para o desenvolvimento de adolescentes tem avaliado, sobretudo, a sua associação com a psicopatologia (Silk et al., 2003). Comparativamente, a sua importância para o desenvolvimento psicológico saudável e funcionamento ótimo tem sido menos estudada teórica e empiricamente (Freire & Tavares, 2011). Contudo, tal como defendido por Steinberg (2005) quer a psicopatologia quer o funcionamento ótimo devem ser estudados na sua relação com a regulação emocional, pois a reorganização dos sistemas regulatórios característica da adolescência pode constituir-se como risco ou por outro lado como oportunidade de desenvolvimento.

Neste artigo pretende-se clarificar o conceito de regulação emocional e a sua importância para o desenvolvimento de adolescentes. Serão apresentados inicialmente os construtos de emoção e regulação emocional, em termos das suas definições e conceptualizações. Apesar da existência de diferentes abordagens teóricas, será destacado o modelo de regulação emocional de Gross (1998) pela sua evidência empírica. O autor defende a utilização de estratégias para regular a experiência e expressão das emoções, as quais apresentam diferentes implicações para o funcionamento diário. Finalmente, pretende-se apresentar evidência teórica e empírica como fundamentação para o aumento do estudo e compreensão dos processos de regulação emocional na adolescência, tendo em conta fatores de socialização parental e as suas consequências para o desenvolvimento de trajetórias individuais. Uma melhor compreensão da regulação emocional poderá ajudar a compreender diferenças individuais ao nível da saúde mental nesta fase desenvolvimental, com implicações clínicas ao nível da intervenção individual ou na elaboração de programas de prevenção, promoção e/ou tratamento.

## EMOÇÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

O estudo da regulação emocional pressupõe necessariamente uma compreensão da definição de emoções e os processos através dos quais estas podem ser reguladas. As emoções definem-se como tendências de resposta comportamentais, experienciais e fisiológicas que em conjunto influenciam a forma como os indivíduos respondem a situações significativas (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007; Thompson, 1991). Apresentam importantes funções expressivas e comunicativas e sob uma perspetiva funcionalista orientam e motivam o funcionamento adaptativo (Gross & Thompson, 2007; Morris et al., 2007; Thompson, 1991). De um momento para outro, as emoções influenciam a atenção, tomada de decisão, memória, respostas fisiológicas, e interações sociais. Da mesma forma que influenciam processos intra e interpessoais, as emoções também se constituem em si mesmas como alvo de modificação (Gross & Thompson, 2007).

Assim, a regulação emocional refere-se aos processos intrínsecos (e.g., cognições) e extrínsecos (e.g., suporte dos pais) através dos quais os indivíduos influenciam a experiência e expressão de emoções (Gross & Thompson, 2007) de forma a atingir os seus objetivos (Thompson, 1991). Em específico, os mecanismos de regulação emocional modulam a expressão de emoções específicas, positivas e negativas, e as dinâmicas emocionais (e.g., intensidade, duração, labilidade), uma vez que as emoções se constituem como processos multidimensionais que ocorrem ao longo do tempo (Gross & Thompson, 2007; Morris et al., 2007; Thompson, 1991). Finalmente, destaca-se uma outra componente da regulação emocional, os processos cognitivos e comportamentais específicos envolvidos na modulação e manutenção das experiências emocionais, sendo referidos na literatura como estratégias de regulação emocional.

### *Duas estratégias de regulação emocional: Reavaliação cognitiva e supressão emocional*

Um dos principais desafios presentes no estudo da regulação emocional em crianças e adolescentes tem sido a sua conceptualização teórica de forma a organizar as diferentes estratégias

utilizadas na vida diária. Aliás, muita da investigação tem sido realizada na ausência de um amplo quadro teórico (Gullone, Hughes, King, & Bruce, 2010). Uma exceção, embora relacionada com a investigação em adultos, é o modelo processual de regulação emocional de Gross (1998), aplicado de forma crescente na investigação com adolescentes (e.g., Freire & Tavares, 2011; Gullone et al., 2010; Jaffe et al., 2010). O modelo distingue diferentes conjuntos de estratégias de regulação das emoções de acordo com o momento em que exercem o seu impacto no processo emocional: estratégias focadas nos antecedentes e estratégias focadas na resposta. Enquanto as estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes se referem às ações realizadas antes das tendências de resposta emocional terem sido completamente ativadas, as estratégias de regulação emocional focadas na resposta são adotadas uma vez que a emoção está a ser experienciada (Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004).

Entre as diferentes possíveis estratégias utilizadas para a regulação das emoções, até ao momento, apenas duas foram operacionalizadas segundo o modelo processual de Gross: a reavaliação cognitiva e a supressão emocional. As duas estratégias apresentam uma utilização comum na vida diária e constituem, respetivamente, um exemplo de estratégias focadas nos antecedentes e na resposta. A reavaliação cognitiva é uma forma de modificação cognitiva que se caracteriza pela alteração do significado de uma situação potencialmente elicitadora de uma emoção de forma a alterar o seu impacto emocional. Por sua vez, a supressão emocional é uma forma de modulação da resposta emocional, que envolve a inibição do comportamento emocional expressivo (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004). Com base em investigação com jovens adultos, Gross e John (2003) identificaram diferentes consequências decorrentes da utilização destas estratégias ao nível do funcionamento psicossocial. Especificamente, a utilização da reavaliação cognitiva está associada à diminuição da experienciação e expressão de emoções negativas, enquanto aumenta a experienciação e expressão de emoções positivas. Em contraste, indivíduos que utilizam a supressão emocional diminuem a expressão comportamental de emoções negativas e positivas. Ao nível da experienciação das emoções, esta estratégia parece ter pouco impacto nas emoções negativas, enquanto diminui a experienciação de emoções positivas. Em termos de resultados associados com o bem-estar, os indivíduos que habitualmente utilizam a reavaliação demonstram menos sintomas depressivos, mais satisfação com as suas vidas, otimismo e autoestima. Em específico, ao nível do bem-estar psicológico apresentam níveis mais elevados de crescimento pessoal, autoaceitação, autonomia e melhores relações com os outros. Em contraste, o uso habitual da supressão está associado a um menor bem-estar, satisfação com a vida, autoestima e otimismo em relação ao futuro (Gross, 2002; Gross & John, 2003; Gross et al., 2006; John & Gross, 2004).

Neste sentido, a investigação empírica acerca da natureza funcional destas estratégias tem fornecido evidência da reavaliação cognitiva como uma estratégia adaptativa e a supressão emocional como uma estratégia não adaptativa (John & Gross, 2004). Contudo, também é defendido que o fator mais importante para a regulação emocional bem sucedida é a utilização flexível destas diferentes opções de regulação, com uma clara apreciação dos custos e benefícios relativos da sua utilização nas situações específicas (Gross, 2002).

## REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência tem sido descrita como um período desenvolvimental caracterizado pela presença de alterações biológicas características da puberdade, psicológicas e sócio contextuais manifestadas por uma reestruturação do ambiente social e dos “outros significativos” (Gilbert, 2012; Helsen, Vollebergh, & Meeus, 2000; Morris et al., 2007). Em conjunto, estas alterações contribuem para um paradoxo observado ao nível da saúde em que se verifica que este período é

um dos mais saudáveis do ciclo de vida, com um rápido desenvolvimento de competências (físicas, cognitivas e emocionais), porém as taxas de mortalidade são 200% superiores às verificadas na infância (Gilbert, 2012). Alguns dos resultados negativos que contribuem para este paradoxo (e.g., desenvolvimento de perturbações psicopatológicas, envolvimento em comportamentos de risco) resultam das diferentes alterações e exigências da adolescência que podem provocar dificuldades na experienciação e regulação emocional (Gilbert, 2012; Steinberg, 2005; Yap et al., 2007).

De facto, a investigação tem demonstrado que as transformações físicas, psicológicas e sociais podem conduzir a novas experiências de ativação emocional e respostas emocionais mais extremas e intensas constituindo oportunidades para utilizar e aperfeiçoar as competências de regulação emocional que permitem assegurar o funcionamento adaptativo (Gilbert, 2012; Larson & Richards, 1994; Silk et al., 2003). Segundo Hall (1904), a adolescência é “a idade de rápidas flutuações de humor”. Os adolescentes relatam experienciar maiores flutuações nos estados emocionais diários e apresentam tempos de reação mais rápidos na resposta a estímulos emocionais em comparação com crianças e adultos (Gilbert, 2012). Experienciam ainda mais afeto negativo, verificando-se um aumento linear da experienciação de emoções negativas ao longo da adolescência e uma diminuição no relato diário de emoções positivas (Gilbert, 2012; Larson, Moneta, Richards, & Wilson, 2002).

Todas estas experiências desenvolvimentais que exigem uma maior capacidade de regulação dos estados emocionais são acompanhadas por uma maior complexificação dos processos regulatórios (Yap et al., 2007). Por exemplo, muitos dos sistemas hormonais, neurológicos (e.g., desenvolvimento dos lobos frontais), e cognitivos (e.g., maior compreensão dos estados emocionais) associados à regulação emocional desenvolvem-se durante a adolescência (Gross & Thompson, 2007; Silk et al., 2003; Steinberg, 2005).

As mudanças psicossociais características da adolescência também contribuem para este processo de desenvolvimento de competências regulatórias (Steinberg, 2005). Os adolescentes têm de lidar com novos stressores associados com as suas relações sociais, como realização académica, pressões para corresponderem às expectativas dos adultos, assim como uma maior autonomia face ao apoio dos pais na regulação emocional (Bariola et al., 2011). De facto, durante a adolescência, uma das principais tarefas desenvolvimentais é a individuação, um processo que requer por parte do adolescente uma negociação entre maior autonomia dos pais enquanto permanece ainda emocionalmente próximo da família (Gunlicks-Stoessel & Powers, 2008). Para isso, os adolescentes têm de aprender a regular o afeto de forma crescente sem orientação dos adultos (Bariola et al., 2011; Morris et al., 2007).

### *A regulação emocional parental na adolescência*

As emoções têm sido conceptualizadas como produtos e processos das relações sociais (Morris et al., 2007) e, conseqüentemente, a eficácia dos seus processos regulatórios depende das exigências sociais e das interações com os outros (Bariola et al., 2011). Neste sentido, tem sido destacada a importância da família, concretamente dos pais, como principais agentes de socialização no desenvolvimento da capacidade de regulação emocional (Bariola et al., 2011; Morris et al., 2007). É na interação familiar que as crianças aprendem a expressar as emoções, a compreender as mensagens que transmitem e os seus vários processos regulatórios (Larson et al., 2002). Além disso, a frequência, intensidade, e valência das emoções expressas pelos pais criam um clima emocional familiar onde as crianças podem aprender formas adaptativas de modelar os estilos de regulação emocional (Bariola et al., 2011; Morris et al., 2007).

Apesar do reconhecimento teórico e empírico da importância da família para o desenvolvimento emocional das crianças, a sua importância para o desenvolvimento de adolescentes não é consensual. A investigação defende uma diminuição da influência parental neste período, um aumento do conflito

com os pais e a importância crescente de agentes extrafamiliares (e.g., pares, professores) (Helsen et al., 2000; Morris et al., 2007). Contudo, evidência empírica atual demonstra que a família é um dos contextos sociais mais importantes na vida de adolescentes. Em específico, os pais continuam a ser importantes agentes de socialização emocional e desempenham um papel crucial no sentido de facilitar ou promover o desenvolvimento (Bariola et al., 2011; Morris et al., 2007). Por exemplo, comparativamente com o afeto experienciado noutros contextos de vida, quando os adolescentes estão com os membros da família, relatam mais afeto positivo e menos ansiedade, irritação e humor deprimido (Schneiders et al., 2006). Investigação acerca do suporte social percebido na adolescência demonstra que embora se verifique um aumento do suporte dos pares em relação ao suporte parental, este último permanece como um melhor indicador do desenvolvimento positivo dos adolescentes que o suporte dos pares. Maior suporte parental percebido está associado ao relato de menos problemas emocionais pelos adolescentes (Helsen et al., 2000).

Também abordagens teóricas destacam a importância da família para o funcionamento emocional dos seus membros. Segundo a teoria dos sistemas familiares de Bowen “os indivíduos têm menos autonomia no seu funcionamento emocional do que é comumente pensado. Os pensamentos, sentimentos, e comportamentos de cada membro da família contribuem e refletem o que está a ocorrer na família” (Kerr & Bowen, 1988, p. 9). Segundo esta teoria, um estudo de Larson e Richards (1994), avaliou a transmissão de emoções entre os membros da família, numa amostra com cinquenta e cinco tríades de adolescentes e seus pais. Os autores verificaram que os pais transmitem as suas emoções aos filhos e filhas, mas também são influenciados pelas emoções das suas filhas. Quer os filhos e filhas, mas especialmente as filhas, transmitem as suas emoções às suas mães. Verificou-se ainda associação entre as emoções dos adolescentes e dos seus pais quando não estavam juntos. Em relação à transmissão de emoções entre o casal verifica-se um efeito de transmissão apenas quando os elementos estão juntos, sendo o marido quem influencia o estado emocional da esposa. Investigação nesta área tem verificado que a mãe/esposa é o principal recetor das emoções da família, sendo o elemento mais afetado emocionalmente pelas experiências dos outros membros. O pai/marido é o principal elemento emissor de emoções, sendo a principal origem destas emoções o seu contexto laboral (Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2007).

Para além disto, a investigação acerca da transmissão das estratégias de regulação emocional tem reforçado o impacto do contexto familiar no desenvolvimento de adolescentes (Morris et al., 2007). Por exemplo, Yap, Schwartz, Byrne, Simmons e Allen (2010) verificaram que adolescentes cujas mães invalidaram a expressão de afeto positivo nas suas interações apresentam mais estratégias de regulação emocional não adaptativas e sintomatologia depressiva. Um outro estudo verificou que a utilização da supressão emocional pelas mães constitui um preditor da sua utilização pelos filhos com idades compreendidas entre os 9 e 19 anos (Bariola, Hughes, & Gullone, 2012). Os resultados estão de acordo com a literatura e investigação acerca da socialização da regulação emocional em crianças, que identifica efeitos distintos dos pais e das mães. A emocionalidade das mães está mais associada com os processos de regulação emocional adotados pelos filhos do que variáveis dos pais. Para além de que, as mães parecem apresentar um maior envolvimento no processo de socialização emocional, em particular na expressão emocional dos filhos durante a adolescência, em contraste com os pais cuja influência parece ocorrer sobretudo durante a infância (Bariola et al., 2011).

Para além da investigação acerca da transmissão das emoções e estratégias de regulação emocional entre os membros da família, um outro construto que tem sido estudado é o clima emocional familiar, também designado por Emoção Expressa (EE; Vaughn & Leff, 1976). A sua avaliação é realizada através de cinco dimensões: comentários críticos, hostilidade, calor afetivo, comentários positivos e sobreenvolvimento emocional. A investigação tem demonstrado que EE familiar caracterizada por comentários críticos se revela associada à presença de psicopatologia nos filhos adolescentes. Em específico, a presença desta dimensão constitui um preditor de

sintomas de externalização (Nelson, Hammen, Brennan, & Ullman, 2003) assim como se revela associada ao envolvimento em pensamentos e comportamentos de ferimentos autoinfligidos nos adolescentes (Wedig & Nock, 2007).

## REGULAÇÃO EMOCIONAL: DA PSICOPATOLOGIA AO FUNCIONAMENTO ÓTIMO

A literatura apresenta a capacidade de regular as emoções como uma componente central para a saúde mental (Gross & John, 2003; Suveg, Southam-Gerow, Goodman, & Kendall, 2007). A desregulação emocional, definida como a ausência ou dificuldade na utilização de estratégias adaptativas para regular as respostas emocionais (Gross, 1998), é identificada como uma característica presente em mais de metade das perturbações mentais descritas no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (Jazaieri, Urry, & Gross, 2013).

Evidência empírica significativa tem demonstrado a importância da desregulação emocional no desenvolvimento e manutenção de diversos problemas de internalização e externalização na adolescência (Gilbert, 2012; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011; Silk et al., 2003; Zeman, Klimes-Dougan, Cassano, & Adrian, 2007).

Entre as perturbações de internalização mais estudadas, destaca-se a depressão, uma vez que por definição envolve défices na regulação de emoções negativas (e.g., tristeza) ou a dificuldade em manter estados emocionais positivos (Yap et al., 2007). A experiência mais frequente e intensa de emoções negativas, assim como uma maior labilidade destas emoções, têm sido associadas a um aumento dos sintomas depressivos (Schneiders et al., 2006; Silk et al., 2003). Além disso, poucos relatos diários de felicidade e emoções positivas em amostras comunitárias de adolescentes preveem sintomas depressivos um ano mais tarde (Neumann, Lier, Frijns, Meeus, & Koot, 2011). Em conjunto, o aumento da experiência de emoções negativas e diminuição das emoções positivas constituem alterações normativas na adolescência, o que leva Yap e colaboradores (2007) a considerar que o aumento da incidência da depressão durante este período pode estar relacionado com o aumento desenvolvimental da vulnerabilidade à desregulação da experiência e expressão emocional.

Evidência emergente sugere que a desregulação emocional em adolescentes em risco ou com depressão pode estar relacionada com défices nas estratégias que usam para responder a estados emocionais negativos. Adolescentes com depressão apresentam um repertório mais restrito de estratégias de regulação emocional, usam estratégias menos eficazes (e.g., supressão emocional), ou deixam de usar estratégias adaptativas (e.g., reavaliação cognitiva) e acreditam menos na sua eficácia (Gilbert, 2012; McLaughlin et al., 2011; Yap et al., 2007). Uma meta análise recente acerca da relação entre as estratégias de regulação emocional e psicopatologia (ansiedade, depressão, perturbações do comportamento alimentar e de abuso de substâncias) verificou que, em geral, a utilização de estratégias não adaptativas (e.g., supressão emocional) está mais associada com o desenvolvimento de psicopatologia do que a utilização de estratégias adaptativas (e.g., reavaliação cognitiva). O que pode indicar que a presença de estratégias de regulação emocional não adaptativas é mais prejudicial para o funcionamento individual do que a relativa ausência da utilização de estratégias de regulação emocional adaptativas (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

Para além da depressão, uma grande variabilidade na experiência de emoções negativas no funcionamento diário é também preditiva de sintomas de ansiedade (Neumann et al., 2011). Evidência recente sugere que a ansiedade, tal como a depressão, também está associada a défices nas emoções positivas e sua regulação (Gilbert, 2012; Kashdan, 2007).

Em contraste com a investigação que suporta a relação entre desregulação emocional e o desenvolvimento de perturbações de internalização, pouca investigação tem sido realizada no desenvolvimento de perturbações de externalização, apesar de também se caracterizarem por uma



desregulação do afeto, em especial da raiva, para além da desregulação comportamental (Silk et al., 2003). Apenas tem sido verificado que uma maior intensidade de afeto negativo, níveis mais elevados de raiva e impulsividade estão associados a problemas de comportamento e que estes jovens apresentam estratégias de regulação emocional menos adaptativas (Gilbert, 2012; McLaughlin et al., 2011; Silk et al., 2003; Suveg et al., 2007).

Apesar da associação comprovada entre os défices de regulação emocional e a maioria das perturbações psicopatológicas, a direção desta relação tem sido menos estudada. Na tentativa de ultrapassar esta limitação, um estudo prospetivo de McLaughlin e colaboradores (2011) avaliou a relação recíproca entre desregulação emocional e sintomatologia psicopatológica (depressão, ansiedade, comportamento agressivo e perturbações do comportamento alimentar). Os autores verificaram que os défices de regulação emocional preveem alterações subsequentes em sintomas de ansiedade, comportamento agressivo, e perturbações do comportamento alimentar, mas não ao nível da sintomatologia depressiva. Em contraste, a existência de psicopatologia não prevê alterações subsequentes ao nível da desregulação emocional. Estes resultados suportam o papel da desregulação emocional como um importante fator transdiagnóstico que aumenta o risco de desenvolvimento de diversas perturbações na adolescência (Gilbert, 2012; Gross & John, 2003; Suveg et al., 2007).

A investigação ao nível das dinâmicas emocionais também fornece evidência da regulação emocional como um fator transdiagnóstico. Adolescentes com reações emocionais mais instáveis, uma regulação menos eficaz de uma variedade de emoções intensas, e uma maior variabilidade emocional apresentam níveis mais elevados de problemas de internalização e externalização (Neuman et al., 2011; Silk et al., 2003). Finalmente, a labilidade emocional apresenta-se relacionada sobretudo com a comorbilidade entre perturbações de internalização e externalização e não com cada um dos tipos de perturbações por si só (Stringaris & Goodman, 2008).

A investigação acerca dos processos sociais e familiares sugere que a desregulação emocional que ocorre em contextos interpessoais pode ter um papel etiológico importante no desenvolvimento de psicopatologia na adolescência (Morris et al., 2007). A regulação emocional tem sido considerada um mediador da relação entre o temperamento e processos familiares e o início de perturbações depressivas (Yap et al., 2007; Yap et al., 2010). Também Morris e colaboradores (2007) consideram que embora se verifiquem efeitos diretos do contexto familiar no funcionamento dos filhos (e.g., ao nível do desenvolvimento de psicopatologia de internalização e externalização), muitos dos efeitos no desenvolvimento psicossocial ocorrem através do impacto da família na regulação emocional. Os autores defendem ainda que a socialização parental na regulação emocional é particularmente importante na adolescência. Verifica-se que adolescentes que permanecem muito dependentes dos pais para apoio na regulação de emoções podem estar em risco de desenvolvimento de perturbações de internalização, enquanto os adolescentes que recusam orientação emocional dos pais apresentam risco mais elevado de desenvolvimento de perturbações de externalização. Para além disso, famílias em que há depressão parental apresentam maior desregulação nas interações, com efeitos adversos na regulação emocional e desenvolvimento de depressão dos filhos adolescentes.

Até ao momento, a identificação dos fatores associados à competência emocional de adolescentes tem sido associada sobretudo com as consequências desenvolvimentais da desregulação emocional com o propósito de prevenção e tratamento de psicopatologia. Contudo, tal como defendido pela abordagem da Psicologia Clínica Positiva (Wood & Tarrier, 2010), é importante um foco no funcionamento negativo e positivo em todas as áreas de investigação e intervenção. Numa recente revisão da literatura, estes autores sublinham ser demasiado redutor estudar apenas o funcionamento positivo ou negativo, uma vez que ambos interagem na previsão de resultados importantes e o bem estar é definido como um contínuo desde o extremo mal-estar até ao funcionamento ótimo.

Neste sentido, e no âmbito de estudo da regulação emocional, evidência recente tem defendido que a capacidade de uma regulação emocional bem sucedida também promove o funcionamento emocional e psicossocial saudável e adaptativo (John & Gross, 2004). Adolescentes que experienciam emoções positivas diárias durante períodos de stress parecem apresentar maior desenvolvimento de recursos mentais (e.g., maior capacidade de pensamento crítico e flexibilidade cognitiva), físicos e aumento da resiliência face ao desenvolvimento de psicopatologia (Gilbert, 2012). A capacidade de regulação emocional está ainda relacionada com o desenvolvimento de competências sociais, como o estabelecimento de relações de qualidade com os pares e maior envolvimento em comportamentos pró-sociais (McLaughlin et al., 2011).

Um estudo de Freire e Tavares (2011) com adolescentes verificou a importância das estratégias de regulação emocional propostas por Gross (1998) para o bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. Os resultados demonstram que os jovens que usam a reavaliação cognitiva no processo de regulação emocional são mais felizes e satisfeitos com as suas vidas. Por sua vez a utilização da supressão emocional apresenta uma associação negativa com todas as medidas de bem-estar.

Estes resultados vêm de encontro à conceptualização de Steinberg (2005) de que a adolescência constitui um período com riscos e oportunidades em termos do desenvolvimento da regulação emocional. Ou seja, as dificuldades e défices ao nível da regulação emocional podem apresentar um impacto negativo nas trajetórias de vida a longo prazo estabelecidas durante este período (e.g., comportamentos e hábitos saudáveis, competências sociais, desenvolvimento de psicopatologia). Contudo, o desenvolvimento das competências de regulação emocional e a sua utilização de forma adaptativa também se podem traduzir em oportunidades para a definição de um desenvolvimento positivo e funcionamento ótimo (e.g., estabelecimento de relações de qualidade com os pares, envolvimento em comportamento pró-sociais, maior satisfação com a vida e autoestima) (Gilbert, 2012; Yap et al., 2007).

## AVALIAÇÃO E MEDIDA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL

Dada a multiplicidade de processos envolvidos na regulação das emoções (e.g., expressões comportamentais, avaliações cognitivas e objetivos intra e interpessoais) (Gross et al., 2006; Thompson, 1991) um dos maiores desafios da investigação tem sido o desenvolvimento e utilização de métodos de avaliação apropriados (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

Um dos métodos mais utilizados para estudar a regulação emocional tem sido os questionários de autorrelato retrospectivos. Para além da conceptualização teórica da regulação emocional, Gross e John (2003) desenvolveram uma medida de avaliação das diferenças individuais ao nível da utilização das estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) – o *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Este instrumento de autorrelato encontra-se validado para a população portuguesa na sua versão para adultos (Vaz & Martins, 2009) e para adolescentes (Teixeira, Silva, Tavares, & Freire, 2014).

Na maioria dos estudos com medidas retrospectivas os adolescentes devem imaginar que uma determinada experiência emocional ocorreu ou nomear uma experiência que tenha ocorrido na última semana ou mês. A partir daí respondem a um conjunto de questões acerca de como responderiam ou responderam a tal situação. Contudo, com esta metodologia não é claro se as estratégias e processos regulatórios reportados pelos adolescentes refletem adequadamente os seus comportamentos em situações reais, uma vez que podem refletir o que sabem que devem fazer, em vez do que realmente fariam ou fizeram num determinado momento (Silk et al., 2003).



Na tentativa de ultrapassar esta limitação, estudos recentes têm destacado a importância da utilização de métodos de recolha de dados em tempo real, os quais poderão fornecer informação mais contextualizada e imediata acerca da utilização das estratégias regulatórias nas experiências subjetivas diárias (Freire & Tavares, 2011; Gilbert, 2012). O principal exemplo deste método é o *Experience Sampling Method (ESM)* (Csikszentmihalyi & Larson, 1987), que permite caracterizações ecologicamente válidas das experiências decorrentes da vida diária, incluindo o contexto físico (e.g., período do dia, lugares), contexto social (e.g., companhia), atividades, pensamentos e sentimentos experienciados. A principal potencialidade deste método face aos métodos retrospectivos é o registo das experiências dos indivíduos antes de serem filtradas pela memória ou alteradas através da autorreflexão subsequente (Hektner et al., 2007). Este método tem sido utilizado em estudos que relacionam a experiência subjetiva diária de adolescentes com variáveis psicológicas e fisiológicas (e.g., Freire, Fonte, & Lima, 2007; Matias, Nicolson, & Freire, 2011).

Uma vez que a investigação tem verificado discrepâncias entre relatos retrospectivos globais e medidas em tempo real, Scollon, Kim-Prieto e Diener (2003), defendem a adoção de uma abordagem multimétodo, que se caracteriza pela utilização de diferentes tipos de medidas, permitindo estudar os efeitos decorrentes das mesmas. Nesta mesma perspectiva, as autoras deste artigo estão a desenvolver uma investigação acerca da regulação emocional em que é utilizada uma abordagem multimétodo através da combinação de medidas de autorrelato retrospectivas e medidas em tempo real. De acordo com Larsen e Prizmic-Larsen (2006) o uso de diferentes métodos não só aumenta a quantidade de dados recolhidos como fornece evidência complementar que talvez não fosse tão facilmente percebida através da utilização de apenas um método de recolha de dados.

Esta estratégia justifica-se sobretudo na área de investigação da regulação emocional, em que é defendida a utilização de múltiplos métodos para avaliar processos relacionados com as emoções e sua regulação dado constituírem construtos bastante abrangentes e multidimensionais inferidos a partir de múltiplos indicadores (Cole et al., 2004; Zeman et al., 2007). Apesar do seu reconhecimento teórico, ao nível dos estudos nem sempre se verifica a aplicação desta abordagem multimétodo. Segundo uma revisão recente da literatura (Adrian, Zeman, & Veits, 2011) acerca dos métodos de avaliação da regulação emocional em crianças e adolescentes ao longo dos últimos 35 anos, para além de existir uma grande diversidade de métodos e consequentes diferenças na compreensão destes processos, verificou-se que 61.1% dos artigos publicados utilizaram apenas um método de avaliação.

## CONCLUSÃO GERAL

Embora ainda seja recente o foco de investigação da regulação emocional na adolescência, verificam-se importantes contribuições dos estudos para a compreensão da sua influência na definição de trajetórias desenvolvimentais.

Os vários estudos realizados têm permitido a introdução de novas abordagens e conceitos para aumentar a compreensão destes processos assim como aperfeiçoar os seus aspetos metodológicos. Destaca-se o reconhecimento da importância da família, em especial dos pais, como agentes de socialização emocional na adolescência e o seu papel na promoção do desenvolvimento bem-sucedido dos filhos. A recente importância do estudo dos processos regulatórios na sua associação com o funcionamento ótimo tem permitido complementar o tradicional foco na desregulação emocional e psicopatologia numa perspetiva remediativa e de intervenção, com uma perspetiva de promoção do desenvolvimento. Finalmente, os avanços metodológicos com a inclusão de medidas de avaliação em tempo real e a sua combinação com outros métodos têm contribuído para uma avaliação mais rigorosa e completa dos diferentes processos regulatórios.

Apesar destes avanços significativos, investigações futuras deverão centrar-se na integração e compreensão dos diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento de competências de regulação emocional nesta fase do ciclo de vida. Este artigo traduz o quadro conceitual subjacente à investigação a ser desenvolvida através da abordagem multimétodo, onde se estuda a regulação emocional na vida diária de adolescentes e seus pais, nas suas ligações à psicopatologia e funcionamento ótimo. O conhecimento destes fenômenos poderá ajudar a compreender diferenças individuais na saúde mental e funcionamento ótimo, com as suas implicações na intervenção clínica e promoção do desenvolvimento na adolescência.

## REFERÊNCIAS

- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology, 110*, 171-197.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review, 14*, 198-212.
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation: A brief report. *Journal of Child and Family Studies, 21*, 443-448.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2) 317-333.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease, 175*, 526-536.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica, 38*(5), 184-188.
- Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências ótimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura, XI*(2), 223-242.
- Gilbert, K. (2012). The neglected role of positive emotion in adolescent psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*, 467-481.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Bruce, T. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a two year follow-up study. *Journal of Child and Psychology and Psychiatry, 51*(5), 567-574.

- Gunlicks-Stoessel, M., & Powers, S. I. (2008). Adolescents' emotional experiences of mother-adolescent conflict predict internalizing and externalizing symptoms. *Journal of Research on Adolescence, 18*(4), 621-642.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. New York: Appleton.
- Hektner, J., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 29*(3), 319-335.
- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 31*, 47-59.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology, 4*(5), 584-599.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1334.
- Kashdan, T. B. (2007). New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning. *Journal of Happiness Studies, 8*, 303-310.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Larsen, R. J., & Prizmic-Larsen, Z. (2006). Measuring emotions: Implications of a multimethod perspective. In M. Eid & E. Diener (Eds.), *Handbook of multimethod measurement in psychology* (pp. 337-351). Washington, DC: American Psychological Association.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1994). Family emotions: Do young adolescents and their parents experience the same states? *Journal of Research on Adolescence, 4*(4), 567-583.
- Larson, R., Moneta, G., Richards, M., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development, 73*(4), 1151-1165.
- Matias, G.P., Nicolson, N. A., & Freire, T. (2011). Solitude and cortisol: Associations with state and trait affect in daily life. *Biological Psychology, 86*, 314-319.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 544-554.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388.
- Nelson, D. R., Hammen, C., Brennan, P. A., & Ullman, J. B. (2003). The impact of maternal depression on adolescent adjustment: The role of expressed emotion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(5), 935-944.
- Neumann, A., Lier, P. A. C., Frijns, T., Meeus, W., & Koot, H. M. (2011). Emotional dynamics in the development of early adolescent psychopathology: A one-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology, 39*(5), 657-669.
- Schneiders, J., Nicolson, N. A., Berkhof, J., Feron, F. J., van Os, J., & de Vries, M. W. (2006). Mood reactivity to daily negative events in early adolescence: Relationship to risk for psychopathology. *Developmental Psychology, 42*(3), 543-554.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience sampling method: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies, 4*, 5-34.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(4), 1869-1880.

- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Stringaris, A., & Goodman, R. (2008). Mood lability and psychopathology in youth. *Psychological Medicine*, 39(08), 1237-1245.
- Suveg, C., Southam-Gerow, M., Goodman, K. L., & Kendall, P. C. (2007). The role of theory and research in child therapy development. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 357-371.
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2014). *Portuguese validation of the emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): Relations with self-esteem and life satisfaction*. Manuscrito submetido para publicação.
- Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Vaughn, C., & Leff, J. (1976). The measurement of expressed emotion in the families of psychiatric patients. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 157-165.
- Vaz, F., & Martins, C. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Wedig, M. M., & Nock, M. (2007). Parental expressed emotion and adolescent self-injury. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(9), 1171-1178.
- Wood, A. M., & Tarrrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.
- Yap, M. B. H., Allen, N. B., & Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology*, 10(2), 180-196.
- Yap, M. B. H., Schwartz, O. S., Byrne, M. L., Simmons, J. G., & Allen, N. B. (2010). Maternal positive and negative interaction behaviors and early adolescents' depressive symptoms: Adolescent emotion regulation as a mediator. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 1014-1043.
- Zeman, J., Klimes-Dougan, B., Cassano, M., & Adrian, M. (2007). Measurement issues in emotion research with children and adolescents. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(4), 377-401.

In the last three decades, there has been an increasing attention to the study of emotion regulation. Adolescence is a period in which this issue is of particular importance. Adolescents' transformations elicit novel emotional experiences and contribute to a greater need and ability to use strategies to regulate emotions effectively (Steinberg, 2005). Parents are important agents of emotion regulation and promote adolescents' development (Yap, Allen, & Sheeber, 2007). The emotion regulation has been studied in association to psychopathology (Silk, Steinberg, & Morris, 2003) and optimal functioning (Freire & Tavares, 2011).

Thus, this paper aims to present theoretical and empirical research to support the study of emotion regulation in adolescence, according to the perspective of promoting positive development. A better understanding of these processes may help to understand individual differences in terms of mental health and optimal functioning.

**Key-words:** Emotion regulation, Adolescents, Parents, Psychopathology, Optimal functioning.