TERAPIA DO ESQUEMA EMOCIONAL ON-LINE PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO GRUPAL

Online emotional schema therapy for university students: group intervention protocol

Terapia del esquema emocional en línea para estudiantes universitarios: protocolo de intervención grupal

https://doi.org/10.5935/2176-3038.20250008

Recebido: 25. abr.2024
Corrigido: 26.mar.2025
Aprovado: 02.mai.2025

Jéferson Pereira Batista[29]
Vanda Silva de Araújo[30]
Emily O'hanna de Oliveira Silva[31]
Gênnife Sonayrne Silva de Oliveira[32]
Maria José Nunes Gadelha[33]

Resumo: O presente relato de pesquisa visa descrever os efeitos de um protocolo de intervenção em grupo no formato on-line, baseado na Terapia do Esquema Emocional para estudantes universitários no contexto da COVID-19. O mesmo protocolo foi aplicado em quatro grupos distintos, totalizando com a participação de 18 estudantes universitários, sendo 14 do sexo feminino e quatro do sexo masculino, com idade variando entre 19 a 44 anos. Cada grupo consistiu em nove encontros, um individual e oito grupais, com duração de até 1 hora e 30 minutos. Na intervenção foram observados altos níveis de desregulação emocional relacionados a esquemas emocionais e estratégias para regulação emocional desadaptativas, com evidência para invalidação e supressão emocional. No entanto, no decorrer dos grupos, os participantes apresentaram diminuição na intensidade de suas emoções e mudanças no repertório das estratégias. Dessa forma, verificou-se que atuar com componentes de validação emocional, reavaliação cognitiva e estratégias adaptativas para tratar os esquemas emocionais ativos nesse contexto foram essenciais para o desenvolvimento de uma relação parcimoniosa com as emoções. Apesar de poucos estudos utilizarem protocolos baseados na Terapia do Esquema Emocional on-line, foi demonstrada viabilidade e relatos de resultados positivos após sua aplicação.

Palavras-chave: emoções; regulação emocional; Covid-19; Psicoterapia on-line; terapia cognitivo-comportamental.

Abstract: *The present research report aims to describe the effects of an online group intervention protocol based on Emotional Schema Therapy for university students in the context of COVID-19. The same protocol was applied to four distinct groups, involving a total of 18 university students, 14 females and 4 males, aged 19 to 44 years. Each group consisted of nine sessions: one individual session and eight group sessions, each lasting up to 1 hour and 30 minutes. During the intervention, high levels of emotional dysregulation related to emotional schemas and maladaptive emotional regulation strategies were observed, with evidence of emotional invalidation and suppression. However, throughout the course of the groups, participants experienced a decrease in the intensity of their emotions and changes in the repertoire of their strategies. Thus, it was found that incorporating components of emotional validation, cognitive reappraisal, and adaptive strategies to address the active emotional schemas in this context was essential for developing a more balanced relationship with emotions. Although few studies have used protocols based on online Emotional Schema Therapy, its feasibility and reports of positive results following its application were demonstrated.*

Keywords: *emotions; emotional regulation; Covid-19; online Psychotherapy; cognitive behavioral therapy.*

Resumen: *El presente trabajo de tiene como objetivo describir los efectos de un protocolo de intervención grupal en línea, basado en la Terapia del Esquema Emocional, para estudiantes universitarios en el contexto del COVID-19. El*

29 Bacharel em Psicologia FACISA/UFRN. Rua Pedro Diniz, 576, Walfredo Gurgel, Caicó - RN, Brasil. CEP: 59300-000. E-mail: Jeferson.batista@ufrn.br. ORCID 0000-0002-2953-4175.

30 Bacharel em Psicologia FACISA/UFRN. Avenida Rio Branco, 199, Centro, Santa Cruz - RN, Brasil. CEP: 59200-000.Telefone: (84) 99911-0711 E-mail: vandaslv13@gmail.com. ORCID: 0000-0003-2168-9559.

31 Bacharel em Psicologia pela FACISA/UFRN. Rua Professor Francisco de Assis Dias Ribeiro, 417, Maracujá, Santa Cruz - RN, Brasil. CEP: 59200-000. E-mail: emilyohanna@icloud.com. ORCID 0009-0000-1908-8231.

32 Bacharel em Psicologia pela FACISA/UFRN. Rua Vereador Anísio Nunes de Carvalho, 27, Miguel Pereira Maia, Santa Cruz - RN, Brasil. CEP: 59200-000. E-mail gennife.oliveira@outlook.com. ORCID 0009-0005-2249-9281.

33 Psicóloga, Doutora, Professora adjunta do curso de Psicologia da FACISA/UFRN. Avenida Rio Branco, S/N, Centro, Santa Cruz - RN, Brasil. CEP: 59200-000. E-mail: maria.gadelha@ufrn.br. ORCID 0000-0001-5420-6766.

mismo protocolo se aplicó en cuatro grupos distintos, contando con la participación de un total de 18 estudiantes universitarios, 14 de sexo femenino y 4 de sexo masculino, con edades que varían entre 19 y 44 años. Cada grupo consistió en nueve encuentros: uno individual y ocho grupales, con una duración de hasta 1 hora y 30 minutos. Durante la intervención, se observaron altos niveles de desregulación emocional relacionados con los esquemas emocionales y estrategias de regulación emocional desadaptativas, con evidencia de invalidación y supresión emocional. Sin embargo, en el transcurrir de los grupos, los participantes experimentaron una disminución en la intensidad de sus emociones y cambios en el repertorio de sus estrategias. De esta forma, se constató que incorporar componentes de validación emocional, reevaluación cognitiva y estrategias adaptativas para tratar los esquemas emocionales activos en este contexto fue esencial para desarrollar una relación más equilibrada con las emociones. Aunque pocos estudios han utilizado protocolos basados en la Terapia del Esquema Emocional en línea, se demostró su viabilidad y se reportaron resultados positivos tras su aplicación.

Palabras clave: *emociones; regulación emocional; Covid-19; Psicoterapia en línea; terapia de conducta cognitiva.*

Introdução

Em 2019, a doença infecciosa COVID-19, ocasionada pelo coronavírus SARS-CoV-2, provocou a crise de saúde mundial denominada "Pandemia da COVID-19". Para conter sua rápida propagação, foram tomadas algumas medidas, sendo uma delas a quarentena domiciliar, a qual foi baseada no isolamento social. Apesar de sua emergência, o isolamento social, a longo prazo, foi uma medida que evidenciou aumentos na incidência de transtornos de humor, como ansiosos e depressivos (Brooks *et al*., 2020), e ainda, esse período suscitou prejuízos para a capacidade de regulação emocional das pessoas que o vivenciou (Mariani, Renzi, Monti, Petrovska, & Trani, 2021). Diante disso, no Brasil, os serviços de saúde mental, especificamente os relacionados à Psicologia, passaram por uma nova regulamentação, organização e adaptação em sua oferta para aderir ao formato on-line (Conselho Federal de Psicologia [CFP], 2020), proporcionando serviços de telepsicologia para atenuar fatores adoecedores desse contexto. Apesar de sua regulamentação recente no território brasileiro, os serviços de telepsicologia já eram amplamente utilizados e pesquisados em outros países (Araújo *et al*., 2022), demonstrando que a psicoterapia on-line não apresenta diferenças significativas em sua eficácia, quando comparada com a psicoterapia presencial (Bittencourt *et al*., 2020; Bouchard *et al*., 2020; Fernandez *et al*., 2021; Novella & Samuolis, 2020). Dentro do leque diverso de tratamentos psicológicos disponíveis, atualmente discute-se que modelos de tratamentos focados na Regulação Emocional (RE) podem trazer benefícios para diversas condições psicopatológicas (Ahovan, Jajarmi, & Bakhshipoor, 2021; Leahy, 2015; Morvaridi, Mashhadi, Shamloo, & Leahy, 2019; Shahsavani, Mashhadi, & Bigdeli, 2020), e, desse modo, atuar sobre fatores que trouxeram vulnerabilidades aos aspectos emocionais ocasionados ou intensificados pelo cenário pandêmico (Batista, Silva, Araújo, Araújo, Lima, & Gadelha 2022a; Batista *et al*., 2022b). Nesse sentido, a Terapia do Esquema Emocional (TEE), modelo psicoterápico ancorado na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), parte de uma perspectiva sociocognitiva e metacognitiva da experiência emocional em que as pessoas, ao longo da vida, desenvolvem diferentes esquemas emocionais que influenciam percepções, avaliações e o emprego de estratégias adaptativas ou desadaptativas para RE (Leahy, 2015). Há diversas dimensões de esquemas emocionais, sejam positivas ou negativas, que influenciam como o indivíduo se relaciona com suas emoções (Leahy 2019). Essa ampla gama de dimensões dos esquemas emocionais está relacionada à diversas psicopatologias, variando em grau e intensidade entre elas (Leahy, 2019). Apesar disso, a TEE não objetiva desenvolver a visão de que as emoções são problemas, mas sim uma experiência de vida completa, naturalizando e integrando a complexidade das emoções ao atuar sobre esquemas desadaptativos que levam à utilização de estratégias de RE que podem trazer prejuízos significativos para o bem-estar individual, modos de se relacionar com as emoções e valores de vida (Leahy, 2015). O autor ainda descreve que a TEE pode ser integrada a diversos modelos psicoterápicos da TCC, como a terapia beckiana, a qual parte de pressupostos similares, pois, no modelo cognitivo de Beck (2021), avaliações distorcidas da realidade geram emoções negativas e comportamentos desadaptativos. Assim, a integração desses dois modelos permite atuar sobre avaliações distorcidas das emoções e da realidade. A TEE pode ser entregue tanto na modalidade grupal

quanto na individual, e tem sido utilizada predominantemente no formato presencial (Ahovan *et al*., 2021; Morvaridi *et al*., 2019; Rezaeifard, Mazraeh, Khodarahimi, Giski, & Rasti, 2022). Atualmente, a literatura a respeito de sua utilização no formato on-line é escassa, mas alguns estudos com profissionais de saúde têm indicado evidências modestas de sua eficácia para o formato on-line (Batista *et al*., 2022a; Batista *et al*., 2022b). Assim, visto as demandas impostas pelo contexto pandêmico e os benefícios que esse modelo pode proporcionar, o presente artigo visa descrever a aplicação de um protocolo de intervenção em grupo no formato on-line baseado na TEE para estudantes universitários no contexto da COVID-19.

Método

Trata-se de um relato de pesquisa que integra quatro intervenções grupais on-line vinculadas ao estágio curricular obrigatório do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA), campus universitário da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Foram conduzidos encontros a partir de quatro grupos distintos, entre 2021 e 2022, sendo ofertados dois grupos a cada semestre letivo. Eles foram desenvolvidos por meio do Serviço-Escola de Psicologia Aplicada (SEPA/UFRN), que é voltado para a realização de atividades de ensino, pesquisa e extensão universitária do curso de Psicologia da instituição supracitada. Esse serviço oferece à comunidade interna e externa da região acesso a diversos serviços psicológicos de forma gratuita.

Participantes

Participaram integralmente da intervenção 18 estudantes universitários, sendo 14 do sexo feminino e quatro do sexo masculino, com idade variando entre 19 a 44 anos. Destes, nove eram graduandos de Pedagogia, quatro do curso de Psicologia, dois de Turismo, dois de Nutrição e um de Direito. Os critérios de participação dos grupos foram: ser estudantes de graduação em curso universitário com idade igual ou superior a 18 anos, que apresentassem vínculo ativo em instituição de ensino superior, e disponibilidade de horário para os encontros grupais. Foram excluídos aqueles que, na entrevista individual, não demonstraram disponibilidade e motivação para o trabalho em grupo, não dispusessem de ferramentas (conexão estável de internet, fones de ouvido) e ambiente (espaço sigiloso), requeridos para o andamento dos momentos síncronos. Também excluiu-se aqueles que apresentaram aspectos de saúde mental que necessitavam de atenção individual, como transtorno mental grave e risco de suicídio. Além disso, foram excluídos das observações e resultados deste estudo aqueles que completaram duas faltas ao longo do processo dos grupos ou aqueles que desistiram de participar.

Procedimentos

Todas as atividades da intervenção foram realizadas em caráter remoto por meio de tecnologias de informação e comunicação, seguindo as etapas: 1) encontros síncronos para planejamentos e supervisões; 2) encontros síncronos para discussões teóricas; 3) divulgação de período de inscrição para o grupo em diferentes meios de comunicação e mídias sociais; 4) seleção dos participantes; 5) entrevista individual; e 6) encontros grupais. Foi desenvolvido um protocolo de intervenção on-line (Tabela 1), estruturado em nove encontros com frequência de um encontro a cada semana, sendo um deles individual e oito grupais, com duração de até uma hora e 30 minutos, baseado na literatura de Leahy, Tirch e Napolitano (2011). A inscrição foi realizada via formulário on-line na ferramenta digital *Google Forms,* onde seu link foi divulgado através de mídias sociais.

A seleção seguiu a ordem de inscrição, sendo selecionados os 10 primeiros participantes para uma entrevista inicial com três estagiários do SEPA/UFRN. Nesse encontro individual, foram fornecidas informações e recomendações importantes acerca do funcionamento do grupo, avaliados aspectos motivadores, disponibilidade, aspectos de saúde mental e instrumentalização para participação. Após a fase de seleção, foi dado prosseguimento aos encontros grupais. Cada grupo contou com a mediação de um estagiário na função de terapeuta e dois como coterapeutas, que receberam treinamento e supervisão on-line semanal por uma docente do curso de Psicologia. Além disso, cada grupo iniciou com 10 participantes. Para realização dos momentos síncronos foram reservados espaços isolados e de uso individual no SEPA ou em outros ambientes, onde os mediadores utilizaram fones de ouvido e plataformas para o atendimento que assegurassem o caráter sigiloso dos dados.

Tabela 1 - Protocolo utilizado nas intervenções de acordo com sessão/tema, objetivos e ferramentas/ recursos utilizados.

Sessão/ Tema	Objetivos	Ferramentas/recursos utilizados
Sessão 0 - Acolhimento individual	Apresentação entre terapeuta e paciente; fornecimento de informações acerca dos instrumentos necessários para a terapia on-line, ambiência e privacidade. Investigação das expectativas do membro com a participação no grupo; retirada de dúvidas.	*Google meet*
1ª sessão - Acolhimento e integração	Acolher e estimular a interação entre os membros do grupo, fortalecendo o vínculo terapêutico; fornecer informações e recomendações importantes acerca do funcionamento do grupo por meio do contrato terapêutico.	Dinâmica de integração; e contrato terapêutico*.
2ª sessão - O que são as emoções?	Psicoeducar sobre modelo metaemocional e natureza das emoções, auxiliando na diferenciação entre emoção e pensamento; monitorar de pensamentos e emoções, como também inserir Plano de ação.	Recursos audiovisuais (apresentação de slides*;[1], vídeo em plataforma on-line e material informativo [cartilha "desvendando as emoções"*;[1]]); e diário das Emoções[2] ou aplicativo de *smartphone* para monitoramento das emoções.
3ª Sessão - Modelo cognitivo	Avaliar o Plano de ação, psicoeducar sobre o modelo cognitivo, e estimular a identificação de avaliações distorcidas sobre emoções e realidade, promovendo reavaliação cognitiva.	Dinâmica para assimilação do conteúdo; recursos audiovisuais (apresentação de slides*;[3] e vídeo em plataforma on-line); e formulários: custos e benefícios, exame das vantagens e desvantagens e exame das evidências de um pensamento[2].
4ª sessão - Validação emocional	Psicoeducar sobre validação emocional e fornecer elementos para auxiliar os participantes a validar e compreender suas emoções e de outros. Por fim, solicitar um Plano de ação.	Dinâmica para estimular interação entre os participantes; recursos audiovisuais (apresentação de slides*;[1;2]); e formulário de autovalidação compassiva[2].
5ª sessão - Mitos emocionais	Retomar o plano de ação; Psicoeducar sobre os mitos emocionais, proporcionando reflexão sobre como as histórias pessoais contribuíram para o desenvolvimento de crenças distorcidas acerca das emoções, identificando e reavaliando crenças distorcidas acerca das emoções.	Recursos audiovisuais (apresentação de slides*;[1;2]); formulário de mitos emocionais[2]; e utilização de técnica: experiência da emoção como uma onda[2].
6ª sessão - Estratégias desadaptativas de regulação emocional	Psicoeducar sobre o tema e identificar estratégias desadaptativas utilizadas e avaliar suas utilizações;	Recursos audiovisuais (apresentação de slides*;[1;2]); formulários: custos e benefícios, exame das vantagens e desvantagens e exame das evidências de um pensamento[2].
7ª sessão - Estratégias adaptativas de regulação emocional	Psicoeducar sobre estratégias adaptativas, treiná-las e contextualizar seus usos; e Plano de ação.	Recursos audiovisuais (apresentação de slides*;[1;2]); relaxamento muscular progressivo de Jacobson[4]; técnicas: escaneamento corporal e respiração diafragmatica[2]; e formulários: custos e benefícios, exame das vantagens e desvantagens e exame das evidências de um pensamento[2].
8ª sessão - Encerramento do grupo	Retomar o Plano de ação; recapitular os temas trabalhados ao longo do grupo, solicitando *feedbacks* sobre desenvolvimento pessoal e grupal.	Recurso interativo (*site* on-line).

Fonte: produzida pelos autores. Notas:*produzido pelos autores; [1]baseado em Leahy (2015); [2]baseado em Leahy, Tirch e Napolitano (2011); [3]baseado em Beck (2021); [4]Jacobson (1938).

Considerações éticas

A intervenção relatada fez parte de um projeto de pesquisa, o qual foi aprovado pelo comitê de ética local (CAAE: 64890922.5.0000.5568), de acordo com as determinações da Resolução nº 466/12 e 510/2017 do Conselho Nacional de Saúde, a qual trata de diretrizes éticas da pesquisa com seres humanos em ciências humanas e sociais.

Resultados e discussão

O presente relato de pesquisa buscou descrever a aplicação de um protocolo de intervenção em grupo na modalidade on-line, baseado na TEE e adaptado para estudantes universitários no contexto da COVID-19. Observou-se que, nas primeiras sessões, os participantes apresentaram esquemas emocionais

desadaptativos e níveis de desregulação emocional elevados. Esses esquemas estavam associados a prejuízos na percepção e manejo sobre as emoções, sendo eles: não aceitação das emoções - inconformidade com sentir as emoções que eles sentiam; visão simplista - inflexibilidade ao sentir outras emoções, impondo a necessidade de ter que se sentir exclusivamente de uma única forma; consenso - a ideia de que as emoções são individuais e diferentes das dos outros; vergonha - constrangimento por sentir emoções avaliadas como "negativas"; ruminação - comportamento de imersão e foco excessivo em estados emocionais; baixa expressão - comportamento de retraimento da expressão emocional; desconexão com valores - noção de que as emoções atrapalham o engajamento em seus valores de vida; invalidação - presença de comentários que outras pessoas ou os próprios membros que minimizam suas emoções e não as compreendem (Leahy, 2015). Já a desregulação emocional acentuada, relatada pelos participantes no início das atividades grupais, pode estar relacionada, como analisado nos relatos da maioria dos participantes, às novas configurações geradas pelo cenário pandêmico. Esses arranjos estavam evidentes tanto no contexto acadêmico, como no trabalho e na convivência familiar, o que pode ter trazido consequências emocionais negativas, a exemplo do ambiente familiar conflituoso e dos riscos de contaminar a si e pessoas próximas (Restubog *et al*., 2020). Nesse sentido, argumenta-se que o contexto estressor da pandemia pode ter influenciado a experiência emocional complexa, favorecendo o uso de um repertório prejudicial para RE, emergindo medos, ansiedades e tristezas, além de ativar esquemas emocionais de incompressibilidade, duração e controle, evidenciados quando os participantes traziam crenças que suas emoções não faziam sentido, eram constantes e precisavam ser controladas (Brenning *et al*., 2022; Leahy, 2015). Especificamente, observa-se que a adição do cenário acadêmico foi vivenciada como fator intensificador de suas emoções, tendo em vista a descrição pelos participantes da falta de preparo instrumental, ambiental e até mesmo emocional para vivenciá-lo. Ainda, a presença de esquemas emocionais desadaptativos pode ter motivado estratégias de enfrentamento que levaram à desregulação emocional, como a supressão emocional, preocupação, ruminação e evitação experiencial que os participantes utilizavam deliberadamente para RE. Portanto, discute-se que as estratégias utilizadas pelos participantes e identificadas ao longo das sessões, apesar de terem potencial aliviador a curto prazo, acabavam por prejudicar os participantes que as utilizavam por intensificar e gerar sobrecarga emocional, características comuns entre estratégias desadaptativas, conforme destaca o pesquisador Leahy (2019). A observação do amplo uso da supressão pelos participantes dos grupos fortalece a discussão acerca da apresentação inicial de um repertório de estratégias desadaptativas, pois a supressão emocional é frequentemente associada como disfuncional e inefetiva para RE (Ehring,Tuschen-Caffier, Schnülle, Fischer, & Gross, 2010; English & Eldesouky, 2020; Gross & Jazaieri, 2014). Ela pode ser definida como a inibição ativa/consciente da expressão emocional durante seu processo de elevação, fator que pode impactar em outros aspectos da resposta emocional, como maior excitação emocional e reações fisiológicas decorrentes de aumentos na atividade do sistema nervoso simpático (Gross & Levenson, 1993). Assim, para lidar com estes aspectos de desregulação emocional e repertório de estratégias desadaptativas dos participantes, partiu-se da perspectiva da TEE, de buscar desenvolver uma experiência emocional completa, ou seja, da visão que todas as emoções são naturais e compõem funções na vida, até mesmo as avaliadas negativamente no contexto social (Leahy, 2015). Nesse sentido, o protocolo da intervenção trouxe ao longo dos encontros a realização de psicoeducação com objetivo de levar conhecimento sobre o processo emocional, a natureza das emoções, os impactos de esquemas e estratégias desadaptativas, e treinamento de estratégias adaptativas para manejo emocional. Na primeira sessão grupal, seu principal objetivo foi acolher os membros e estabelecer o contrato terapêutico. Como ponto positivo, nessa fase inicial, destaca-se a estimulação de processos de identificação entre os membros, que trouxe o senso de universalidade, ou seja, a percepção de que seus sentimentos e experiências eram compartilhadas. Essa característica é importante e necessária para o bom desenvolvimento de um grupo (Almeida *et al*., 2015). Na segunda sessão foi introduzida a psicoeducação do modelo metaemocional sobre a natureza das emoções, objetivando, também, auxiliar os membros a diferenciar pensamentos de emoções. Nos grupos, analisou-se que a psicoeducação das emoções demonstrou efeitos positivos sobre o esquema de incompreensibilidade, pois permitiu a

compreensão das emoções como elementos naturais na vida e que compõem funções importantes (Leahy, 2019). Já a terceira sessão teve como foco a psicoeducação do modelo cognitivo, incluindo a identificação de avaliações distorcidas sobre emoções e realidade, assim como o manejo, a partir da reavaliação cognitiva, que se refere a uma estratégia de mudança cognitiva amplamente utilizada em intervenções cognitivo-comportamentais (Beck, 2021; Clark, 2022; Gross, 1998) e interligada a resultados positivos para RE (McRae & Gross, 2020). A reavaliação cognitiva pode ser definida como a capacidade de influenciar mudanças nas emoções ao engajar a modificação de pensamentos e significados de uma determinada situação (Gross, 2002; McRae *et al*., 2012). As discussões e reflexões promovidas nesta sessão foram relatadas pelos participantes como elementos cruciais para o manejo de emoções e de esquemas emocionais desadaptativos. A quarta sessão teve como tema a validação emocional. Na ocasião, foram fornecidos elementos psicoeducativos para auxiliar os participantes a validar e compreender suas emoções e de outras pessoas. Os membros também foram auxiliados a praticar estratégias de autovaliação compassiva na sessão e em outros contextos. A partir disso, observou-se que o exercício e o treinamento de estratégias de validação emocional foi fundamental no grupo, pois ela permitiu atingir vários alvos de desregulação emocional, devido essa estratégia estar relacionada com diversos esquemas emocionais (Leahy, 2015). Leahy (2015) descreve que experiências anteriores de invalidação podem afetar a construção de esquemas adaptativos e os modos de ver e agir sobre as emoções, refletindo em crenças que elas são individuais, diferentes das outras pessoas ou até mesmo que as emoções são um fardo que não poderá ser suportado por outros. Assim, desenvolver a compreensão sobre a função das emoções e uma postura compassiva desde o início dos atendimentos grupais, foi essencial, de modo que influenciou em maior engajamento e estreitamento da relação terapêutica e grupal, proporcionando um ambiente acolhedor. Assim, o momento coletivo para compartilhamento de experiências e de informações permitiu a oferta de um espaço para os membros se sentirem compreendidos e aceitos pelos demais membros e terapeutas, gerando ressignificação e abertura à experiência emocional. Corroborando com essa ideia, Morvaridi *et al*. (2019) destacam achados relevantes que conduzem aos mesmos resultados observados neste estudo. Tais autores demonstraram que a validação emocional desenvolvida ao longo do grupo, implica o senso nos integrantes que eles não estão sós. Nesse seguimento, é possível inferir que as estratégias de validação desenvolvidas ao longo dos grupos atingiram todos esquemas emocionais surgidos, visto que ela integra a perspectiva de compreensão, conexão e compaixão diante do contexto e emoções vivenciadas pelos integrantes do grupo, de acordo com o que é referido por Leahy (2019). Observou-se, ainda, que o exercício da autovalidação dos participantes sobre suas vivências e emoções auxiliou também em mudanças cognitivas sobre crenças acerca das emoções, na medida em que os participantes demonstraram atribuir novos sentidos a elas, apresentando falas compreensivas e não julgadoras, assim como, naturalizando esse processo e demonstrando maior abertura à experiência. A quinta sessão, por sua vez, apresentou para os participantes o conceito de "mitos emocionais", em que os membros foram levados a refletir acerca de como suas histórias de vida contribuíram para o desenvolvimento de crenças distorcidas sobre as emoções. Assim, os membros foram ensinados a identificar e reavaliar as referidas crenças. Os aspectos cognitivos relacionados às crenças e pensamentos distorcidos acerca das emoções foram tratados a partir da psicoeducação do modelo cognitivo (Beck, 2021) e do metaemocional (Leahy, 2015). As cognições distorcidas estavam conectadas aos esquemas emocionais citados anteriormente e a mitos emocionais pertencentes aos sujeitos incluídos na intervenção. Os mitos emocionais são crenças distorcidas sobre as emoções que facilitam a desregulação emocional, ou seja, o uso de estratégias desadaptativas (Linehan, 1993). Isto posto, discute-se que a compreensão do processo de ativação emocional, e dos modelos cognitivo e metaemocional, facilitaram a identificação de estímulos disparadores de cognições distorcidas e comportamentos desadaptativos relacionados às emoções. A sexta sessão foi utilizada para psicoeducar os participantes sobre o uso de estratégias desadaptativas de RE e auxiliar no desenvolvimento de uma avaliação crítica destas. No geral, os membros relataram fazer uso de estratégias como a esquiva e evitação experiencial, supressão emocional e comunicação passiva, agressiva ou passiva-agressiva. Os integrantes abordaram que o exercício de reavaliar cognitivamente o uso dessas estratégias permitiu a abertura para a construção de um repertório de estratégias

adaptativas, substituindo estratégias que estavam arraigadas em seus repertórios há longo tempo, ressignificando-as como desadaptativas e prejudiciais. Ademais, cabe ressaltar que nenhuma estratégia foi enfatizada intrinsecamente como prejudicial, mas que seus possíveis resultados e qualificação (adaptativa/desadaptativa) estão interligados ao contexto em que são engajadas, integrando uma perspectiva do contextualismo funcional que traz a avaliação do ato no contexto, ou seja, o comportamento é avaliado de acordo com seu caráter pragmático (Vilardaga, Hayes, Levin, & Muto, 2009). A sétima sessão foi realizada de forma complementar à sexta, na qual foi abordado o uso das estratégias adaptativas de RE e como aplicá-las, de modo que ajudasse os membros a utilizá-las no seu contexto de vida e propiciar um melhor enfrentamento de suas dificuldades. Dentre as estratégias trabalhadas, destacam-se a autovalidação, realização de exercícios físicos e atividades prazerosas, conexão com entes queridos, *mindfulness*, dentre outras. Nessa perspectiva, foi possível observar que os relatos de diminuição nos níveis da sintomatologia relacionada à ansiedade e tristeza estavam associados à mudança no repertório de estratégias dos participantes para manejar as emoções desenvolvidas durante os grupos. Esses achados estão de acordo com o que é apontado na literatura, partindo do pressuposto de que a RE desadaptativa pode estar associada a diversas psicopatologias (Nedaei, Qamari Gavi, Sheykholeslami, & Sadri Damirchi, 2018; Rezaeifard *et al*., 2022; Shahsavani, Mashhadi, & Bigdeli, 2020). Sendo assim, a mudança no repertório pode propiciar diminuição de prejuízos emocionais. Ainda, Morvaridi *et al*. (2019) discutem que as estratégias da TEE baseadas na reavaliação cognitiva e no emprego de estratégias adaptativas para RE podem potencializar esquemas positivos e reduzir esquemas negativos. Desse modo, a reavaliação do uso das estratégias e cognições distorcidas pelos membros do grupo, em conjunto com o treinamento de novas estratégias de RE adaptativas, pode ter potencializado os recursos de enfrentamento dos participantes. Na oitava sessão, foi conduzido o fechamento dos grupos. Nessa ocasião, realizou-se uma retomada dos assuntos trabalhados ao longo do processo grupal e das principais estratégias implementadas. Ao ser solicitado *feedback* dos membros acerca da experiência foram verbalizados discursos positivos, enfatizando a importância da terapia grupal para aprender a identificar, lidar e adotar estratégias mais funcionais e saudáveis de manejar as emoções. Os relatos dos participantes se voltaram para a diminuição da intensidade de suas emoções e mudanças no repertório de RE. Estas mudanças foram atribuídas por eles ao engajamento nas atividades terapêuticas propostas e ao uso de estratégias adaptativas, que repercutiram em modos funcionais para lidar com suas emoções que estavam elevadas e os prejudicando no contexto. No geral, entre os aspectos observados que possibilitaram chegar a esses resultados estão a ênfase na psicoeducação das emoções e do modelo cognitivo e o treinamento de uma postura compassiva em relação ao contexto e as emoções evocadas. Além disso, destacam-se como fatores relevantes, o uso de reavaliação cognitiva para avaliar mitos emocionais e crenças acerca da experiência emocional, o ensino e o treinamento de estratégias comportamentais adaptativas para manejo das emoções e a oferta de um espaço coletivo com oferta de acolhimento, compassividade e abertura à experiência emocional.

Considerações finais

Com a pandemia da COVID-19, a telepsicologia, com ênfase para psicoterapia on-line, passou a se destacar em todo o mundo. No Brasil, essa prática, até então não regulamentada, foi introduzida de modo abrupto. Apesar disso, o presente relato demonstrou benefícios da prática em grupo baseada na TEE. Como fatores desafiadores que impactaram nos resultados da intervenção destacam-se as faltas e o abandono do tratamento, que corresponderam a 55% (22 participantes). Dentre os motivos relatados, está a sobrecarga de atividades acadêmicas e domésticas. Outras limitações também estiveram presentes, como o desenho da pesquisa, principalmente tendo em vista a falta de utilização de instrumentos para avaliar os impactos do protocolo na diminuição da desregulação emocional. Por último, esse relato apresenta relevância ao explorar uma intervenção pouco pesquisada, e denota aspectos práticos relevantes para que outros pesquisadores possam utilizá-lo como ponto de partida na elaboração de novos protocolos clínicos e na aplicação em diferentes públicos-alvo. Ademais, este relato favorece o surgimento de pesquisas futuras, necessárias para atestar a eficácia e efetividade de intervenções grupais on-line baseadas na TEE.

Referências

Ahovan, M., Jajarmi, M., & Bakhshipoor, A. (2021). Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Emotional Schema Therapy on Emotion Regulation of Individuals with Obsessive Compulsive Symptoms. **International Journal of Behavioral Sciences**, 14, 239-245.doi: https://doi.org/ 10.30491/IJBS.2020.225387.1238

Almeida, C., Martins, E.M., & Alarcon, R.T. (2015). Aplicação da Terapia Cognitivo-comportamental em Grupo na Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 11(1), 32-41. https://doi.org/10.5935/1808-5687.20150005

Araújo, V. S, Batista, M. S., Batista, J. P., Lima, R. A., Gadelha, M. J. N., & Medeiros, L. F. (2022). Atendimento Psicoterápico Individual Via Videoconferência: uma revisão sistemática. **Contextos Clínicos**, 15(1), 311-333. doi: https://doi.org/10.4013/ctc.2022.151.15

Batista, J. P., Silva, C. R. F., Araújo, V. S., Araújo, P. H. S., Lima, S. E. S., & Gadelha, M. J. N. (2022). Intervenção On-Line: Análise Dos Efeitos na Regulação Emocional e Qualidade De Vida de Profissionais de Saúde Atuantes na Pandemia. **Brazilian Journal of Case Reports**, 2(3), 880-885. doi: https://doi.org/10.52600/2763-583X.bjcr.2022.2.Suppl.3.880-885

Batista, J. P., Cruz, B. F., Araújo, V. S., Varela, Y. M., Silva, L. R. M., Silva, N. G., & Gadelha, M. J. N. (2022). Terapia do Esquema Emocional on-line para profissionais de saúde atuantes na COVID-19: Um relato de experiência. **XIV Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas.**

Beck, J. S. (2021). ***Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond***. New York: The Guilford Press.

Bittencourt, H. B., Rodrigues, C. C., Santos, G. L., Silva, J. B., Quadros, L. G., Mallmann, L. S., & Fedrizzi, R. I. (2020). Psicoterapia on-line: uma revisão de literatura. **Diaphora**, 9(1), 41-46. doi: https://doi.org/10.29327/217869.9.2-6

Bouchard, S., Allard, M., Robillard, G., Dumoulin, S., Guitard, T., Loranger, C., Green-Demers, I., Marchand, A., Renaud, P., Cournoyer, L., & Corno, G. (2020). Videoconferencing Psychotherapy for Panic Disorder and Agoraphobia: Outcome and Treatment Processes From a Non-randomized Non-inferiority Trial. **Frontiers in Psychology**, 11, 1-13. doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02164

Brenning, K., Waterschoot, J., Dieleman, L., Morbée, S., Vermote, B., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., van den Bogaard, D., & Vansteenkiste, M. (2022). The role of emotion regulation in mental health during the COVID-19 outbreak: A 10-wave longitudinal study. **Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress**, 39(3), 562–575. doi: https://doi.org/10.1002/smi.3204

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, 395(10227), 912-20. doi: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Conselho Federal de Psicologia (2020). **Resolução CFP nº 04/2020**. Regulamenta serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologias da Informação e Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Disponível em: https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio--de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19?origin=instituicao&q=004/2020

Clark, D. A. (2022). Cognitive Reappraisal. **Cognitive and Behavioral Practice**, 29(3), 564–566. doi: https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.018

English, T., & Eldesouky, L. (2020). We're not alone: Understanding the social consequences of intrinsic emotion regulation. **Emotion**, 20, 43– 47. doi: http://dx.doi.org/10.1037/emo0000661

Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. **Emotion**, 10(4), 563–572.doi: ttps://doi.org/10.1037/a0019010

Fernandez, E., Woldgabreal, Y., Day, A., Pham, T., Gleich, B., & Aboujaoude, E. (2021). Live psychotherapy by video versus in-person: A meta-analysis of efficacy and its relationship to types and targets of treatment. **Clinical psychology & psychotherapy**, 28(6), 1535–1549. doi: https://doi.org/10.1002/cpp.2594

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, 39(3), 281-91. doi: 10.1017/s0048577201393198.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology**, 2(3), 271–299. doi: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. **Clinical Psychological Science**, 2(4), 387-401. doi: https://doi.org/10.1177/2167702614536164

Gross, J. J., & Lavenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive. **Journal of Personality and Social Psychology**, 64(6), 970–986.doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970

Gross, J. J., McRae, K. (2020). Emotion Regulation. **Emotion**, 20(1), 1-9. doi: https://doi.org/10.1037/emo0000703

Jacobson, E. (1938). **Progressive Relaxation**. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Leahy, R. L. (2015). **Emotional schema therapy**.New York: The Guilford Press.

Leahy, R. L. (2019). **Emotional Schema Therapy**. New York: Routledge.

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). **Emotion regulation in psychotherapy:** A practitioner's guide. New York: The Guilford Press.

Linehan, M. (1993). **Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.** New York: Guilford.

Mariani, R., Renzi, A., Di Monte, C., Petrovska, E., & Di Trani, M. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Primary Emotional Systems and Emotional Regulation. **International journal of environmental research and public health**, 18(11), 5742. doi: https://doi.org/10.3390/ijerph18115742

Morvaridi, M., Mashhadi, A., Shamloo, Z. S., & Leahy, R. L. (2019). The Effectiveness of Group Emotional Schema Therapy on Emotional Regulation and Social Anxiety Symptoms. **International Journal of Cognitive Therapy**, 12, 16-24. doi: https://doi.org/10.1007/s41811-018-0037-6

Nedaei, A., Qamari Gavi, H., Sheykholeslami, A., & Sadri Damirchi, E. (2018). The effectiveness of emotional schema therapy on the intolerance of uncertainty and the difficulty of emotion regulation in people suffering from comorbid depression and anxiety. **Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry**, 105-117. Disponivel em: https://api.semanticscholar.org/CorpusID:258550144

Novella, J. K., Ng, K., & Samuolis, J. (2020). A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. **Journal of American College Health**, 1-8. doi: https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786101

Restubog, S. L., Ocampo, A. C. G., Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. **Journal of Vocational Behavior,** 119, 1-6. doi: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440

Rezaeifard, A., Mazraeh, N., Khodarahimi, S., Giski, M.M, & Rasti, Ali. (2022). The effect of group-based emotional schema therapy on anxiety sensitivity and anxiety severity in outpatient females with generalized anxiety disorder. **Journal of Evidence - Based Psychotherapies**, 22(1), 39-54. doi: https://doi.org/10.24193/jebp.2022.1.3

Shahsavani, S., Mashhadi, A., & Bigdeli, I. (2020). The Effect of Group Emotional Schema Therapy on Cognitive Emotion Strategies in Women with Migraine Headaches: a Pilot Study. **International Journal of Cognitive Therapy**, 13, 328-340. doi: https://doi.org/10.1007/s41811-020-00073-8

Vilardaga, R., Hayes, S. C., Levin, M. E., & Muto, T. (2009). Creating a strategy for progress: a contextual behavioral science approach. **The Behavior analyst**, 32(1), 105–133. doi: https://doi.org/10.1007/BF03392178