



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## PRÁTICA DA PSICOLOGIA BASEADA EM EVIDÊNCIAS APLICADA À REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ANSIEDADE:

### MANEJO ACADÊMICO

Pesquisador (es): OTOVICZ, Fabiana<sup>1</sup>.  
ZANFERARI, Talita. <sup>2</sup>

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa  
Catarina (unoesc) Curso de Psicologia

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** Os acadêmicos são estudantes de extrema importância para a universidade e para o trabalho multidisciplinar. Sendo assim, para que o processo da graduação seja de qualidade e de grande desempenho nessa jornada, é necessário que sua regulação emocional esteja equilibrada, é fundamental para desenvolver projetos, provas, participação em aula, grupo de estudos de maneira adequada sem gerar resultados negativos. Torna-se importante destacar que esse relato é oriundo de um projeto de pesquisa e por isso, encontra-se em construção e aprimoramento. **Objetivo:** Analisar a regulação emocional da ansiedade na percepção de acadêmicos do 4<sup>o</sup> (quarto) ano do curso de Psicologia de uma Universidade localizada no oeste de Santa Catarina. Para isso, pretende-se conhecer as estratégias para regulação emocional da ansiedade do público acadêmico; compreender a regulação emocional da ansiedade a partir da PBE; e verificar a importância da regulação emocional para os acadêmicos sob a perspectiva da PPBE. **Método:** A pesquisa é qualitativa, para a coleta de dados, em que pretende-se aplicar um questionário para o público acadêmico de uma universidade de Chapecó com pretensão de relacionar o resultado com as estratégias escolhidas e conhecer as percepções destes participantes acerca do tema regulação emocional. **Resultados:** O levantamento bibliográfico realizado até o momento, mostrou que grande parte dos acadêmicos podem enfrentar a desregulação emocional. Além disso, a regulação das emoções é influenciada



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

pela interação social, comportamento, traços afetivos, níveis de ansiedade e assimetria de ativação hemisférica cerebral. Partindo disso, estudos mostram que os acadêmicos podem gerar um desempenho negativo devido seu contexto social, familiar e a desregulação das suas emoções. **Conclusão:** Ressalta-se a importância da intervenção de profissionais da psicologia para auxiliar os acadêmicos em seu processo de graduação, contribuindo na melhoria da regulação emocional e consequentemente no resultado do seu desempenho da sua graduação.

**Palavras-chave:** Emoções; psicólogo; regulação emocional;

**Contato:** otovicz.f@unoesc.edu.br