U.PORTO

MESTRADO EM TEMAS DE PSICOLOGIA
DISSERTAÇÃO

Escrita Expressiva e Regulação Emocional em Adultos Brasileiros em Psicoterapia

Marcela Silva de Medeiros

M

2026

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Escrita Expressiva e Regulação Emocional em Adultos Brasileiros em Psicoterapia

Marcela Silva de Medeiros

Outubro 2026

Uma dissertação submetida em cumprimento parcial dos requisitos para o Mestrado em Temas de Psicologia, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor Rui Alexandre Alves (FPCEUP)

Avisos legais

O conteúdo desta dissertação reflete a perspectiva, o trabalho e as interpretações da autora ao tempo de sua entrega. A dissertação pode conter tanto incorreções conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em data posterior ao da sua entrega. Além disso, qualquer utilização do seu conteúdo deve ser exercida com cautela.

Ao submeter essa dissertação, a autora declara que ela é resultado de seu próprio trabalho, contém contribuições originais e todos as fontes utilizadas são conhecidas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na seção de referência. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação qualquer conteúdo cuja reprodução é vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Doutor Rui Alves, agradeço o entusiasmo com que recebeu minha proposta desde a primeira vez em que apresentei o que gostaria de estudar. Nossos encontros foram marcados por muitas trocas, reflexões e aprendizados. Agradeço por acreditar neste trabalho, pelas contribuições ao longo do percurso e pelo incentivo para que eu continuasse desenvolvendo minhas ideias.

À minha coorientadora, Doutora Teresa Jacques, agradeço por ter sido essencial na etapa final desta dissertação. Nossos encontros semanais, as trocas de conhecimento e sua leitura atenta me ajudaram a perceber aspectos que ainda poderiam ser desenvolvidos. Agradeço por me incentivar a buscar melhorias constantes e por contribuir de maneira tão cuidadosa para a construção deste trabalho.

À minha psicóloga, agradeço pelo espaço de escuta e pelas reflexões que me ajudaram a atravessar este percurso com mais equilíbrio e gentileza comigo mesma, especialmente nos momentos em que a ansiedade e o perfeccionismo tornaram o caminho mais difícil.

Aos psicólogos colaboradores, agradeço pela disponibilidade, pela confiança e pelo auxílio durante a realização desta pesquisa. A participação de cada um foi essencial para que este estudo se tornasse possível.

Aos participantes, agradeço pela disponibilidade e pela confiança ao compartilharem, por meio da escrita, experiências e sentimentos tão pessoais. Sem essa contribuição, esta pesquisa não poderia ter sido realizada.

Por fim, agradeço ao meu marido, meu principal incentivador nesta jornada. Foi ele quem acreditou, desde o início, que este mestrado poderia se tornar realidade. Obrigada por me apoiar em todos os momentos, por compreender minhas ausências enquanto eu me dedicava à análise dos dados e à escrita e por permanecer ao meu lado mesmo nos dias mais difíceis. Este trabalho também existe porque você acreditou em mim. Muito obrigada por todo o seu amor.

“Language is our portal to meaning-making, connection, healing, learning, and self-awareness. Having access to the right words can open up entire universes.”
— Brown (2021, p. xxi), Atlas of the Heart.

“A linguagem é o nosso portal para a construção de significado, conexão, cura, aprendizado e autoconsciência. Ter acesso às palavras certas pode abrir universos inteiros.”
— Brown (2021), Atlas do coração (tradução livre)

Resumo

Esta investigação analisou as relações entre o vocabulário emocional utilizado em uma tarefa de escrita, as dificuldades de regulação emocional e o tempo de psicoterapia em adultos brasileiros. Participaram 33 adultos em processo psicoterapêutico, dos quais 30 forneceram informações válidas sobre o tempo de psicoterapia. Os participantes realizaram uma tarefa de escrita de dez minutos sobre uma situação relacional difícil e responderam à Escala de Dificuldades em Regulação Emocional de 36 itens (DERS-36). Os textos foram processados pelo HandSpy e submetidos à revisão contextual por dois avaliadores. As ocorrências que não apresentaram correspondência adequada nas categorias da ferramenta foram comparadas com a sistematização de Brown (2021). As associações foram examinadas por meio da correlação de Spearman. Maior tempo de psicoterapia esteve associado a maior consciência emocional e menor dificuldade em manter comportamentos orientados a objetivos quando os participantes estavam emocionalmente perturbados. O maior número de ocorrências negativas esteve associado a maiores dificuldades gerais de regulação emocional, de aceitação das respostas emocionais e de acesso a estratégias. Das 635 ocorrências emocionais analisadas, 538 foram classificadas pelo HandSpy, 91 precisaram do apoio complementar de Brown e seis não encontraram correspondência adequada nos referenciais utilizados. Os resultados sugerem que reconhecer e expressar emoções não significa, necessariamente, aceitá-las ou saber regulá-las. Também evidenciam a necessidade de ampliar as categorias do HandSpy para contemplar com maior precisão o vocabulário emocional utilizado no português do Brasil.

Palavras-chave: escrita expressiva; vocabulário emocional; regulação emocional; HandSpy; psicoterapia.

Abstract

This study examined the relationship between the emotional vocabulary used in a writing task, difficulties in emotion regulation, and duration of psychotherapy among Brazilian adults. The study included 33 adults undergoing psychotherapy, 30 of which provided valid information about treatment duration. Participants completed a ten-minute writing task about a difficult relational situation and responded to the 36-item Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36). The texts were initially processed using HandSpy and then reviewed in context by two raters. Occurrences that were not adequately covered by the tool's categories were compared with Brown's (2021) framework. Associations were examined using Spearman's rank correlation. Longer duration of psychotherapy was associated with greater emotional awareness and less difficulty maintaining goal-directed behavior when participants were emotionally distressed. A higher number of negative occurrences was associated with greater overall difficulties in emotion regulation, greater nonacceptance of emotional responses, and more limited access to regulation strategies. Of the 635 emotional occurrences analyzed, 538 were classified by HandSpy, 91 required complementary classification based on Brown, and six could not be adequately classified using either reference. The findings suggest that recognizing and expressing emotions does not necessarily mean accepting them or knowing how to regulate them. They also indicate the need to expand HandSpy's categories to represent more accurately the emotional vocabulary used in Brazilian Portuguese.

Keywords: expressive writing, emotional vocabulary, emotion regulation, HandSpy, psychotherapy

Résumé

Cette étude a examiné les relations entre le vocabulaire émotionnel utilisé dans une tâche d'écriture, les difficultés de régulation émotionnelle et la durée de la psychothérapie chez des adultes brésiliens. Elle a inclus 33 adultes en psychothérapie, dont 30 ont fourni des informations valides sur la durée du traitement. Les participants ont réalisé une tâche d'écriture de dix minutes sur une situation relationnelle difficile, puis ont répondu à l'Échelle des difficultés de régulation émotionnelle à 36 items (DERS-36). Les textes ont été traités par HandSpy et examinés en contexte par deux évaluatrices. Les occurrences non couvertes par l'outil ont été comparées à la classification de Brown (2021). Les associations ont été examinées par corrélation de Spearman. Une durée plus longue de psychothérapie était associée à une meilleure conscience émotionnelle et à une moindre difficulté à maintenir des comportements orientés vers un objectif en situation de perturbation émotionnelle. Un nombre plus élevé d'occurrences négatives était associé à de plus grandes difficultés générales de régulation émotionnelle, à une moindre acceptation des réponses émotionnelles et à un accès plus limité aux stratégies. Parmi les 635 occurrences émotionnelles, 538 ont été classées par HandSpy, 91 ont nécessité une classification complémentaire fondée sur Brown et six n'ont pu être classées de manière adéquate. Les résultats suggèrent que reconnaître et exprimer ses émotions ne signifie pas nécessairement les accepter ou savoir les réguler. Ils indiquent également la nécessité d'élargir les catégories de HandSpy afin de mieux représenter le vocabulaire émotionnel du portugais du Brésil.

Mots-clés: écriture expressive, vocabulaire émotionnel, régulation émotionnelle, HandSpy, psychothérapie

1. Introdução

1.1 Escrita expressiva

A escrita expressiva é um paradigma de produção textual no qual a pessoa escreve, seguindo uma instrução, sobre experiências emocionais significativas. Este método foi sistematizado por Pennebaker e Beall (1986), que distribuíram os participantes em quatro grupos, com diferentes instruções de escrita. Três grupos escreveram sobre uma experiência traumática: um deles concentrou-se nos fatos, outro nas emoções e o terceiro integrou os fatos e as emoções relacionadas à experiência. O quarto grupo escreveu sobre temas cotidianos e funcionou como grupo de controle. Os resultados mostraram que escrever sobre os fatos e as emoções relacionados à experiência traumática esteve associado a indicadores posteriores de melhoria da saúde, incluindo uma menor procura pelos serviços de saúde. Ao dar continuidade a essas investigações, Pennebaker (1990/2006) relatou que, entre os participantes que realizaram esse tipo de escrita, o número médio mensal de consultas diminuiu 50%. Os participantes também referiram melhoria do humor, uma visão mais positiva da vida e melhor saúde física. Em conjunto, esses resultados contribuíram para que a escrita expressiva passasse a ser estudada como um procedimento promissor para compreender as relações entre expressão emocional, organização e compreensão das experiências vividas e saúde.

Os benefícios da escrita expressiva também foram observados em revisões quantitativas que reuniram resultados de diferentes estudos. Em uma meta-análise de 13 estudos realizados com participantes saudáveis, Smyth (1998) encontrou efeitos positivos sobre a saúde física autorreferida, o bem-estar psicológico, o funcionamento fisiológico e o funcionamento geral. No entanto, não foram encontrados efeitos sobre os comportamentos relacionados à saúde. O autor também verificou que a intensidade dos resultados variou de acordo com algumas características dos estudos, como o gênero dos participantes, a duração da atividade e as instruções utilizadas para a escrita. Posteriormente, Frattaroli (2006) reuniu 146 estudos randomizados e encontrou um efeito geral positivo, embora pequeno, da escrita expressiva sobre os diferentes resultados avaliados. A autora também verificou que os efeitos variavam conforme as características dos participantes, a forma como a atividade de escrita era realizada e o tipo de resultado analisado. Em uma meta-análise mais recente, que reuniu 31 estudos randomizados, Guo (2023) encontrou uma redução pequena, mas estatisticamente significativa, nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Esses benefícios foram mais evidentes nas avaliações de seguimento, indicando que as mudanças podem não surgir imediatamente após a escrita, mas tornar-se mais perceptíveis ao longo do tempo. Em conjunto, os estudos mostram

que a escrita expressiva pode trazer benefícios, mas também indicam que eles não ocorrem da mesma forma em todas as pessoas ou em todos os resultados avaliados. Embora não substitua a psicoterapia, essa atividade estruturada pode ajudar a pessoa a expressar e organizar suas experiências e a atribuir significado ao que viveu emocionalmente (Lepore et al., 2002; Pennebaker & Seagal, 1999).

Os efeitos da escrita expressiva não parecem ocorrer apenas porque a pessoa coloca suas emoções para fora, como uma forma de descarga ou catarse. A literatura sugere que a escrita também pode favorecer a exposição à experiência, a organização dos acontecimentos em uma narrativa, a construção de significados e a regulação emocional (Lepore et al., 2002; Pennebaker & Seagal, 1999). Ao apresentar os primeiros resultados da sua investigação, Pennebaker (1990/2006) observou que escrever somente sobre as emoções ou apenas sobre os fatos não produziu o mesmo padrão de benefícios encontrado quando os participantes integraram pensamentos e sentimentos em seus textos. De modo semelhante, uma reanálise de textos escritos por pessoas enlutadas mostrou que mudanças no uso de palavras relacionadas com causalidade e *insight* ao longo das sessões estiveram associadas a indicadores posteriores de saúde física (Pennebaker et al., 1997). Esses resultados sugerem que os possíveis benefícios da escrita estão relacionados com a maneira como a pessoa organiza e compreende progressivamente a experiência vivida, e não apenas com a quantidade de palavras emocionais que utiliza.

Além de investigações sobre os benefícios gerais da escrita expressiva, estudos recentes têm procurado compreender o que o conteúdo emocional dos textos pode revelar sobre a regulação emocional. Em uma intervenção virtual de escrita focada em experiências traumáticas, Ellis et al. (2024) observaram que a relação entre o uso de conteúdo emocional negativo e a reavaliação cognitiva - a capacidade de interpretar uma situação de outra maneira para modificar seu impacto emocional - mudou ao longo da intervenção. Esse resultado sugere que a relação entre o conteúdo emocional da escrita e a regulação emocional é complexa e pode mudar ao longo do processo. A frequência das palavras emocionais continua sendo um indicador relevante da forma como a experiência foi expressa, mas seu significado se torna mais claro quando é analisado em conjunto com a valência das palavras, o contexto em que foram utilizadas e outras medidas de regulação emocional.

No presente estudo, os participantes realizaram uma única tarefa de escrita sobre uma situação relacional difícil. Embora o protocolo clássico de escrita expressiva tenha sido desenvolvido com sessões repetidas, também existem investigações realizadas em uma única sessão. Jacques e Alves (2026), por exemplo, utilizaram uma sessão de escrita de 15 minutos,

com instruções voltadas à reavaliação cognitiva ou à autocompaixão. Após a escrita, os participantes dos dois grupos apresentaram redução da frequência cardíaca e da alexitimia. Além disso, o grupo que escreveu com instruções de reavaliação cognitiva apresentou um indicador fisiológico associado à regulação emocional mais elevado do que o grupo que escreveu com instruções de autocompaixão. Esses resultados mostram que uma única sessão de escrita pode produzir mudanças imediatas em alguns indicadores relacionados ao processamento e à regulação emocional.

Na presente investigação, a tarefa de dez minutos teve como principal objetivo produzir material textual para a análise do vocabulário emocional, e não avaliar os efeitos de uma intervenção continuada. Por esse motivo, no presente estudo, as palavras e expressões encontradas nos textos foram consideradas indicadores da forma como os participantes representaram suas experiências na escrita, enquanto as dificuldades de regulação emocional foram avaliadas pela Escala de Dificuldades em Regulação Emocional de 36 itens (DERS-36) (Machado et al., 2020).

1.2 Regulação emocional

A regulação emocional refere-se aos processos pelos quais as pessoas influenciam quais emoções têm, quando as têm e como as experienciam ou expressam (Gross, 2002). No modelo processual, as estratégias podem incidir em diferentes momentos da trajetória emocional, incluindo a seleção e a modificação da situação, o direcionamento da atenção, a mudança cognitiva e a modulação da resposta. A reavaliação cognitiva, por exemplo, consiste em reinterpretar uma situação de modo a modificar seu impacto emocional, enquanto a supressão expressiva procura inibir manifestações observáveis depois que a resposta emocional já foi mobilizada (Gross & John, 2003).

Regular emoções não equivale a eliminá-las, suprimi-las de forma indiscriminada ou classificá-las como inerentemente adequadas ou inadequadas. A funcionalidade de uma resposta depende de sua intensidade, duração, flexibilidade e adequação ao contexto e aos objetivos da pessoa (Leahy et al., 2011/2013). Desse modo, dificuldades de regulação podem envolver, entre outros aspectos, pouca clareza sobre o que se sente, dificuldade de aceitar a experiência emocional, limitação em acessar estratégias e problemas para manter comportamentos dirigidos a objetivos quando há emoções intensas presentes.

A regulação emocional envolve diferentes capacidades. Na DERS-36, as dificuldades são avaliadas em seis dimensões: (i) Não Aceitação, relacionada à dificuldade de aceitar as próprias respostas emocionais; (ii) Objetivos, que avalia a dificuldade de manter

comportamentos orientados a objetivos quando a pessoa está emocionalmente perturbada; (iii) Impulsos, relacionada à dificuldade de controlar os impulsos; (iv) Consciência, que avalia a falta de atenção e de reconhecimento das próprias emoções; (v) Estratégias, relacionada à dificuldade de encontrar formas de lidar com as emoções; e (vi) Clareza, que avalia a dificuldade de compreender com clareza aquilo que se está sentindo (Machado et al., 2020).

Estudos psicométricos da versão brasileira sustentam a utilização dessas dimensões, embora a subescala Consciência possa apresentar um padrão parcialmente distinto das demais (Cancian et al., 2019; Machado et al., 2020). Essa especificidade também tem sido discutida em análises recentes da estrutura da DERS (Erez & Gordon, 2025). Em termos conceituais, consciência e reconhecimento emocional relacionam-se com a regulação, mas não se confundem com a capacidade de aceitar a emoção ou modificar a própria resposta (Torres et al., 2026).

A escrita dos participantes mostrou que eles utilizaram palavras e expressões para representar suas experiências. Essas escolhas podem refletir processos de organização narrativa e atribuição de significado associados aos benefícios da escrita expressiva, mas não constituem, isoladamente, uma medida direta de regulação emocional (Pennebaker & Seagal, 1999). O vocabulário emocional encontrado nessa investigação foi relacionado às dificuldades autorreferidas por meio da DERS-36, mantendo-se a diferença entre a forma como a experiência foi expressa no texto e as dificuldades de regulação relatadas pelos participantes.

1.3 Escrita e regulação emocional na prática clínica

Muitas formas de psicoterapia utilizam técnicas nas quais o paciente escreve sobre suas emoções e sentimentos por meio de cartas, narrativas ou registros. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, recursos escritos, como registros de pensamentos e planos de ação, podem ajudar o paciente a identificar situações, pensamentos automáticos, emoções e reações comportamentais e fisiológicas. Esses recursos também podem ser retomados durante as sessões e utilizados para dar continuidade ao trabalho terapêutico entre um atendimento e outro (Beck, 2020/2022).

Ao abordar o trabalho terapêutico com as emoções, Hofmann (2016/2024) destaca que as instruções da escrita expressiva convidam a pessoa a entrar em contato com pensamentos e sentimentos profundos relacionados com experiências que provocam desconforto. Ao aproximar-se de emoções anteriormente evitadas, a escrita pode favorecer o processamento emocional e ajudar a interromper processos cognitivos repetitivos, como a ruminação e a preocupação. Escrever e refletir sobre um acontecimento emocional também pode criar algum

distanciamento em relação ao desconforto imediato, permitindo que a pessoa observe a situação de maneira mais organizada e com uma perspectiva diferente.

Nesse contexto, estudar a escrita expressiva possui relevância para a prática clínica. Hofmann (2016/2024) explica que escrever e refletir sobre uma experiência emocional pode facilitar seu processamento e permitir que a pessoa observe a situação com algum distanciamento. Pennebaker e Seagal (1999), por sua vez, destacam que a construção de uma narrativa pode ajudar na organização e na compreensão das experiências vividas. Riordan (1996) apresenta a escrita terapêutica como um recurso complementar ao processo de aconselhamento psicológico. No presente estudo, entretanto, a tarefa de escrita não foi utilizada como instrumento de avaliação clínica ou de diagnóstico, mas como uma forma de produzir material textual para a análise do vocabulário emocional.

1.4 Emoções

Para Hofmann (2016/2024), as emoções são experiências complexas e multidimensionais. Elas não são boas ou ruins por si só, pois sua função e seu significado dependem da situação em que ocorrem. Para compreender uma emoção, também é necessário considerar os aspectos biológicos e evolutivos, o contexto e a forma como a pessoa interpreta o que aconteceu. As emoções também possuem funções adaptativas e comunicativas e envolvem a percepção da situação, as respostas do organismo e a tendência de agir de determinada maneira. De modo semelhante, Leahy et al. (2011/2013) consideraram que a experiência emocional envolve vários processos que estão relacionados entre si, como a avaliação da situação, as sensações corporais, o direcionamento da atenção, a experiência subjetiva, as ações e os comportamentos, além da dimensão interpessoal. Isso significa que uma emoção não corresponde apenas ao que a pessoa sente, mas envolve também os significados, as sensações e as respostas que surgem diante de uma situação importante para ela.

O significado que a pessoa atribui à situação possui um papel importante na resposta emocional. Lazarus (1982) argumentou que as emoções envolvem algum tipo de avaliação sobre a importância do que está acontecendo para o bem-estar da pessoa. Essa avaliação não precisa ocorrer por meio de um pensamento consciente, deliberado ou expresso em palavras. Ela também pode acontecer de maneira rápida e sem que a pessoa perceba claramente esse processo. Posteriormente, Lazarus e Smith (1988) diferenciaram aquilo que a pessoa sabe sobre uma situação da forma como avalia o significado pessoal dessa situação. Por isso, duas pessoas podem vivenciar acontecimentos semelhantes e apresentar respostas emocionais diferentes,

dependendo do que a situação representa para cada uma, dos objetivos envolvidos e dos recursos que acreditam possuir para lidar com ela.

No modelo transacional, a avaliação primária está relacionada com o que a situação representa para a pessoa e com aquilo que está em jogo. Um acontecimento pode ser compreendido, por exemplo, como dano, perda, ameaça ou desafio. A avaliação secundária está relacionada com o que a pessoa acredita que pode fazer diante da situação e com os recursos que percebe possuir para enfrentá-la. Essas avaliações não acontecem necessariamente como etapas separadas ou em uma ordem rígida. Elas podem mudar à medida que a situação se transforma ou que a pessoa encontra outras maneiras de lidar com o que aconteceu. Trata-se, portanto, de um processo contínuo de avaliação, enfrentamento e reavaliação (Dias & Pais-Ribeiro, 2019; Lazarus & Smith, 1988).

Com base nessas contribuições, no presente estudo as emoções foram compreendidas como experiências complexas que envolvem o significado atribuído à situação, aquilo que a pessoa sente, suas tendências de ação, suas respostas comportamentais e as influências interpessoais e culturais. Como nem todos esses aspectos foram avaliados diretamente, a análise concentrou-se na forma como as emoções apareceram por meio das palavras e expressões utilizadas na tarefa de escrita e em sua relação com as dificuldades de regulação emocional. Por esse motivo, tornou-se importante observar não apenas a quantidade de palavras emocionais, mas também a forma como diferentes experiências foram nomeadas e descritas no contexto em que apareceram.

1.5 Linguagem e vocabulário emocional

A linguagem emocional oferece uma forma de observar como uma experiência foi representada no texto, mas não corresponde diretamente à emoção que a pessoa realmente sentiu. Nesta dissertação, a frequência, a variedade e o contexto das palavras e expressões emocionais foram considerados indicadores linguísticos indiretos. Uma mesma palavra pode apresentar sentidos diferentes conforme a frase em que aparece, uma experiência emocional pode ser expressa por um conjunto de palavras e a ausência de um termo emocional explícito não significa que a pessoa não tenha vivenciado uma emoção.

A possibilidade de distinguir e nomear estados emocionais próximos se relaciona com o conceito de granularidade emocional. Os estudos de Feldman (1995) e Barrett (2004) mostraram que as pessoas diferem na maneira como organizam e descrevem suas experiências afetivas. Posteriormente, Kashdan et al. (2015) definiram a diferenciação emocional como a capacidade de representar e nomear uma experiência emocional com maior especificidade. Uma

pessoa com maior granularidade emocional pode, por exemplo, perceber que está frustrada, envergonhada ou desapontada, em vez de descrever todas essas experiências apenas como "sentir-se mal". Essa diferenciação pode oferecer informações mais específicas sobre a experiência vivida e contribuir para a escolha de formas mais adequadas de lidar com ela.

Porém, o simples uso de um número maior de palavras emocionais em um texto não significa que a pessoa tenha maior granularidade emocional ou que regule melhor suas emoções. Em geral, a granularidade é avaliada por meio de relatos repetidos das experiências emocionais em diferentes momentos e situações (Kashdan et al., 2015). Como esta investigação analisou uma única tarefa de escrita, o conceito foi utilizado para compreender a importância da diferenciação do vocabulário emocional.

A importância de possuir um vocabulário emocional mais amplo também tem recebido apoio em estudos recentes. Em um estudo de amostragem da experiência, Seah e Coifman (2025) observaram que oferecer palavras emocionais como apoio aumentou a especificidade com que os participantes nomearam emoções negativas em respostas abertas. Esse resultado reforça a possibilidade de que o acesso a um vocabulário mais amplo ajude a pessoa a descrever de maneira mais precisa aquilo que sente. Ainda assim, os autores não encontraram mudanças consistentes em todas as medidas de diferenciação emocional ou de saúde psicológica. Portanto, nomear uma emoção de forma mais específica não significa, automaticamente, possuir maior consciência emocional ou regular melhor as próprias emoções.

1.6 Análise do vocabulário emocional pelo HandSpy

A análise computacional de textos permite observar diferentes características da escrita de forma sistemática. O HandSpy é uma plataforma desenvolvida para organizar, armazenar e analisar dados de escrita. Inicialmente, sua principal finalidade era permitir o estudo do processo de escrita manuscrita em tempo real, com a utilização de canetas digitais. Com o desenvolvimento da plataforma, também foram incluídos recursos para a análise do texto produzido, como a identificação de classes de palavras, a contagem de palavras emocionais e o cálculo de diferentes indicadores linguísticos (Alves et al., 2019; Monteiro & Leal, 2013). Jacques (2024) explica que a versão mais recente do HandSpy permite realizar análises linguísticas e emocionais de forma automatizada.

Uma dessas bases é o EMOTAIX.PT, desenvolvido por Costa (2012) a partir da adaptação, para o português europeu, do EMOTAIX francês originalmente apresentado por Piolat e Bannour (2009). O recurso foi criado para identificar, categorizar e contabilizar automaticamente o vocabulário emocional e afetivo presente em textos orais ou escritos. A

autora reuniu 3.922 palavras emocionais, classificadas de acordo com sua valência positiva ou negativa e com sua natureza semântica. As palavras foram distribuídas em 25 categorias básicas, organizadas em diferentes níveis. Ao testar a base em textos sobre experiências felizes, situações traumáticas e atividades cotidianas, Costa verificou que o EMOTAIX.PT conseguia diferenciar textos com conteúdos positivos, negativos e neutros.

Posteriormente, Nunes (2023) revisou, ampliou e organizou o vocabulário disponível no EMOTAIX.PT. Esse trabalho também incorporou palavras presentes no SentiLex-PT e deu origem ao LexEmo.pt, uma base léxico-afetiva mais ampla, preparada para ser utilizada pelo HandSpy. O LexEmo.pt apresenta uma classificação principal e categorias alternativas para cada palavra. Essa organização considera que uma mesma palavra pode assumir sentidos diferentes dependendo da frase e do contexto em que foi utilizada. Portanto, as categorias apresentadas pela ferramenta funcionam como possibilidades de classificação e precisam ser avaliadas por quem realiza a análise.

Além do vocabulário emocional, o HandSpy permite obter outros indicadores relacionados com as características linguísticas dos textos. Entre eles estão a densidade lexical e a densidade de ideias. A densidade lexical corresponde à proporção de palavras de conteúdo em relação ao número total de palavras do texto. São consideradas palavras de conteúdo, por exemplo, os substantivos, os verbos principais, os adjetivos e os advérbios (Ure, 1971). Assim, a densidade lexical informa quanto do texto é formado por palavras que carregam um conteúdo semântico mais direto. Ela não mede a quantidade de palavras emocionais e não permite afirmar, isoladamente, que um texto é melhor ou pior (Jacques, 2024).

A densidade de ideias, por sua vez, indica a quantidade de informações ou proposições apresentadas em relação ao número de palavras utilizadas. Um texto pode ter muitas palavras, mas apresentar poucas ideias diferentes. Da mesma forma, um texto mais curto pode reunir várias informações, avaliações e relações entre acontecimentos. Portanto, esse indicador procura observar quanto conteúdo foi expresso por meio das palavras, e não apenas o tamanho do texto (Jacques, 2024).

Um dos estudos mais conhecidos sobre a densidade de ideias foi realizado por Snowdon et al. (1996). Os pesquisadores analisaram autobiografias escritas por religiosas quando elas tinham, em média, 22 anos. Aproximadamente 58 anos depois, examinaram o funcionamento cognitivo dessas participantes. A menor densidade de ideias nos textos produzidos no início da vida adulta esteve associada a resultados mais baixos nos testes cognitivos realizados na velhice. No grupo reduzido de participantes que faleceram e foram submetidas à avaliação neuropatológica, a menor densidade de ideias também esteve associada à doença de Alzheimer.

Esse resultado mostrou que a densidade de ideias pode registrar características importantes da produção linguística. Entretanto, isso não significa que o indicador possa ser utilizado isoladamente para diagnosticar dificuldades cognitivas. Nesta pesquisa, a densidade lexical e a densidade de ideias foram utilizadas apenas para descrever características dos textos e examinar suas relações com as demais variáveis. Elas não foram consideradas medidas de regulação emocional, qualidade da escrita ou funcionamento cognitivo.

Foi a partir das lacunas encontradas nessa revisão que a sistematização de Brown (2021) passou a ser utilizada como referência complementar. A autora destaca que um vocabulário mais amplo permite descrever as experiências humanas de maneira mais específica, ampliando as possibilidades de construção de significado, autoconsciência e comunicação. Em *Atlas of the Heart*, Brown reuniu 87 emoções e experiências humanas em 13 agrupamentos temáticos e diferenciou palavras que podem parecer próximas, mas que não possuem o mesmo significado, como por exemplo vergonha e culpa, inveja e ciúme, desesperança e desespero.

A organização proposta por Brown (2021) foi utilizada para ampliar e diferenciar o vocabulário emocional, mas não foi considerada uma classificação universal das emoções nem um instrumento psicométrico validado. Quando a classificação apresentada pelo HandSpy correspondia ao significado da palavra ou expressão no contexto, ela foi mantida. Brown foi consultada quando a classificação do programa não representava adequadamente o sentido encontrado no texto ou quando não havia uma categoria correspondente. Quando também não foi encontrada uma correspondência adequada nessa referência, a ocorrência foi mantida como sugestão para uma nova classificação, sem que fosse forçada sua inclusão em uma categoria já existente.

Mesmo com a utilização conjunta desses referenciais, nenhum deles foi considerado suficiente para contemplar toda a diversidade linguística e cultural do português. A sistematização de Brown (2021) foi elaborada em inglês e utilizada nesta pesquisa a partir de sua tradução e organização para o português. As palavras e expressões que não encontraram uma classificação adequada foram, portanto, consideradas um resultado importante desta investigação.

A partir dessas lacunas, foi elaborada uma proposta exploratória de ampliação e reorganização das categorias emocionais utilizadas pelo HandSpy. Essa proposta foi orientada pela diferenciação do vocabulário apresentada por Brown (2021), pelas palavras e expressões encontradas nos textos e pelas decisões tomadas em consenso durante a revisão pelos avaliadores. Não se pretendeu apresentar uma nova roda das emoções já concluída e validada, mas registrar um conjunto inicial de inclusões, reclassificações e possibilidades de

reorganização que poderá ser avaliado e desenvolvido em estudos futuros e, posteriormente, incorporado ao HandSpy.

1.7 O presente estudo

Estudos anteriores examinaram a relação entre o conteúdo emocional da escrita e as dificuldades de regulação emocional. Harvey et al. (2019) analisaram textos de cuidadores de pessoas com câncer e verificaram que o maior uso de palavras de emoção negativa esteve associado ao aumento das dificuldades de regulação emocional. As palavras positivas e aquelas relacionadas a processos cognitivos, por sua vez, não explicaram a melhora nessa capacidade. Ellis et al. (2024) investigaram mudanças no conteúdo linguístico ao longo de intervenções de escrita voltadas para experiências traumáticas. Nesse estudo, as mudanças no conteúdo emocional negativo não estiveram associadas à melhora da regulação emocional, mas se relacionaram com mudanças nas cognições pós-traumáticas. Esses resultados mostram que a relação entre a linguagem emocional e a regulação emocional não ocorre da mesma forma em diferentes estudos e pode variar conforme a população, a tarefa realizada e o momento em que o texto é produzido.

O presente estudo teve como objetivo analisar as palavras e expressões emocionais encontradas nos textos produzidos por adultos brasileiros em contexto de psicoterapia. Considerou-se importante verificar como o vocabulário utilizado durante a escrita se relacionava com as dificuldades de regulação emocional avaliadas pela DERS-36 e com o tempo de psicoterapia. Para isso, o HandSpy foi utilizado como uma ferramenta de apoio para a análise dos textos.

Além das relações entre o vocabulário emocional, a DERS-36 e o tempo de psicoterapia, também foi examinada a cobertura das categorias utilizadas pelo HandSpy. A partir das ocorrências encontradas nos textos, da revisão realizada por avaliadores e da sistematização de Brown (2021), foram registradas classificações complementares e sugestões exploratórias para ampliar e reorganizar algumas categorias da ferramenta. Foram consideradas a frequência, a variedade, a valência e a forma como as palavras e expressões foram utilizadas no contexto. Entretanto, não se considerou que a simples presença de um número maior de palavras emocionais representasse maior elaboração da experiência ou melhor regulação emocional.

Com base no que foi apresentado, esta pesquisa procurou responder à seguinte questão de investigação: em que medida as categorias utilizadas pelo HandSpy, com base nos recursos associados ao EMOTAIX.PT, contemplam as palavras e expressões emocionais presentes nos

textos de adultos brasileiros, e quais ocorrências precisam de uma classificação complementar baseada em Brown (2021) ou permanecem sem correspondência adequada?

Também foram estabelecidas três hipóteses. A primeira previa que maior tempo de psicoterapia estaria associado a menores dificuldades de regulação emocional avaliadas pela DERS-36. A segunda previa uma relação entre o tempo de psicoterapia e as características do vocabulário emocional utilizado nos textos. A terceira considerava que as características da linguagem emocional, incluindo a quantidade, a proporção e a valência das ocorrências identificadas, estariam relacionadas com a pontuação total e as subescalas da DERS-36.

2. Método

2.1 Participantes

A amostra foi constituída por psicólogos colaboradores e pacientes adultos brasileiros em processo psicoterapêutico. Os psicólogos foram recrutados por conveniência, por meio da divulgação da pesquisa em grupos de formação, pós-graduação e aperfeiçoamento profissional em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e abordagens contextuais relacionadas. Dos 66 formulários de interesse recebidos, 37 atenderam aos critérios de elegibilidade. Desses, 35 profissionais concordaram em participar da pesquisa, 23 compareceram à reunião on-line de apresentação do estudo e 20 formalizaram a colaboração por meio da assinatura do consentimento informado. Esses psicólogos foram responsáveis pelo encaminhamento dos formulários aos pacientes elegíveis.

Foram obtidas 47 respostas ao formulário principal destinado aos pacientes. Após a exclusão de 13 respostas incompletas e de um participante que não seguiu as instruções da tarefa de escrita e não produziu um texto passível de análise, a amostra final foi composta por 33 participantes. Destes, 27 (81,8%) eram do gênero feminino e seis (18,2%) do gênero masculino. Trinta participantes forneceram informação válida sobre a duração da psicoterapia, expressa em meses, e três não forneceram informação suficiente para o cálculo dessa variável.

Os participantes tinham entre 20 e 57 anos e foram incluídos mediante consentimento informado, preenchimento completo do protocolo e participação voluntária. O fluxo de recrutamento, participação e inclusão dos participantes nas análises está apresentado no Anexo 1.

2.2 Materiais

2.2.1 Formulários eletrônicos e questionário sociodemográfico

A recolha de dados foi realizada por meio de formulários desenvolvidos na plataforma *Qualtrics*. Foram elaborados formulários distintos para os psicólogos colaboradores e para os participantes. Para os psicólogos, houve dois formulários. O primeiro formulário continha o termo de consentimento informado e opções de horários para participação em uma apresentação sobre a investigação. Após essa apresentação, foi enviado um segundo formulário, que continha um novo termo de consentimento, destinado a registrar a concordância em continuar na investigação e a formalizar a colaboração no encaminhamento dos formulários aos pacientes. Também foi elaborado e enviado um roteiro padronizado, que teve parecer favorável da Comissão de Ética da FPCEUP, com as informações que deveriam ser comunicadas aos potenciais participantes, a fim de manter a uniformidade das orientações.

O formulário destinado aos participantes foi composto pelo termo de consentimento informado, por um questionário sociodemográfico, pela tarefa de escrita e pela Escala de Dificuldades em Regulação Emocional de 36 itens (DERS-36). O questionário sociodemográfico reuniu informações sobre idade, sexo, escolaridade, tempo de psicoterapia e frequência das sessões, com as opções semanal, quinzenal ou mensal. Também incluía questões sobre a informação de uso de medicação e sobre diagnóstico, que não foram utilizadas nas análises. Para preservar a confidencialidade e permitir o pareamento das respostas entre os dois momentos, cada participante criou um código alfanumérico, sem utilização de elementos de identificação direta.

2.2.2 Tarefa de escrita

A tarefa de escrita solicitou que o participante pensasse em uma situação difícil ocorrida em um relacionamento importante, como uma relação familiar, de amizade, afetiva ou profissional. Em seguida, deveria escrever sobre o que pensou e sentiu naquele momento e sobre o que fez ou poderia fazer, sem se preocupar com a forma, a pontuação ou a ortografia. A instrução completa apresentada aos participantes encontra-se no Anexo 2. A página permaneceu disponível durante 10 minutos. Durante esse período, não era possível avançar para a etapa seguinte, mesmo que o participante considerasse o texto concluído antes do término. Ao final dos 10 minutos, a página foi alterada automaticamente e o participante passou a responder à DERS-36.

2.2.3 Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (DERS-36)

A DERS-36 foi utilizada em sua versão adaptada ao português brasileiro por Machado et al. (2020). A escala é composta por 36 itens, respondidos em uma escala de cinco pontos, e avalia dificuldades de regulação emocional em seis dimensões: não aceitação das respostas emocionais, dificuldade de envolvimento em comportamentos dirigidos a objetivos, dificuldade de controle dos impulsos, falta de consciência emocional, acesso limitado a estratégias de regulação e falta de clareza emocional. Os escores foram calculados de acordo com as orientações de correção do instrumento, sendo que valores mais elevados indicaram maiores dificuldades de regulação emocional.

2.2.4 HandSpy 3.0 e referências lexicais

Para o tratamento dos textos, utilizou-se o HandSpy 3.0, uma plataforma desenvolvida para a gestão e a análise de dados de escrita (Alves et al., 2019), em associação com os recursos lexicais EMOTAIX.PT e LexEmo.pt (Costa, 2012; Nunes, 2023). O programa apoiou a identificação inicial de palavras e expressões relacionadas ao domínio emocional. Essa classificação automatizada foi posteriormente revista por pares, considerando-se o contexto imediato em que cada unidade linguística foi empregada.

Para auxiliar a análise das unidades que não apresentaram correspondência adequada nas categorias utilizadas pelo HandSpy 3.0, elaborou-se uma tabela com os 87 conceitos e experiências organizados por Brown (2021) em 13 grupos temáticos. A tabela reuniu os termos originais em língua inglesa, as traduções propostas para o português do Brasil, a valência preliminar atribuída nesta investigação e o respetivo grupo temático. O material foi utilizado como referência complementar durante a cotação pelos avaliadores, e não como uma taxonomia universal ou um instrumento psicométrico validado. A versão completa da tabela encontra-se apresentada no Anexo 3.

2.3 Procedimento

O recrutamento teve início com a divulgação da investigação e o envio de um formulário em grupos de WhatsApp formados por psicólogos vinculados a cursos de formação, pós-graduação e aperfeiçoamento profissional em Terapia Cognitivo-Comportamental e abordagens relacionadas. O formulário apresentou as informações iniciais, solicitou o consentimento para participação e permitiu a indicação dos horários disponíveis para uma apresentação online com duração aproximada de 20 a 30 minutos. Os profissionais foram distribuídos em grupos de acordo com as disponibilidades assinaladas.

Durante as apresentações, foram explicados os objetivos e as etapas da investigação, os critérios para encaminhamento dos participantes, o modo de utilização dos formulários e os cuidados relativos à confidencialidade. Também foi apresentado o guião, que deveria ser utilizado pelos psicólogos de forma fiel e objetiva para que todos os pacientes recebessem as mesmas informações, sem acréscimo de hipóteses, benefícios esperados, interpretações ou exemplos. Após a apresentação, os psicólogos receberam um segundo formulário, no qual registraram se concordavam em continuar a participar. Os profissionais que confirmaram a colaboração receberam o guião e o link do primeiro formulário destinado aos pacientes elegíveis.

Após a leitura e a aceitação do termo de consentimento informado, os participantes responderam ao questionário sociodemográfico, realizaram a tarefa de escrita durante 10 minutos e, após a mudança automática da página, responderam à DERS-36. A ordem das etapas foi mantida para todos os participantes. O bloqueio da página impediu o avanço antes do término do intervalo estabelecido e, desse modo, padronizou em 10 minutos o período de permanência nessa etapa. Por se tratar de um formulário online, não foi possível verificar se os participantes escreveram continuamente durante todo o intervalo.

A confidencialidade foi preservada durante a recolha, a organização e a análise dos dados. Os formulários, os termos de consentimento, o guião e os procedimentos da investigação receberam parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. A participação foi voluntária, e os dados foram tratados exclusivamente para as finalidades previstas na investigação. A base de dados foi mantida em arquivo digital protegido por senha, com acesso restrito à investigadora e aos responsáveis pela orientação, conforme o plano de gestão aprovado.

2.4 Tratamento e análise dos dados

Para responder à questão de investigação, foi realizada uma análise quantitativa. Os dados quantitativos foram organizados e analisados no IBM SPSS Statistics 31.0.2.0. A correção da DERS-36 foi realizada de acordo com as orientações do instrumento, incluindo os procedimentos de recodificação aplicáveis e o cálculo dos escores total e dimensionais. Foram realizadas análises descritivas das características da amostra e dos escores da escala.

Os textos foram processados inicialmente no HandSpy. Em seguida, foi realizada a revisão manual das palavras e expressões emocionais por duas avaliadoras. Cada ocorrência foi examinada no contexto imediato da frase, e foram registrados o termo ou a expressão, o trecho em que apareceu, a classificação apresentada pelo programa, a decisão de manutenção,

substituição ou exclusão e a categoria final. Os itens que apresentaram dúvidas ou diferenças de classificação foram reexaminados e discutidos pelas avaliadoras até à obtenção de consenso. Ao final desse processo, houve consenso sobre 100% das ocorrências incluídas nas análises. As unidades linguísticas também foram classificadas, conforme o contexto, como positivas, negativas ou de valência não específica. Não foram inferidas emoções que não estivessem explicitamente expressas nos textos.

Foram consideradas palavras e expressões emocionais aquelas que, no contexto da frase, nomearam ou caracterizaram claramente uma emoção, um sentimento, um estado afetivo ou uma experiência diretamente relacionada ao campo emocional. Expressões formadas por mais de uma palavra também foram incluídas quando seu significado emocional dependia dessa combinação. Referências isoladas a situações, pensamentos, comportamentos, sensações físicas ou palavras utilizadas apenas para dar intensidade à frase não foram classificadas como emocionais, exceto quando o contexto mostrava que estavam sendo utilizadas com sentido emocional. Também não foram atribuídas aos participantes emoções que não estivessem expressas em seus textos. Por exemplo, a expressão “perder a paciência” foi considerada emocional porque, no contexto em que apareceu, indicava uma experiência de impaciência ou irritação. Em contrapartida, a palavra “difícil” não foi classificada como emocional quando foi utilizada apenas para caracterizar uma situação, sem indicar claramente o que o participante estava sentindo.

A análise registrou também as ocorrências para as quais o HandSpy não apresentou classificação ou cuja classificação foi considerada semanticamente inadequada ao contexto. Nesses casos, verificou-se primeiramente a existência de uma correspondência adequada nas categorias lexicais já utilizadas pelo programa e, quando ela não foi encontrada, consultou-se a sistematização de Brown (2021). As categorias de Brown não foram acrescentadas paralelamente quando a classificação existente no HandSpy foi mantida. As unidades que permaneceram sem correspondência adequada foram assinaladas como lacunas e subsidiaram propostas exploratórias de inclusão ou reorganização para estudos posteriores. Todas as decisões foram discutidas pelos avaliadores até a obtenção de consenso e não foram apresentadas como uma nova categorização validada.

3. Resultados

3.1 Estatísticas descritivas

Participaram no estudo 33 pessoas, das quais 27 (81,8%) eram do gênero feminino e seis (18,2%) do gênero masculino. A idade média foi de 36,76 anos (*SD* = 8,59). Quanto à escolaridade, cinco participantes (15,2%) tinham ensino médio (12 anos de escolaridade), seis (18,2%) ensino superior incompleto (mais de 12 anos de escolaridade, sem conclusão de um curso superior), dez (30,3%) ensino superior completo (entre 16 e 17 anos de escolaridade) e doze (36,4%) pós-graduação (mais de 17 anos de escolaridade). A frequência das sessões foi semanal para 20 participantes (60,6%), quinzenal para 12 (36,4%) e mensal para um (3,0%). O tempo médio de psicoterapia foi de 34,73 meses (*SD* = 32,77), considerando os 30 participantes com informação válida nessa variável. Os três participantes sem essa informação foram mantidos nas demais análises descritivas.

Na DERS, a pontuação total média foi de 98,76 (*SD* = 18,37). As médias das subescalas foram de 2,49 para Impulsos (*SD* = 0,64), 2,40 para Consciência (*SD* = 0,77), 2,98 para Não Aceitação (*SD* = 0,90), 3,13 para Objetivos (*SD* = 0,69), 2,83 para Clareza (*SD* = 0,67) e 2,69 para Estratégias (*SD* = 0,80).

Os textos apresentaram, em média, 217,06 palavras (*SD* = 120,61) e 19,24 ocorrências emocionais (*SD* = 8,85). As ocorrências emocionais corresponderam, em média, a 9,88% das palavras de cada texto (*SD* = 4,37). A densidade lexical média foi de 0,510 (*SD* = 0,060), enquanto a densidade média de ideias foi de 0,463 (*SD* = 0,290).

Quanto à classificação das ocorrências emocionais, a média por texto foi de 16,30 ocorrências classificadas pelo HandSpy (*SD* = 8,65), 2,76 com apoio complementar da categorização de Brown (*SD* = 2,59) e 0,18 encaminhadas como sugestão de nova classificação (*SD* = 0,46). Entre as ocorrências emocionais de cada texto, os percentuais médios dessas categorias foram, respectivamente, de 83,43% (*SD* = 12,33), 15,09% (*SD* = 12,68) e 1,48% (*SD* = 4,26).

Em relação à valência, os textos apresentaram, em média, 3,30 ocorrências positivas (*SD* = 4,14), 8,00 negativas (*SD* = 3,38) e 7,94 de valência não específica (*SD* = 6,32). Os percentuais médios foram de 15,16% para as ocorrências positivas (*SD* = 14,41), 46,37% para as negativas (*SD* = 22,02) e 38,47% para as não específicas (*SD* = 20,34). Assim, a valência negativa apresentou o maior percentual médio entre as ocorrências emocionais dos textos.

A caracterização da amostra e as estatísticas descritivas das variáveis analisadas são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1

Caracterização da amostra e estatísticas descritivas das variáveis do estudo

Variável	*n*	*%*	*M*	*SD*
Gênero	33			
Feminino	27	81,8		
Masculino	6	18,2		
Idade (anos)	33		36,76	8,59
Tempo de psicoterapia (meses)	30		34,73	32,77
Frequência das sessões	33			
Semanal	20	60,6		
Quinzenal	12	36,4		
Mensal	1	3,0		
Escolaridade	33			
Ensino médio completo	5	15,2		
Ensino superior incompleto	6	18,2		
Ensino superior completo	10	30,3		
Pós-graduação	12	36,4		
DERS – 36				
Pontuação total	33		98,76	18,37
Impulsos	33		2,49	0,64
Consciência	33		2,40	0,77
Não aceitação	33		2,98	0,90
Objetivos	33		3,13	0,69
Clareza	33		2,83	0,67
Estratégias	33		2,69	0,80
Indicadores da escrita				
Total de palavras do texto	33		217,06	120,61
Total de ocorrências emocionais	33		19,24	8,85
Ocorrências emocionais no texto (%)	33		9,88	4,37
Densidade lexical	33		0,510	0,060
Densidade de ideias	33		0,463	0,290
Classificação das ocorrências emocionais				
HandSpy/roda das emoções (contagem)	33		16,30	8,65
HandSpy/roda das emoções (%)	33		83,43	12,33
Brown (contagem)	33		2,76	2,59

Variável	*n*	*%*	*M*	*SD*
Brown (%)	33		15,09	12,68
Sugestões de novas classificações (contagem)	33		0,18	0,46
Sugestões de novas classificações (%)	33		1,48	4,26
Valência das ocorrências emocionais				
Positivas (contagem)	33		3,30	4,14
Positivas (%)	33		15,16	14,41
Negativas (contagem)	33		8,00	3,38
Negativas (%)	33		46,37	22,02
Não específicas (contagem)	33		7,94	6,32
Não específicas (%)	33		38,47	20,34

Nota. *n* = número de participantes; *M* = média; *SD* = desvio-padrão. A coluna % descreve a distribuição dos participantes. Nas variáveis expressas em percentual, *M* e *SD* foram calculados a partir dos percentuais individuais. O tempo de psicoterapia tinha três valores ausentes. As subescalas da DERS correspondem à média dos itens.

3.2 Avaliação da normalidade e escolha da correlação

A normalidade das distribuições foi avaliada pelo teste de Kolmogorov–Smirnov, com correção de Lilliefors. Foram identificados desvios da normalidade em nove das 26 variáveis examinadas ($p < .05$). Como tal, optou-se pela correlação de Spearman.

Foram consideradas estatisticamente significativas as correlações com $p < .05$. A Tabela 2 reúne todas as correlações calculadas, e o texto a seguir destaca as associações relacionadas às hipóteses, à questão de investigação e aos objetivos do estudo.

3.3 Resultados das hipóteses e das análises exploratórias

3.3.1 Tempo de psicoterapia e dificuldades de regulação emocional

O tempo de psicoterapia apresentou correlações negativas com as subescalas Consciência ($r_s = -.525$, $p = .003$) e Objetivos ($r_s = -.380$, $p = .038$) da DERS-36. Maior tempo de psicoterapia esteve associado a maior consciência emocional e a maior facilidade para manter comportamentos orientados a objetivos quando o participante se encontra perturbado emocionalmente.

3.3.2 Tempo de psicoterapia e características da linguagem

O tempo de psicoterapia apresentou correlação negativa com o percentual de ocorrências classificadas pelo HandSpy ($r_s = -.402$, $p = .028$). Em contrapartida, apresentou correlações positivas com o número de ocorrências cuja classificação foi complementada por

Brown (2021) (r_s = .404, p = .027) e com o percentual dessas ocorrências (r_s = .459, p = .011). Assim, os participantes com maior tempo de psicoterapia tenderam a apresentar uma menor proporção de ocorrências classificadas pelo HandSpy e um maior número e proporção de ocorrências que receberam apoio da categorização de Brown (2021).

Também foi observada uma correlação negativa entre o tempo de psicoterapia e a densidade lexical (r_s = −.433, p = .017). Isso indica que os participantes com maior tempo de psicoterapia tenderam a apresentar valores mais baixos nesse indicador. A idade, por sua vez, apresentou correlação positiva com a densidade lexical (r_s = .396, p = .023), indicando que os participantes mais velhos tenderam a apresentar valores mais altos de densidade lexical.

Os gráficos de dispersão das associações entre o tempo de psicoterapia e os indicadores linguísticos são apresentados no Anexo 5.

3.3.3 Características da linguagem emocional e DERS-36

O número de ocorrências classificadas pelo HandSpy apresentou correlação positiva com a subescala Clareza (r_s = .350, p = .046). Os participantes cujos textos continham mais ocorrências classificadas pelo HandSpy tenderam, portanto, a apresentar pontuações mais altas nessa subescala, correspondentes a maiores dificuldades de clareza emocional.

O número de ocorrências positivas apresentou, ainda, correlação negativa com a subescala Consciência (r_s = −.382, p = .028). Dessa forma, os participantes que utilizaram mais ocorrências positivas tenderam a apresentar menor pontuação nessa subescala, ou seja, menor falta de consciência emocional.

O número de ocorrências negativas apresentou correlação positiva com a densidade de ideias (r_s = .406, p = .019). Também se correlacionou positivamente com a pontuação total da DERS (r_s = .400, p = .021) e com as subescalas Não Aceitação (r_s = .488, p = .004) e Estratégias (r_s = .360, p = .040). Assim, maior utilização de ocorrências negativas esteve associada a maior densidade de ideias e a maiores dificuldades de regulação emocional, tanto na pontuação total quanto nas dimensões de não aceitação das respostas emocionais e de acesso a estratégias de regulação.

Por sua vez, a correlação entre o número de ocorrências negativas e a subescala Consciência foi negativa (r_s = −.350, p = .046). Portanto, os participantes que utilizaram mais ocorrências negativas tenderam a apresentar menor falta de consciência emocional, apesar das associações positivas dessa contagem com outras dimensões da DERS descritas anteriormente.

3.3.4 Cobertura das categorias do HandSpy

O número de ocorrências classificadas pelo HandSpy apresentou correlações positivas com as contagens de ocorrências positivas (r_s = .524, p = .002), negativas (r_s = .447, p = .009) e de valência não específica (r_s = .747, p < .001). Desse modo, maior número de ocorrências classificadas pelo HandSpy esteve associado a maiores contagens nas três valências.

Foram observadas correlações negativas entre o número de ocorrências classificadas pelo HandSpy e os percentuais de ocorrências cuja classificação foi complementada por Brown (r_s = −.355, p = .043) e de ocorrências negativas (r_s = −.512, p = .002). Assim, maior contagem de ocorrências classificadas pelo HandSpy esteve associada a uma menor proporção de ocorrências complementadas por Brown e a uma menor proporção de valência negativa entre as ocorrências emocionais.

O percentual de ocorrências classificadas pelo HandSpy também apresentou correlações negativas com o número (r_s = −.696, p < .001) e com o percentual (r_s = −.897, p < .001) de ocorrências cuja classificação foi complementada por Brown. Em termos descritivos, uma maior participação relativa do HandSpy esteve associada a uma menor presença de ocorrências classificadas com apoio de Brown.

Os participantes com mais ocorrências encaminhadas como sugestões de novas classificações também tenderam a apresentar maior percentual de ocorrências de valência não específica. Essa associação foi observada tanto para o número (r_s = .437, p = .011) quanto para o percentual dessas sugestões (r_s = .444, p = .010). Esse resultado não significa que as próprias sugestões tenham sido classificadas como de valência não específica. Das seis ocorrências encaminhadas como sugestões de novas classificações, quatro foram classificadas como negativas e duas como positivas.

Os gráficos de dispersão das associações entre o número de ocorrências classificadas pelo HandSpy e as contagens das três valências são apresentados no Anexo 6.

3.3.5 Outras associações entre os indicadores linguísticos

O total de palavras do texto apresentou correlações positivas com o total de ocorrências emocionais (r_s = .726, p < .001), o número de ocorrências classificadas pelo HandSpy (r_s = .673, p < .001), o número de ocorrências negativas (r_s = .581, p < .001) e o número de ocorrências de valência não específica (r_s = .557, p < .001). Dessa forma, os textos mais longos tenderam a conter mais ocorrências emocionais no total e maiores contagens nessas categorias.

Por outro lado, o total de palavras apresentou correlações negativas com o percentual de ocorrências emocionais no texto (r_s = −.401, p = .021) e com a densidade lexical (r_s = −.447, p

= .009). Portanto, embora os textos mais longos tendessem a conter mais ocorrências emocionais em números absolutos, essas ocorrências representavam uma proporção menor do total de palavras. Os textos mais longos também tenderam a apresentar menor densidade lexical.

Em contraste, o total de ocorrências emocionais apresentou correlação negativa com o percentual de ocorrências negativas ($r_s = -.505$, $p = .003$). Isso significa que, nos textos com maior quantidade de ocorrências emocionais, as negativas tenderam a representar uma parcela menor desse conjunto. O percentual de ocorrências emocionais em relação ao total de palavras do texto apresentou, por sua vez, correlação positiva com a densidade lexical ($r_s = .658$, $p < .001$): textos com maior proporção de conteúdo emocional tenderam a apresentar maior densidade lexical.

O número de ocorrências positivas apresentou correlação negativa com o percentual de ocorrências negativas ($r_s = -.497$, $p = .003$). Também foi observada uma correlação negativa entre os percentuais de ocorrências positivas e negativas ($r_s = -.469$, $p = .006$). Esses resultados indicam que tanto o maior número quanto a maior proporção de ocorrências positivas estiveram associados a uma menor proporção de ocorrências negativas.

O percentual de ocorrências negativas apresentou correlações negativas com o número ($r_s = -.648$, $p < .001$) e com o percentual ($r_s = -.710$, $p < .001$) de ocorrências de valência não específica. Assim, uma maior proporção de ocorrências negativas esteve associada a uma menor presença de ocorrências de valência não específica.

3.3.6 Relações entre a pontuação total e as subescalas da DERS-36

Em relação à DERS-36, a pontuação total apresentou correlações positivas com as subescalas Impulsos ($r_s = .614$, $p < .001$), Não Aceitação ($r_s = .707$, $p < .001$), Objetivos ($r_s = .700$, $p < .001$), Clareza ($r_s = .699$, $p < .001$) e Estratégias ($r_s = .816$, $p < .001$). Assim, os participantes com maior pontuação total tenderam a apresentar maiores dificuldades em cada uma dessas cinco dimensões.

Entre as subescalas, Impulsos apresentou correlações positivas com Objetivos ($r_s = .523$, $p = .002$) e Estratégias ($r_s = .598$, $p < .001$). Isso indica que maiores dificuldades de controle dos impulsos estiveram associadas a maiores dificuldades em manter comportamentos orientados a objetivos e em acessar estratégias de regulação emocional.

A subescala Não Aceitação apresentou correlações positivas com Clareza ($r_s = .472$, $p = .006$) e Estratégias ($r_s = .560$, $p < .001$). Portanto, maior dificuldade em aceitar as próprias respostas emocionais esteve associada a maiores dificuldades de clareza emocional e de acesso a estratégias de regulação.

A subescala Objetivos apresentou correlações positivas com Clareza ($r_s = .432$, $p = .012$) e Estratégias ($r_s = .633$, $p < .001$). Dessa forma, maiores dificuldades em manter comportamentos orientados a objetivos estiveram associadas a maiores dificuldades de clareza emocional e de acesso a estratégias de regulação. Por fim, Clareza e Estratégias também se correlacionaram positivamente ($r_s = .494$, $p = .003$), indicando que maiores dificuldades em compreender as próprias emoções estiveram associadas a maiores dificuldades de acesso a estratégias para regulá-las.

Por se tratar de uma análise correlacional, as associações observadas não permitem estabelecer relações de causa e efeito. Algumas variáveis também compartilham elementos de cálculo: as porcentagens de HandSpy, Brown e novas classificações compõem conjuntamente 100% das ocorrências classificadas; as contagens de valência compõem o total de ocorrências emocionais; e as subescalas integram a pontuação total da DERS-36. Assim, o aumento da participação relativa de uma categoria limita matematicamente a participação das demais, e parte das correlações pode refletir a construção dos indicadores. Essas relações foram apresentadas para descrever integralmente a matriz exploratória, mas devem ser interpretadas com cautela.

Os resultados completos das correlações de Spearman entre as variáveis analisadas são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2

Matriz de correlações de Spearman entre as variáveis do estudo

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1. Tempo de psicoterapia (meses)	—																									
2. Idade	.06	—																								
3. Total de palavras do texto	.04	.01	—																							
4. Total de ocorrências emocionais	.03	.10	.73***	—																						
5. Ocorrências emocionais no texto (%)	-.15	.27	-.40*	.27	—																					
6. HandSpy (n)	-.09	.07	.67***	.96***	.30	—																				
7. HandSpy (%)	-.40*	-.08	.21	.30	.05	.52**	—																			
8. Brown (n)	.40*	.13	.24	.30	.12	.08	-	—																		
9. Brown (%)	.46*	.13	-.12	-.14	.03	-.35*	-	.82***	—																	
10. Novas classificações (n)	-.19	-.19	-.12	-.18	.04	-.12	-.10	-.23	-.24	—																
11. Novas classificações (%)	-.18	-.20	-.13	-.20	.01	-.15	-.12	-.24	-.25	1.00*	—															
12. Positivas (n)	.27	.23	.34	.58***	.27	.52**	.02	.30	.10	-.20	-.21	—														
13. Positivas (%)	.28	.24	.15	.31	.20	.27	-.11	.22	.15	-.14	-.13	.93***	—													
14. Negativas (n)	.03	.28	.58***	.49**	-.03	.45**	.11	.28	.02	-.30	-.31	.07	-.11	—												
15. Negativas (%)	-.04	.15	-.31	-.51**	-.15	-.51**	-.10	-.08	.19	-.27	-.28	-.50**	-.47**	.33	—											
16. Não específicas (n)	-.06	-.14	.56***	.74***	.21	.75***	.19	.28	-.16	.19	.16	.17	-.07	.19	-	—										
17. Não específicas (%)	-.08	-.33	.24	.30	.02	.32	.03	.10	-.18	.44*	.44**	-.13	-.20	-.19	-	.79***	—									
18. Densidade lexical	-.43*	.40*	-.45**	-.09	.66***	-.01	.05	-.20	-.03	.09	.07	-.04	.02	-.16	.02	-.07	-.05	—								
19. Densidade de ideias	-.17	-.12	.31	.16	-.12	.14	.09	.07	-.07	-.23	-.22	-.01	-.04	.41*	.15	.04	-.02	-.09	—							
20. DERS total	-.33	.13	.19	.23	.18	.24	.08	.00	-.01	-.10	-.10	-.06	-.08	.40*	.11	.11	-.06	.28	.26	—						
21. Impulsos	-.14	.17	.12	.19	.23	.18	-.10	.19	.15	.06	.04	.10	.08	.27	-.02	.21	.01	.17	-.09	.61***	—					
22. Consciência	-.53**	-.07	-.24	-.33	-.04	-.25	.16	-.29	-.21	.00	.02	-.38*	-.30	-.35*	.08	-.10	.09	.28	.19	.29	-.04	—				
23. Não aceitação	.01	.24	.23	.34	.17	.27	-.10	.24	.20	-.18	-.20	.05	-.06	.49**	.15	.12	-.15	.10	.17	.71***	.33	-.02	—			
24. Objetivos	-.38*	.05	.25	.31	.24	.32	.08	.05	-.02	.06	.04	.08	.01	.34	-.03	.24	.06	.27	.14	.70***	.52**	.02	.27	—		
25. Clareza	-.23	-.14	.33	.34	-.01	.35*	.20	-.14	-.21	.02	.03	-.01	-.03	.33	-.09	.17	.10	.04	.24	.70***	.16	.24	.47**	.43*	—	
26. Estratégias	-.26	-.10	.11	.19	.23	.23	.15	-.04	-.05	-.13	-.13	-.01	-.04	.36*	.07	.08	-.08	.17	.19	.82***	.60***	.00	.56***	.63***	.49**	—

Nota. São apresentados os coeficientes abaixo da diagonal. As correlações que incluíram o tempo de psicoterapia foram calculadas com $n = 30$; as demais, com $n = 33$. DERS = Escala de Dificuldades em Regulação Emocional. Os coeficientes foram arredondados a duas casas decimais. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

3.4 Cobertura das categorias emocionais

Foram analisadas 635 ocorrências de palavras e expressões emocionais. Destas, 538 (84,7%) foram classificadas por meio do HandSpy e da roda de emoções associada, 91 (14,3%) receberam apoio complementar da sistematização de Brown (2021) e seis (0,9%) permaneceram sem correspondência adequada nas referências utilizadas, sendo encaminhadas como sugestões exploratórias de novas classificações. Essas seis ocorrências corresponderam a impaciência (três ocorrências), coragem, injustiça e esperança. Quatro foram classificadas com valência negativa e duas com valência positiva.

Nos casos em que a classificação do HandSpy foi considerada ausente ou semanticamente inadequada, verificou-se a possibilidade de correspondência com os conceitos organizados por Brown (2021), conforme a Tabela A1 apresentada no Anexo 3. As decisões consideraram o contexto de emprego de cada palavra ou expressão e o consenso entre as avaliadoras. As seis ocorrências sem correspondência adequada foram mantidas como sugestões exploratórias, e não como categorias validadas, contribuindo para a identificação de lacunas e para uma futura ampliação do repertório emocional já presente no HandSpy e ampliação do repertório emocional em português do Brasil.

A representação manuscrita elaborada durante a reorganização exploratória das categorias encontra-se no Anexo 4.

4. Discussão

Este estudo examinou as relações entre o vocabulário emocional presente em uma tarefa de escrita, as dificuldades de regulação emocional e o tempo de psicoterapia em adultos brasileiros. Os resultados encontrados oferecem apoio às hipóteses estabelecidas. Em relação à primeira hipótese, maior tempo de psicoterapia esteve associado a menores dificuldades nas subescalas Consciência e Objetivos, mas não à pontuação total da DERS-36. Quanto à segunda hipótese, maior tempo de psicoterapia esteve associado a mais ocorrências que precisaram de classificação complementar baseada em Brown (2021), a menor percentual de ocorrências classificadas pelo HandSpy e a menor densidade lexical. A terceira hipótese também recebeu apoio parcial: o número de ocorrências negativas esteve associado à pontuação total da DERS-36 e às subescalas Não Aceitação e Estratégias, enquanto as ocorrências positivas e negativas apresentaram relações específicas com Consciência. Por fim, a questão exploratória mostrou que parte do vocabulário emocional não foi adequadamente abrangida pelas categorias do HandSpy, exigindo apoio complementar e originando seis sugestões de novas classificações.

Esses resultados devem ser compreendidos como associações observadas em uma amostra pequena e específica, e não como relações causais. Ainda assim, permitem discutir como diferentes dimensões da regulação emocional podem se manifestar na linguagem escrita e indicam questões metodológicas relevantes para a análise automatizada de textos produzidos.

4.1 Tempo de psicoterapia e dificuldades de regulação emocional

O tempo de psicoterapia correlacionou-se negativamente com as subescalas Consciência e Objetivos. Isso significa que, quanto maior era o tempo de psicoterapia, menores tendiam a ser as pontuações nas subescalas. Na DERS-36, pontuações mais altas nessas dimensões representam maiores dificuldades. A subescala Consciência avalia principalmente a dificuldade de prestar atenção e reconhecer as suas próprias respostas emocionais. Dessa forma, os participantes com maior tempo de acompanhamento psicológico tenderam a relatar maior atenção às suas emoções, menor tendência a ignorar o que estavam sentindo e menor dificuldade de reconhecer a presença de uma resposta emocional.

A subescala Objetivos, por sua vez, avalia a dificuldade de continuar concentrado e realizar o que precisa ser feito quando se está emocionalmente perturbado. Os participantes com maior tempo de psicoterapia tenderam a relatar menos dificuldade para manter comportamentos orientados a objetivos mesmo na presença de desconforto emocional. Hofmann (2016/2024) descreve o reconhecimento das respostas emocionais e a escolha de formas mais flexíveis de lidar com elas como aspectos trabalhados em psicoterapia. Leahy et al. (2011/2013) também

apresentam a manutenção de comportamentos orientados a objetivos como parte da regulação emocional. Como os participantes não foram acompanhados ao longo do tempo, não é possível afirmar que as diferenças encontradas tenham sido produzidas pela psicoterapia.

O tempo de psicoterapia não apresentou correlação estatisticamente significativa com a pontuação total da DERS-36. Isso indica que a associação encontrada foi específica para as dimensões Consciência e Objetivos, não tendo sido observada uma associação com as dificuldades de regulação emocional de maneira global. Esse resultado não invalida as correlações encontradas com as duas subescalas, mas reforça a necessidade de não as generalizar para todos os aspectos da regulação emocional.

Além disso, o tempo decorrido em psicoterapia não equivale necessariamente à intensidade ou à qualidade do tratamento. Não foram avaliados a qualidade do processo terapêutico, os objetivos do acompanhamento, a aliança terapêutica ou as mudanças ocorridas desde o início do tratamento. Futuros estudos longitudinais, com avaliações realizadas no início da psicoterapia e repetidas ao longo do acompanhamento, serão necessários para verificar se essas diferenças representam mudanças associadas ao tratamento.

Ao avaliar as propriedades psicométricas da versão brasileira da DERS-36, Cancian et al. (2019) verificaram que a subescala Consciência apresentou menor relação com o fator geral de desregulação emocional e correlações mais fracas com as demais subescalas. Em uma análise mais recente da estrutura da DERS, Erez e Gordon (2025) também identificaram a Consciência como uma dimensão parcialmente distinta, embora a considerem válida e importante para a compreensão da experiência emocional.

De forma semelhante, Torres et al. (2026) investigaram consciência, reconhecimento e regulação emocional como processos relacionados, mas distintos. Reconhecer uma emoção pode contribuir para sua regulação, mas não garante que a pessoa consiga aceitá-la ou escolher uma estratégia adequada para lidar com ela. Assim, uma pessoa pode reconhecer que está triste, ansiosa ou irritada e, ao mesmo tempo, encontrar dificuldades para aceitar essa emoção ou responder a ela de maneira adequada ao contexto.

4.2 Valência da linguagem e dificuldades de regulação emocional

Um dos resultados mais relevantes foi a associação entre o número de ocorrências negativas e a pontuação total da DERS-36, assim como com as subescalas Não Aceitação e Estratégias. A pontuação total da escala representa as dificuldades de regulação emocional de forma geral. A subescala Não Aceitação avalia a dificuldade da pessoa em aceitar suas próprias respostas emocionais. Isso pode acontecer, por exemplo, quando ela se sente triste ou ansiosa

e, além do sofrimento inicial, critica-se ou sente vergonha por estar dessa forma. A subescala Estratégias avalia a dificuldade de encontrar formas consideradas eficazes para lidar com as emoções quando se está emocionalmente perturbado. Assim, os participantes que utilizaram mais ocorrências negativas nos textos também tenderam a relatar maiores dificuldades gerais de regulação emocional, maior dificuldade para aceitar o que sentiam e menor acesso a estratégias para lidar com essas emoções.

Gratz e Roemer (2004) explicam que a regulação emocional envolve diferentes capacidades, entre elas reconhecer e compreender as emoções, aceitá-las e encontrar estratégias adequadas para lidar com elas. Cancian et al. (2019) também sustentam essa compreensão da regulação emocional como um processo formado por diferentes dimensões. Dessa forma, os resultados encontrados são coerentes com o que esses autores apresentam sobre a DERS-36.

É importante lembrar que a associação ocorreu com o número de ocorrências negativas, e não com o seu percentual. Isso significa que os participantes com maiores dificuldades de regulação emocional utilizaram uma quantidade maior de ocorrências negativas, mas seus textos não eram necessariamente mais negativos em termos proporcionais. Além disso, os textos mais longos também tenderam a apresentar mais ocorrências negativas. Harvey et al. (2019) encontraram um resultado semelhante em cuidadores de pessoas com câncer que participaram de uma intervenção de escrita expressiva. Nesse estudo, o maior uso de palavras emocionais negativas predisse o aumento das dificuldades de regulação emocional.

Ellis et al. (2024), por sua vez, não encontraram associação entre a melhora na regulação emocional e as mudanças nas características linguísticas analisadas durante uma intervenção virtual de escrita focada em trauma. Nesse estudo, as mudanças no uso de palavras emocionais negativas se relacionaram com as cognições pós-traumáticas, mas não com a regulação emocional. Em conjunto, os estudos de Harvey et al. (2019) e Ellis et al. (2024) mostram que a relação entre o uso de palavras negativas e a regulação emocional não ocorre sempre da mesma forma. Ela pode variar conforme os participantes, a situação sobre a qual se escreve, as instruções da tarefa e o momento em que a avaliação é realizada.

Ao mesmo tempo, o maior número de ocorrências negativas esteve associado a menor falta de consciência emocional. O número de ocorrências positivas apresentou o mesmo resultado. Como explicado na seção anterior, pontuações mais baixas na subescala Consciência representam menor dificuldade para prestar atenção e reconhecer as próprias respostas emocionais. Assim, os participantes que utilizaram mais ocorrências emocionais, positivas ou negativas, tenderam a relatar maior atenção às suas emoções.

Esses resultados não são contraditórios. Uma pessoa pode reconhecer e colocar em palavras aquilo que está sentindo, mas ainda ter dificuldade para aceitar essa emoção ou encontrar uma forma adequada de lidar com ela. Gratz e Roemer (2004) e Cancian et al. (2019) mostram que Consciência, Não Aceitação e Estratégias são dimensões relacionadas, mas avaliam aspectos diferentes da regulação emocional. Portanto, a utilização de palavras emocionais pode indicar que o participante reconheceu e expressou uma experiência afetiva, mas não permite concluir que ele a aceite ou consiga regulá-la de maneira adequada.

O número de ocorrências negativas também apresentou correlação positiva com a densidade de ideias, indicador que representa a concentração de informações e proposições no texto. Esse resultado mostra que textos com mais ocorrências negativas também tenderam a reunir mais acontecimentos, avaliações ou relações entre ideias em relação ao número de palavras utilizadas. Jacques (2024) destaca que a densidade de ideias descreve a quantidade de conteúdo proposicional, mas não determina, por si só, a qualidade do texto. De forma semelhante, o estudo de Snowdon et al. (1996) mostrou que esse indicador pode registrar características relevantes da produção linguística, embora tenha sido realizado em um contexto muito diferente e não tenha investigado a valência emocional. Portanto, não é possível concluir que as emoções negativas tenham produzido maior elaboração. Trata-se de um resultado exploratório que deverá ser examinado em novas amostras.

4.3 Vocabulário emocional e cobertura das categorias do HandSpy

A revisão manual realizada pelas duas avaliadoras permitiu verificar o quanto as categorias utilizadas pelo HandSpy eram capazes de representar as palavras e expressões emocionais encontradas nos textos. Das 635 ocorrências identificadas, 538 foram classificadas pelo programa e 91 precisaram de uma classificação complementar com base em Brown (2021). Outras seis ocorrências não encontraram uma correspondência adequada nas referências consultadas e foram mantidas como sugestões de novas classificações. Essas sugestões corresponderam a três ocorrências de impaciência, além de coragem, injustiça e esperança. Todas receberam uma classificação de valência: quatro foram classificadas como negativas e duas como positivas.

Os participantes com maior tempo de psicoterapia tenderam a apresentar mais ocorrências emocionais que precisaram do apoio de Brown (2021) para serem classificadas e, proporcionalmente, menos ocorrências classificadas pelo HandSpy. Esse resultado pode indicar diferenças no vocabulário emocional utilizado, mas não permite afirmar que essas diferenças tenham sido causadas pela psicoterapia. Também é importante considerar que os percentuais

referentes ao HandSpy, a Brown (2021) e às sugestões de novas classificações fazem parte do mesmo total. Portanto, quando a participação de uma dessas categorias aumenta, a participação das outras necessariamente diminui.

A análise realizada pelo HandSpy foi importante como uma primeira etapa de identificação das ocorrências emocionais. No entanto, a revisão manual mostrou que a classificação automática não substitui a leitura do contexto em que cada palavra ou expressão foi utilizada. Durante este estudo, foram encontradas palavras e expressões utilizadas no português do Brasil que não estavam presentes nas categorias disponíveis. Também foram identificados casos em que o programa apresentou uma classificação, mas ela não correspondia ao sentido da palavra dentro do texto. Quando isso aconteceu, Brown (2021) foi utilizada como referência complementar. Nos casos em que também não foi encontrada uma correspondência adequada nessa referência, a ocorrência foi mantida como sugestão de uma nova classificação, sem que fosse forçada sua inclusão em uma categoria já existente.

Esses resultados mostram a importância de ampliar e aperfeiçoar o vocabulário emocional utilizado pelo HandSpy. Brown (2021) destaca que palavras mais específicas podem favorecer a compreensão e a comunicação da experiência. Kashdan et al. (2015), por sua vez, relacionam a diferenciação emocional à capacidade de distinguir estados afetivos próximos. Seah e Coifman (2025) observaram que o fornecimento de palavras emocionais como apoio aumentou a especificidade com que os participantes nomearam emoções negativas. Esses estudos não validam as classificações complementares utilizadas nesta pesquisa, mas ajudam a explicar por que repertórios mais amplos merecem ser investigados.

A principal contribuição desta etapa do estudo não foi a criação de uma nova classificação definitiva, mas a organização e o registro do processo utilizado para analisar as palavras e expressões emocionais.

Esse processo permitiu identificar três tipos de dificuldades. A primeira foi a ausência de determinadas palavras nas categorias disponíveis. A segunda ocorreu quando o HandSpy apresentou uma classificação que não correspondia ao sentido encontrado no texto. A terceira envolveu palavras ou experiências próximas, mas que poderiam exigir a revisão ou a reorganização das categorias existentes. Dessa forma, esta dissertação não apresenta uma nova roda das emoções concluída e validada. Ela apresenta um processo documentado e um conjunto inicial de resultados que poderão contribuir para o aperfeiçoamento do HandSpy e de outros recursos de análise emocional através de textos escritos.

A construção e a validação de uma nova roda das emoções exigiriam um estudo específico e ultrapassam os objetivos e o tempo disponível para esta investigação. Esse trabalho

precisaria incluir um número maior e mais diversificado de palavras, expressões, textos e participantes, além de critérios conceituais claramente definidos. Também seria necessária a avaliação da validade de conteúdo, a participação de avaliadores independentes, a análise da concordância entre eles e a validação das categorias em novas amostras.

Estudos futuros poderão verificar se essas categorias continuam adequadas quando utilizadas em outros contextos de escrita e com diferentes grupos de participantes. Também poderão avaliar se a inclusão das palavras e classificações propostas melhora a capacidade do HandSpy de identificar e classificar o vocabulário emocional utilizado no português do Brasil. Assim, esta dissertação oferece um ponto de partida documentado para o desenvolvimento de uma classificação mais próxima das particularidades linguísticas e culturais brasileiras, mas também para o desenvolvimento do HandSpy no geral. A continuidade desse trabalho poderá constituir uma nova linha de investigação, inclusive em um possível projeto de doutoramento.

4.4 Extensão dos textos, densidade lexical e densidade de ideias

Os textos mais longos apresentaram maior número absoluto de ocorrências emocionais e de várias categorias, resultado esperado porque um texto com mais palavras oferece mais oportunidades para que essas ocorrências apareçam. Entretanto, a proporção de ocorrências emocionais diminuiu à medida que o total de palavras aumentou. Essas associações descrevem características de composição textual e não constituem, por si mesmas, evidência sobre maior ou menor capacidade de regulação emocional.

A densidade lexical corresponde à proporção de palavras de conteúdo em relação ao número total de palavras do texto (Ure, 1971). Como esse cálculo não depende do número de ocorrências emocionais reconhecidas pelo HandSpy, a inclusão das ocorrências classificadas com o apoio de Brown (2021) não alterou esse indicador. Neste estudo, a densidade lexical apresentou correlação negativa com o tempo de psicoterapia e correlação positiva com a idade. Isso significa que os participantes com maior tempo de psicoterapia tenderam a apresentar menor densidade lexical, enquanto os participantes mais velhos tenderam a apresentar valores mais altos nesse indicador. Estudos futuros poderão examinar essas relações em amostras maiores e considerar outras características dos participantes e da produção escrita, de forma a melhor compreender se a psicoterapia ou a idade produziram as diferenças observadas.

4.5 Relações entre as dimensões da DERS

As correlações positivas da pontuação total da DERS com Impulsos, Não Aceitação, Objetivos, Clareza e Estratégias, assim como várias associações entre as próprias subescalas,

foram coerentes com a compreensão multidimensional da dificuldade de regulação emocional. Entretanto, esses resultados não constituem evidências inteiramente independentes, pois a pontuação total é calculada a partir dos itens que compõem as subescalas. O padrão distinto da Consciência, que não se correlacionou significativamente com o total e apresentou relações diferentes com indicadores linguísticos, é compatível com estudos que discutem sua especificidade na estrutura da DERS (Cancian et al., 2019; Erez & Gordon, 2025).

4.6 Implicações para a prática clínica

A literatura sobre escrita expressiva sugere que seus possíveis benefícios não decorrem apenas de uma descarga emocional imediata. A integração de pensamentos e sentimentos, a organização narrativa da experiência e a construção de significado podem favorecer processos de autorregulação, embora os efeitos sejam geralmente pequenos e variem conforme a população, o protocolo e o resultado avaliado (Frattaroli, 2006; Lepore et al., 2002; Pennebaker & Seagal, 1999).

Pennebaker e Seagal (1999) destacam a organização narrativa e a construção de significado. Lepore et al. (2002) discutem processos de autorregulação relacionados à experiência emocional. Frattaroli (2006) mostra que os efeitos são geralmente pequenos e variam conforme a população, o protocolo e o resultado avaliado.

Na prática clínica, os resultados desta pesquisa reforçam que reconhecer e nomear uma emoção não significa, necessariamente, aceitá-la ou saber regulá-la. A escrita pode oferecer material complementar para explorar como a pessoa descreve suas experiências, enquanto a DERS-36 permite examinar dificuldades específicas, como Não Aceitação, Consciência e acesso a Estratégias. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, registros escritos podem apoiar a observação de situações, pensamentos, emoções e comportamentos entre as sessões (Beck, 2020/2022). Hofmann (2016/2024) também apresenta a escrita sobre emoções como uma possibilidade de favorecer o processamento emocional e algum distanciamento da experiência. Entretanto, o texto não deve ser utilizado isoladamente como instrumento diagnóstico ou como indicador direto de regulação emocional. Os resultados também mostram a importância de utilizar ferramentas linguísticas sensíveis às formas pelas quais participantes brasileiros nomeiam suas experiências.

5. Limitações

Os resultados devem ser interpretados considerando o tamanho reduzido da amostra, composta por 33 participantes, e a disponibilidade de apenas 30 casos nas análises que incluíram o tempo de psicoterapia. A distribuição acentuadamente desigual entre os grupos inicialmente previstos impediu uma comparação equilibrada segundo a duração da psicoterapia. A delimitação da amostra a pessoas em Terapia Cognitivo-Comportamental e abordagens contextuais relacionadas foi metodologicamente coerente e reduziu a heterogeneidade decorrente de diferentes modelos de intervenção. Em contrapartida, os resultados devem ser generalizados prioritariamente a esse campo terapêutico, e não ao conjunto das modalidades de psicoterapia.

O delineamento correlacional e a ausência de uma medida anterior ao início da psicoterapia impedem inferências sobre mudança e causalidade. A frequência das sessões foi recolhida e descrita, mas não foi incluída nas análises correlacionais. Além de se tratar de uma variável categórica, sua distribuição foi desigual, especialmente pela presença de apenas um participante na categoria mensal. Também não foram avaliados a qualidade e os objetivos do processo terapêutico nem a aliança terapêutica. A aplicação online limitou o controle sobre o que os participantes fizeram durante os 10 minutos de permanência na página. Assim, esse intervalo representa uma condição padronizada do procedimento, e não o tempo efetivo de escrita.

O número elevado de correlações, sem ajuste para comparações múltiplas, aumentou a possibilidade de identificar associações estatisticamente significativas por acaso. Por isso, sobretudo os resultados com valores de p próximos de .05 devem ser compreendidos como exploratórios e verificados em novas amostras.

Por fim, o HandSpy e os repertórios lexicais associados foram desenvolvidos principalmente a partir do português europeu, enquanto a sistematização de Brown (2021) foi originalmente produzida em inglês e utilizada por meio de tradução revista para o português do Brasil. Embora a revisão contextual por pares tenha reduzido classificações semanticamente inadequadas, ela não substitui a validação formal de um repertório lexical brasileiro. Estudos futuros poderão utilizar amostras maiores e mais diversas, protocolos longitudinais, medidas do processo psicoterapêutico e validação independente das categorias propostas.

6. Conclusão

Este estudo analisou as relações entre o vocabulário emocional presente em uma tarefa de escrita, as dificuldades de regulação emocional e o tempo de psicoterapia em adultos brasileiros. Os participantes com maior tempo de psicoterapia tenderam a relatar maior consciência emocional e menor dificuldade em manter comportamentos orientados a objetivos quando estavam perturbados emocionalmente. Também utilizaram mais ocorrências emocionais que precisaram do apoio complementar de Brown (2021) e, proporcionalmente, menos ocorrências classificadas pelo HandSpy.

Em relação à linguagem presente nos textos, o maior número de ocorrências negativas esteve associado a maiores dificuldades gerais de regulação emocional, de aceitação das próprias respostas emocionais e de acesso a estratégias. Ao mesmo tempo, a utilização de ocorrências positivas e negativas esteve associada a maior consciência emocional. Esses resultados mostram que reconhecer e expressar uma emoção não significa, necessariamente, aceitá-la ou saber regulá-la.

Estudos futuros deverão avaliar as categorias propostas em amostras maiores e mais diversificadas, com avaliadores independentes e procedimentos de validação. O desenvolvimento de uma versão do HandSpy mais sensível às particularidades linguísticas e culturais do português do Brasil poderá aproximar a análise da linguagem emocional da prática clínica e oferecer novos recursos para compreender como as emoções são reconhecidas, organizadas e comunicadas.

Outro resultado importante foi a identificação dos limites da classificação automatizada. Das 635 ocorrências emocionais analisadas, 538 (84,7%) foram classificadas pelo HandSpy, 91 (14,3%) precisaram do apoio complementar de Brown (2021) e seis (0,9%) não encontraram correspondência adequada nos referenciais utilizados. Essas lacunas não invalidam a utilidade do HandSpy, mas mostram a necessidade de ampliar suas categorias para que a ferramenta reconheça melhor as formas pelas quais as experiências emocionais são nomeadas no português do Brasil. A proposta apresentada nesta dissertação não constitui uma nova roda das emoções concluída e validada, mas oferece um ponto de partida documentado para seu desenvolvimento e para o aperfeiçoamento futuro da ferramenta.

A principal contribuição deste estudo para a psicoterapia está na possibilidade de utilizar a escrita como um recurso complementar para compreender como o paciente reconhece, nomeia e organiza suas experiências emocionais. Um vocabulário mais amplo não garante, por si só, melhor regulação emocional, mas pode ajudar a diferenciar experiências que inicialmente são

descritas de maneira geral. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, uma roda das emoções mais ampla poderá apoiar tarefas de casa nas quais o paciente identifique emoções, diferencie experiências semelhantes e observe os pensamentos e comportamentos relacionados a elas. Da mesma forma, a análise conjunta dos indicadores linguísticos e das dimensões da DERS-36 poderá auxiliar futuras investigações sobre o funcionamento emocional, sem substituir a avaliação clínica nem ser utilizada isoladamente como instrumento diagnóstico.

7. Referências

Alves, R. A., Leal, J. P., & Limpo, T. (2019). Using HandSpy to study writing in real time: A comparison between low- and high-quality texts in grade 2. In E. Lindgren & K. P. H. Sullivan (Eds.), *Observing writing: Insights from keystroke logging and handwriting* (pp. 50–70). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004392526_004

Barrett, L. F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 266–281. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.266

Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (S. M. M. da Rosa, Trad.; 3ª ed.). Artmed. (Obra original publicada em 2020).

Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience.* Random House.

Cancian, A. C. M., Souza, L. A. S., Silva, V. H. P., Machado, W. L., & Oliveira, M. S. (2019). Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 41*(1), 18–26. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0128

Costa, S. F. O. (2012). *Adaptação e teste de uma base lexical de palavras emocionais para o português europeu (EMOTAIX.PT)* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/148476.

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O modelo de *coping* de Folkman e Lazarus: Aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde, 11*(2), 55–66. https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642

Ellis, R. A., Meyer, E., Cole, T. A., & Orcutt, H. K. (2024). The dynamic relationship of negative emotional content in the context of trauma-focused writing interventions on improvements in cognitive reappraisal: A pilot study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *16*(S3), S611–S619. https://doi.org/10.1037/tra0001634

Erez, C., & Gordon, I. (2025). The imperfect yet valuable Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor structure, dimensionality, and possible cutoff score. *Assessment*, *32*(5), 778–795. https://doi.org/10.1177/10731911241261168

Feldman, L. A. (1995). Valence focus and arousal focus: Individual differences in the structure of affective experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 153–166. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.153

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823–865. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Guo, L. (2023). The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups. *British Journal of Clinical Psychology, 62*(1), 272–297. https://doi.org/10.1111/bjc.12408

Harvey, J. A., Manusov, V., & Sanders, E. A. (2019). Improving cancer caregivers' emotion regulation and supportive message characteristics: Results of a randomized controlled expressive writing intervention. *Communication Monographs*, *86*(1), 1–22. https://doi.org/10.1080/03637751.2018.1521983

Hofmann, S. G. (2024). *Emoção em terapia: Da ciência à prática* (P. A. M. Fernandes, Trad.). Artmed. (Obra original publicada em 2016).

Jacques, T. (2024). *Looking for emotion regulation and real-time correlates of expressive writing* [Tese de doutoramento, Universidade do Porto]. https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=728114

Jacques, T., & Alves, R. A. (2026). Effects of reappraisal and self-compassion expressive writing on emotion regulation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 79*(4), 1013–1022. https://doi.org/10.1177/17470218251392569

Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, *24*(1), 10–16. https://doi.org/10.1177/0963721414550708

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, *37*(9), 1019–1024. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019

Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition–emotion relationship. *Cognition and Emotion*, *2*(4), 281–300. https://doi.org/10.1080/02699938808412701

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental* (I. H. de Oliveira, Trad.). Artmed. (Obra original publicada em 2011).

Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 99–117). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10451-005

Machado, B. M., Gurgel, L. G., Boeckel, M. G., & Reppold, C. T. (2020). Evidences of validity of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *30*, e3017. https://doi.org/10.1590/1982-4327e3017

Monteiro, C., & Leal, J. P. (2013). Managing experiments on cognitive processes in writing with HandSpy. *Computer Science and Information Systems*, *10*(4), 1747–1773. https://doi.org/10.2298/CSIS121130061M

Nunes, M. M. (2023). *LexEmo.pt: Uma nova base de dados do léxico afetivo português* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/150712

Pennebaker, J. W. (2006). *Abra o seu coração: O poder de cura através da expressão das emoções* (I. A. Lohbauer, Trad.). Editora Gente. (Obra original publicada em 1990).

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*(3), 274–281. https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274

Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(4), 863–871. https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.863

Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(10), 1243–1254. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10%3C1243::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-N

Piolat, A., & Bannour, R. (2009). EMOTAIX: un scénario de Tropes pour l'identification automatisée du lexique émotionnel et affectif. *L'Année psychologique, 109*(4), 655–698. https://doi.org/10.3917/anpsy.094.0655

Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development, 74*(3), 263–269. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01863.x

Seah, T. H. S., & Coifman, K. G. (2025). Effects of scaffolding emotion language use on emotion differentiation and psychological health: An experience-sampling study. *Cognition and Emotion*, *39*(7), 1719–1736. https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2382334

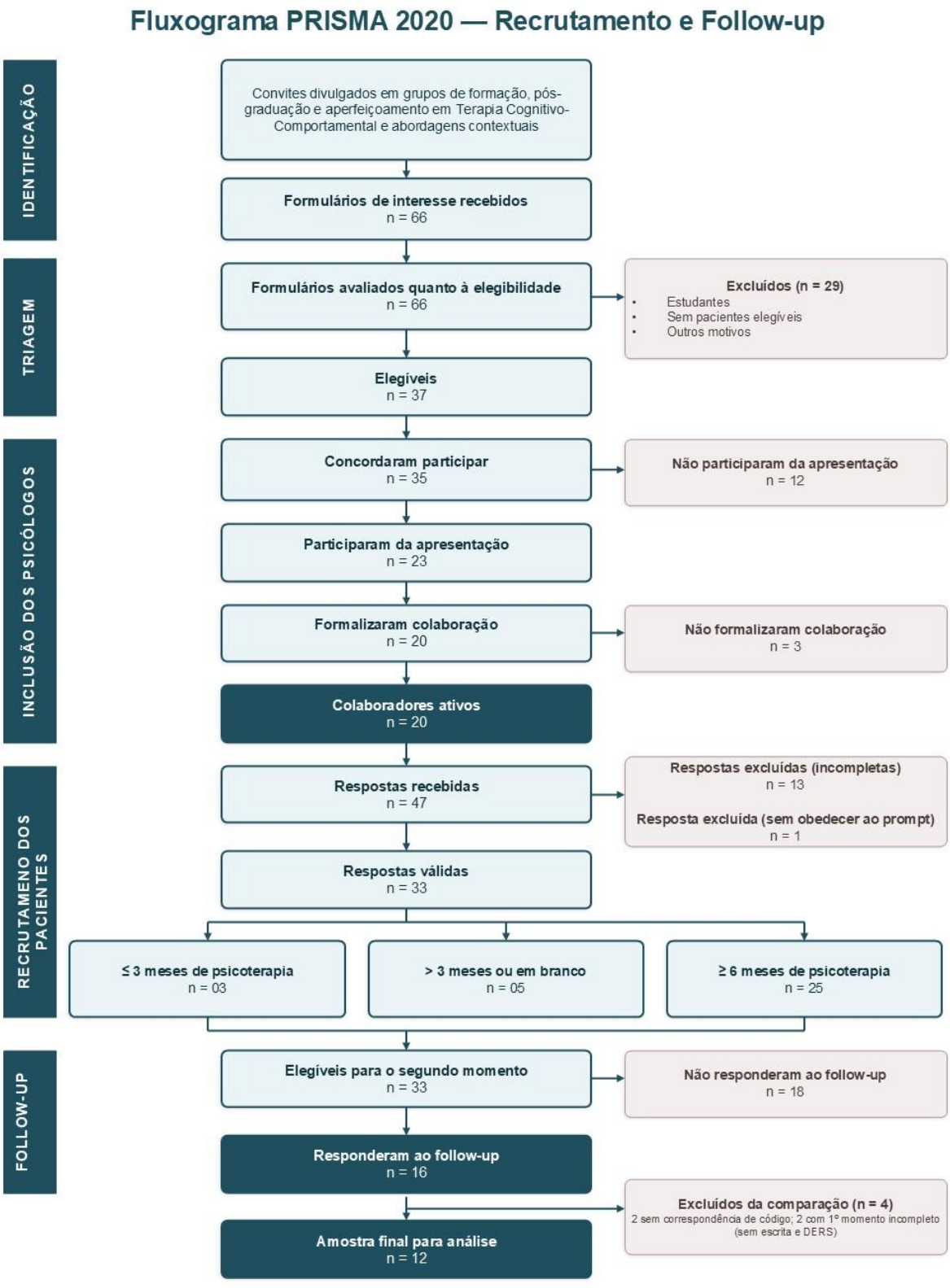
Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(1), 174–184. https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174

Snowdon, D. A., Kemper, S. J., Mortimer, J. A., Greiner, L. H., Wekstein, D. R., & Markesbery, W. R. (1996). Linguistic ability in early life and cognitive function and Alzheimer's disease in late life: Findings from the Nun Study. *JAMA, 275*(7), 528–532. https://doi.org/10.1001/jama.1996.03530310034029

Torres, T., Lane, R. D., Preece, D. A., Gross, J. J., Killgore, W. D. S., & Smith, R. (2026). Emotional awareness moderates the relationship between emotion recognition and emotion regulation: Exploratory and confirmatory evidence. *Emotion*. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/emo0001709

Ure, J. (1971). Lexical density and register differentiation. In G. E. Perren & J. L. M. Trim (Eds.), *Applications of linguistics: Selected papers of the Second International Congress of Applied Linguistics, Cambridge 1969* (pp. 443–452). Cambridge University Press.

Anexo 1



Estrutura baseada no PRISMA 2020 (Page MJ et al., BMJ 2021;372:n71).

Anexo 2

Instruções para a tarefa de escrita expressiva:

Pense em uma situação difícil que aconteceu em um relacionamento importante para você (relacionamento com os pais, amigo(a), namorado(a), no trabalho, etc). Escreva sobre o que você pensou naquele momento, o que sentiu e o que fez ou poderia fazer.

Não se preocupe com a forma, pontuação ou ortografia.

Escreva com sinceridade, como se estivesse desabafando por aproximadamente 10 minutos.

Anexo 3

Tabela dos conceitos e grupos temáticos de Brown (2021), com tradução para o português do Brasil

Tabela A1

Conceitos e experiências organizados por Brown (2021), traduções e critérios de uso

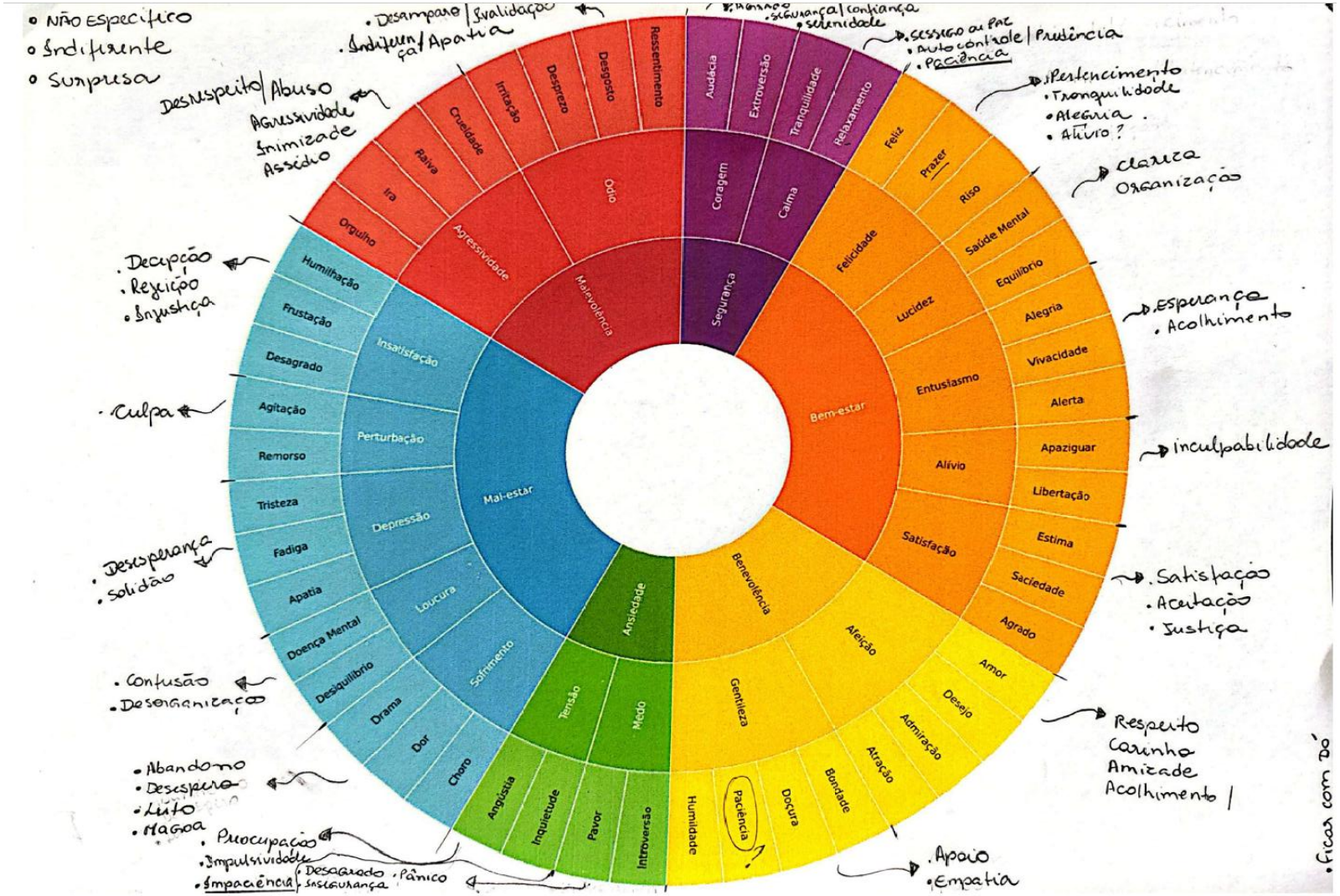
Nº	Termo original	Tradução recomendada (PT-BR)	Valência preliminar	Grupo	Nº	Termo original	Tradução recomendada (PT-BR)	Valência preliminar	Grupo	Nº	Termo original	Tradução recomendada (PT-BR)	Valência preliminar	Grupo
1	Stress	Estresse	Negativa	1	30	Surprise	Surpresa	Não específica	4	59	Insecurity	Insegurança	Negativa	9
2	Overwhelm	Sobrecarga	Negativa	1	31	Amusement	Diversão	Positiva	5	60	Invisibility	Invisibilidade	Negativa	9
3	Anxiety	Ansiedade	Negativa	1	32	Bittersweetness	Sentimento agridoce	Não específica	5	61	Loneliness	Solidão	Negativa	9
4	Worry	Preocupação	Negativa	1	33	Nostalgia	Nostalgia	Não específica	5	62	Love	Amor	Positiva	10
5	Avoidance	Evitação	Negativa	1	34	Cognitive Dissonance	Dissonância cognitiva	Negativa	5	63	Lovelessness	Ausência de amor	Negativa	10
6	Excitement	Empolgação	Positiva	1	35	Paradox	Paradoxo	Não específica	5	64	Heartbreak	Coração partido	Negativa	10
7	Dread	Temor intenso	Negativa	1	36	Irony	Ironia	Não específica	5	65	Trust	Confiança	Positiva	10
8	Fear	Medo	Negativa	1	37	Sarcasm	Sarcasmo	Não específica	5	66	Self-Trust	Confiança em si	Positiva	10
9	Vulnerability	Vulnerabilidade	Não específica	1	38	Anguish	Angústia	Negativa	6	67	Betrayal	Traição	Negativa	10
10	Comparison	Comparação	Não específica	2	39	Hopelessness	Desesperança	Negativa	6	68	Defensiveness	Defensividade	Negativa	10
11	Admiration	Admiração	Positiva	2	40	Despair	Desespero	Negativa	6	69	Flooding	Inundação emocional	Negativa	10
12	Reverence	Reverência	Positiva	2	41	Sadness	Tristeza	Negativa	6	70	Hurt	Mágoa	Negativa	10
13	Envy	Inveja	Negativa	2	42	Grief	Luto	Negativa	6	71	Joy	Alegria	Positiva	11
14	Jealousy	Ciúme	Negativa	2	43	Compassion	Compaixão	Positiva	7	72	Happiness	Felicidade	Positiva	11
15	Resentment	Ressentimento	Negativa	2	44	Pity	Pena	Não específica	7	73	Calm	Calma	Positiva	11

Nº	Termo original	Tradução recomendada (PT-BR)	Valência preliminar	Grupo	Nº	Termo original	Tradução recomendada (PT-BR)	Valência preliminar	Grupo	Nº	Termo original	Tradução recomendada (PT-BR)	Valência preliminar	Grupo
16	Schadenfreude	Alegria com o infortúnio alheio	Não específica	2	45	Empathy	Empatia	Não específica	7	74	Contentment	Contentamento	Positiva	11
17	Freudenfreude	Alegria com o sucesso alheio	Positiva	2	46	Sympathy	Solidariedade emocional	Não específica	7	75	Gratitude	Gratidão	Positiva	11
18	Boredom	Tédio	Negativa	3	47	Boundaries	Limites	Não específica	7	76	Foreboding Joy	Alegria acompanhada de mau pressentimento	Não específica	11
19	Disappointment	Decepção	Negativa	3	48	Comparative Suffering	Sofrimento comparativo	Negativa	7	77	Relief	Alívio	Positiva	11
20	Expectations	Expectativas	Não específica	3	49	Shame	Vergonha	Negativa	8	78	Tranquility	Tranquilidade	Positiva	11
21	Regret	Arrependimento	Negativa	3	50	Self-Compassion	Autocompaixão	Positiva	8	79	Anger	Raiva	Negativa	12
22	Discouragement	Desânimo	Negativa	3	51	Perfectionism	Perfeccionismo	Negativa	8	80	Contempt	Desprezo	Negativa	12
23	Resignation	Resignação	Negativa	3	52	Guilt	Culpa	Negativa	8	81	Disgust	Nojo	Negativa	12
24	Frustration	Frustração	Negativa	3	53	Humiliation	Humilhação	Negativa	8	82	Dehumanization	Desumanização	Negativa	12
25	Awe	Assombro	Positiva	4	54	Embarrassment	Constrangimento	Negativa	8	83	Hate	Ódio	Negativa	12
26	Wonder	Maravilhamento	Positiva	4	55	Belonging	Pertencimento	Positiva	9	84	Self-Righteousness	Superioridade moral	Negativa	12
27	Confusion	Confusão	Não específica	4	56	Fitting In	Encaixar-se	Não específica	9	85	Pride	Orgulho	Positiva	13
28	Curiosity	Curiosidade	Positiva	4	57	Connection	Conexão	Positiva	9	86	Hubris	Soberba	Negativa	13
29	Interest	Interesse	Positiva	4	58	Disconnection	Desconexão	Negativa	9	87	Humility	Humildade	Positiva	13

Nota. Elaborado pela autora a partir dos 87 conceitos e experiências organizados por Brown (2021). As traduções para o português do Brasil são traduções livres propostas para esta investigação. A valência é preliminar e foi atribuída no âmbito deste estudo, não correspondendo a uma classificação apresentada por Brown. Nem todos os itens constituem emoções em sentido estrito; alguns representam experiências, processos ou respostas relacionadas ao domínio emocional. Grupos: 1 — Lugares para onde vamos quando as coisas são incertas ou demais; 2 — Lugares para onde vamos quando nos comparamos; 3 — Lugares para onde vamos quando as coisas não saem como planejado; 4 — Lugares para onde vamos quando algo está além de nós; 5 — Lugares para onde vamos quando as coisas não são o que parecem; 6 — Lugares para onde vamos quando

sentimos dor; 7 — Lugares para onde vamos com os outros; 8 — Lugares para onde vamos quando sentimos que falhamos; 9 — Lugares para onde vamos quando buscamos conexão; 10 — Lugares para onde vamos quando o coração está aberto; 11 — Lugares para onde vamos quando a vida vai bem; 12 — Lugares para onde vamos quando nos sentimos injustiçados; 13 — Lugares para onde vamos para nos autoavaliarmos.

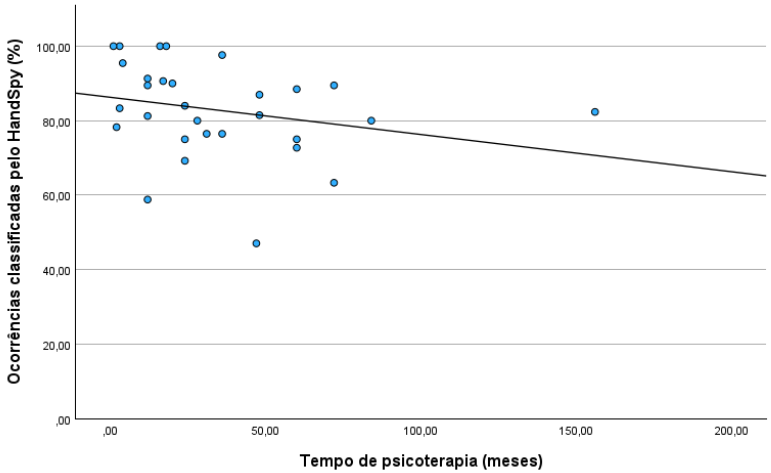
Anexo 4



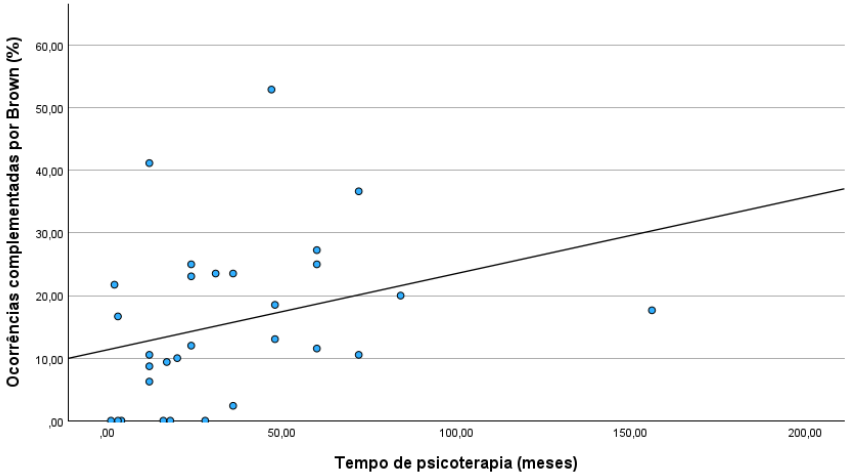
Nota. Registro elaborado pela autora a partir das lacunas identificadas durante a revisão contextual por pares. O material representa uma proposta exploratória e não constitui um instrumento validado.

Anexo 5 – Gráficos de dispersão entre o tempo de psicoterapia e os indicadores linguísticos

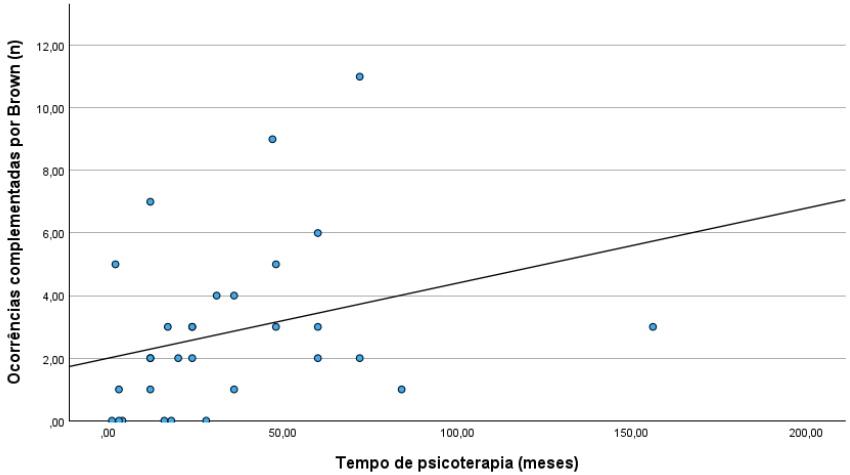
A - Tempo × HandSpy (%)



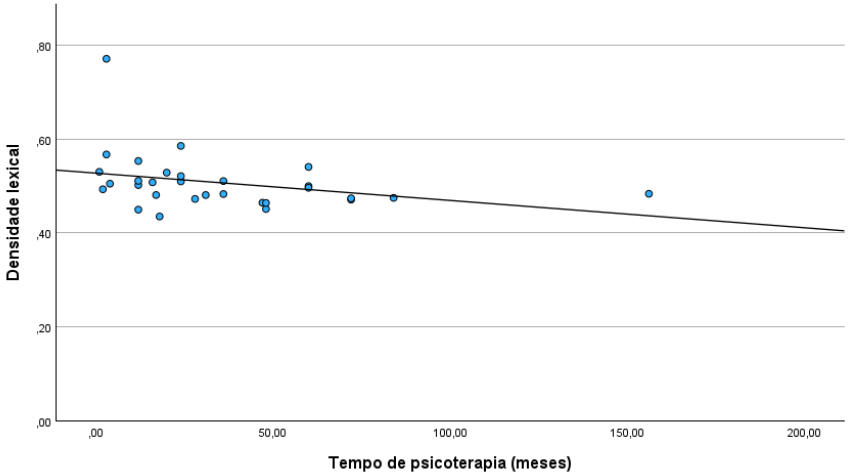
B - Tempo × Brown (%)



C - Tempo × Brown (*n*)



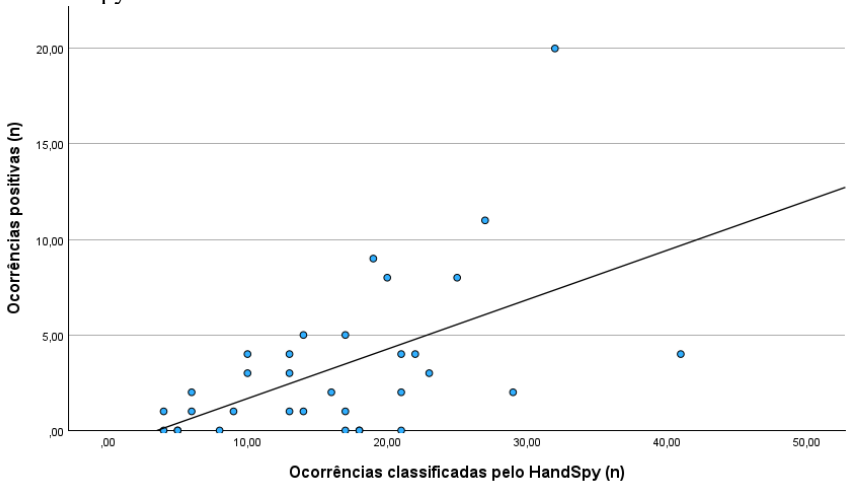
D - Tempo × Densidade lexical



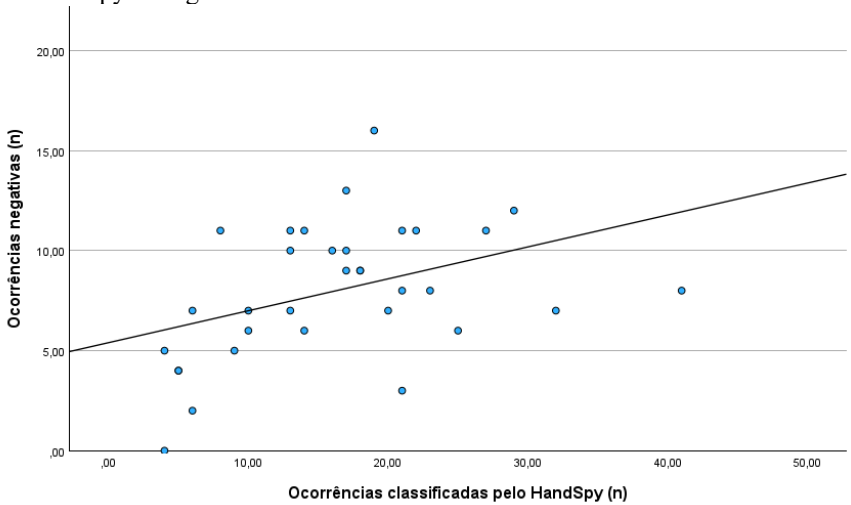
Nota: As linhas representam o ajuste linear utilizado para facilitar a inspeção visual da direção das associações e da possível presença de valores extremos. As associações foram avaliadas pela correlação de Spearman.

Anexo 6 – Gráficos de dispersão entre as ocorrências classificadas pelo HandSpy e as valências emocionais

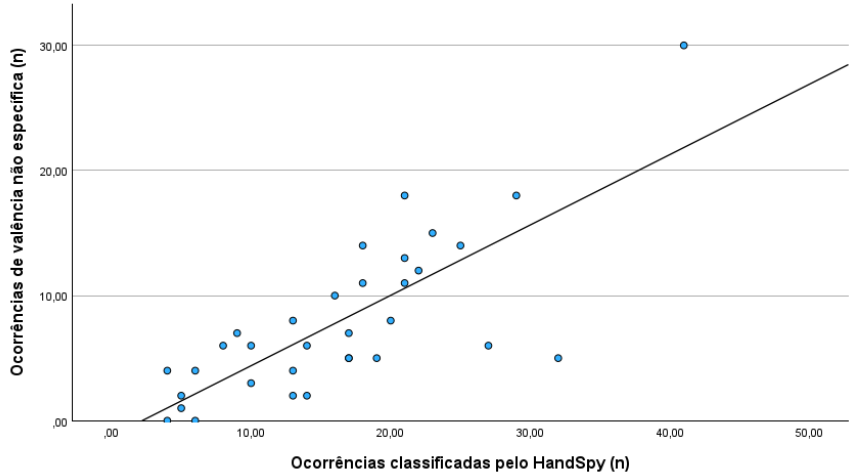
A - HandSpy × Positivas



B - HandSpy × Negativas



C - HandSpy × Não específicas



Nota: As linhas representam o ajuste linear utilizado para facilitar a inspeção visual da direção das associações e da possível presença de valores extremos. As associações foram avaliadas pela correlação de Spearman.

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**