

Promover a literacia emocional: A raiva

¹Beatriz Teixeira, ¹Eduarda Cerqueira, ¹Maria Pereira, ¹Francisca Pais, ¹Beatriz Soares, ^{2,3}Ana Xavier, ^{2,3}Lara Palmeira & ^{2,3*}Susana Santos

¹Universidade Infante D. Henrique, Porto, Portugal, DPE

²RISE-Health, Department of Psychology and Education, Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541 4200-072, Porto, Portugal

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

*susana.santos@upt.pt



Introdução

Qual é a função da Raiva?

Autodefesa: Organiza as respostas face ao bloqueio de um objetivo, ataque ao eu/aos outros que lhe são queridos.

Tem assim uma função de autodefesa, domínio e controlo.

Estratégias para regular a raiva

- A raiva pode mobilizar energia para enfrentar situações desafiadoras;
- Técnica de ressignificação cognitiva: reestruturar pensamentos disfuncionais associados à raiva;
- Situação social, a raiva pode sinalizar aos outros que algo está errado ou que um comportamento é inaceitável;
- Técnica de respiração profunda, para ajudar a acalmar o sistema nervoso.

Pensamentos

"Eles estão claramente a favorecer outra pessoa, isso não é justo."

"Eles estão a fazer de propósito para me prejudicar."

"Isso é completamente ridículo, não posso aceitar isto."

"Ele está a tentar-me irritar deliberadamente."

"Isto é uma injustiça, eu mereço mais do que isto."

Efeitos Fisiológicos

- Aumento da pressão arterial;
- Cerrar os dentes;
- Olhar fixamente;
- Aumento da tensão muscular;
- Prejuízos cognitivos (decisões impulsivas e precipitadas);
- Aumento da adrenalina

Comportamentos

- Tom de voz alto ou agressivo;
- Gestos agressivos (bater na mesa ou objetos);
- Assumir postura agressiva;
- Agressão física;
- Destruição de objetos;
- Expressão indireta da raiva;
- Sabotar tarefas dos outros



Método

Objetivo: Trabalho realizado para dar resposta a um pedido de uma IPSS (Semear Futuro)

Público-alvo: Adultos de Cabo Verde.

Discussão

A psicoeducação é essencial para ajudar a compreender emoções intensas como a raiva. Ao proporcionar conhecimento sobre as emoções e o seu impacto, permite que as pessoas desenvolvam estratégias mais saudáveis para lidar com os desafios do dia-a-dia e com as dinâmicas sociais que as envolvem.

Esta abordagem está alinhada com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS):



Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Turan, N. (2021). An investigation of the effects of an anger management psychoeducation programme on psychological resilience and affect of intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 62, 102915. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102915>