 <https://doi.org/10.56238/aboreducadesenvomundiv1-033>

Maria Zulmira Cunha

Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC Lisboa). Membro do conselho científico do CIAC – Centro de Investigação de Artes e Comunicação

Silvia Marisa Pinto

Discente

Sandra Romeira

Discente

RESUMO

O ser humano dispõe de recursos inatos fundamentais para o seu correto funcionamento e sobrevivência. Os recursos inatos aqui em estudo são as emoções básicas. Estas são processos neuro-psicofisiológicos que o ser humano necessita no sentido de desenvolver uma determinada ação que funcionará como resposta aos estímulos vindos do meio ambiente e dos outros seres humanos. De certa forma, pode-se dizer que são informações a que se deve atender como forma de adaptação.

Nesta reflexão pretende-se aprofundar o conhecimento de uma dessas emoções básicas: a ira.

1 INTRODUÇÃO

A presente investigação centra-se no estudo e análise da emoção da ira, o impacto que esta tem nas relações amorosas e a posterior aplicação prática do FACS - Facial Action Coding System, um sistema abrangente e baseado em anatomia capaz de descrever todos os movimentos faciais visualmente discerníveis. Este sistema divide as expressões faciais em componentes individuais do movimento muscular, chamados Unidades de Ação.

As emoções evoluíram ao longo dos tempos com o propósito de capacitar o ser humano no sentido de melhor lidar com eventos marcantes do seu dia a dia. De acordo com o autor Ekman (2011) as emoções são “estados” mentais e fisiológicos que provocam tanto reações motoras como glandulares, além de alterar a aprendizagem e o comportamento, podendo ser definidas como reações afetivas agudas, momentâneas, desencadeadas por estímulos significativos.

As investigadoras tentarão entender qual a sua função, quais as suas manifestações e consequências tanto físicas como psicológicas, e em particular refletir no possível impacto da ira nas relações amorosas.

Quando o ser humano sente, mostra emoções através do corpo, de forma mais imediata através da face. Quando se altera o que o ser humano sente, este torna-se capaz de mudar o que pensa mas também como age, logo o ser humano torna-se mais adaptado ao meio.

Apoiadas no trabalho do Prof. Investigador Freitas-Magalhães, as investigadoras tentarão identificar e codificar duas imagens que demonstrem os marcadores da ira na face, como o intuito de demonstrar a pertinência desta habilidade na identificação, reconhecimento, regulação e uso das emoções.

Palavras-chave: Ira, Emoções básicas, Freitas Magalhães.

Neste sentido, parece claro que a ativação de uma emoção tem como objetivo preparar o organismo para este se adaptar e para atingir níveis de bem-estar tendo, como consequência imediata, uma alteração no estado corporal e nas estruturas cerebrais a que corresponde essa mesma emoção (Melo, 2005).

De acordo com o autor e investigador Professor Doutor Freitas-Magalhães (2009) existem sete emoções básicas, designadamente a alegria, a aversão, a ira, o desprezo, o medo, a surpresa e a tristeza. Ainda assim em 2020, Freitas Magalhães acrescentou a este rol emoções primárias a dor.

Na presente investigação, pretende-se estudar a ira enquanto emoção básica. Uma emoção humana impulsional muito poderosa na remoção de obstáculos e ameaças, tal como defende Freitas-Magalhães (2011).

1.1 AS EMOÇÕES

Segundo Fortes D'Andrea (1996), poucos fatos psicológicos se comparam com as emoções, pois elas demarcam fatos importantes na vida do ser humano, mas mais do que isso, elas influenciam a forma como este reage. Smith e Lazarus (1990) argumentaram que as emoções podem causar importantes impactos no bem-estar subjetivo das pessoas, na saúde física e mental, nas interações sociais, além de influenciar a capacidade de resolução de problemas. Garber & Dodge (1991) sugeriram que as emoções seriam responsáveis pelas relações da pessoa com o ambiente externo, bem como pela sua manutenção ou interrupção. Para estes autores a coordenação de múltiplos processos é uma característica principal da emoção.

Sendo assim, a emoção corresponderia a uma reação psicobiológica complexa, que envolveria inteligência e motivação, impulso para ação, além de aspetos sociais e da personalidade, que acompanhados de mudanças fisiológicas, expressariam um acontecimento significativo para o bem-estar subjetivo do sujeito no seu encontro com o ambiente. Sob este prisma, a emoção seria parcialmente biologicamente determinada, e parcialmente o produto da experiência e do desenvolvimento humano no contexto sociocultural (Smith & Lazarus, 1990). Mayer, Salovey e Caruso, (2004) salientam que as competências emocionais são essenciais nas interações sociais, até porque as emoções alimentam funções comunicativas e socio-emocionais, além de conterem informações sobre os pensamentos e intenções das pessoas. Segundo os autores, a ocorrência de uma interação social positiva e satisfatória demandaria que os indivíduos percebessem, processassem e gerissem a informação emocional de forma inteligente.

1.2 AS EMOÇÕES PRIMÁRIAS

São diversas as possíveis definições de emoção. No entanto, de uma forma simples, pode-se afirmar que as emoções são um meio natural de avaliar o ambiente ao redor e de reagir de forma adaptativa. São, portanto, reações que geralmente englobam elementos psicológicos e cognitivos capazes de influenciar o comportamento do ser humano (Feldman, 2001).

De acordo com Damásio (2000), a emoção consiste numa variação psíquica e física, desencadeada por um estímulo, subjetivamente experimentada e automática, e que coloca o indivíduo num estado de resposta ao estímulo.

Por seu lado, Freitas-Magalhães (2018) afirma que as emoções fazem parte da vida, desde a gestação. O ser humano é, na sua essência, um ser emocional e por isso as emoções são o produto das perivivências no contacto recíproco com os outros.

De acordo com o investigador Freitas-Magalhães (2011) existem sete emoções básicas ou primárias. Para que uma emoção seja considerada primária, ela deve cumprir uma série de requisitos, nomeadamente:

- ter um substrato neural específico e que a diferencie do resto;
- que a expressão facial que tal emoção representa seja característica e distintiva;
- que os sentimentos subjacentes à emoção, ou seja, os pensamentos e a forma como nos sentimos, sejam característicos de tal emoção;
- possuir um fim evolutivo e de sobrevivência;
- ter funções adaptativas diante de determinada situação.

Damásio (1999), considera que a emoção primária/ inicial/ universal surge durante a infância, sendo útil para uma reação rápida mediante certos estímulos do meio. Envolvem um elevado fluxo de energia e podem existir sem se ter consciência delas, caso sejam inatas. Além disso, refletem diretamente as mudanças dos estados de espírito.

As emoções primárias são, portanto:

Alegria: emoção básica relacionada com o bem-estar e sentimentos positivos;

Aversão: emoção negativa e pode ser alternada ou confundida com a ira;

Ira: pode ser, muitas vezes, uma defesa contra a agonia, um substituto desta e até a sua resolução;

Desprezo: está ligado ao poder e ao estatuto. O desprezo, assim como as outras emoções, varia em intensidade e em força;

Medo: emoção associada ao perigo, que pode ser extremamente breve, mas também pode durar um longo período de tempo;

Tristeza: provoca resignação e desespero, assim como desagrado, desilusão, rejeição e culpa. Serve para enriquecer aquilo que a experiência vivida significa;

Surpresa: acontece apenas no momento em que decorre a situação que nos surpreende. Sendo que depois de isso acontecer, a surpresa pode passar a medo, encantamento, alívio, ira ou aversão, ou, pode acontecer não ser precedida por qualquer emoção (Freitas-Magalhães, 2018).

De mencionar que Freitas – Magalhães (2020) acrescenta ao rol das 7 emoções primárias a dor. Segundo defende este autor, a dor é a poderosa oitava emoção básica.

1.2.1 As emoções secundárias

Estas tipologias de emoções são experimentadas mais tarde, dependem de uma aprendizagem e, portanto, de interações sociais. Implicam uma avaliação cognitiva das situações, envolvendo, por isso, as áreas do córtex pré-frontal (Damásio, 1999). Tem-se como exemplos a vergonha, o ciúme, a culpa e o orgulho.

1.2.2 As emoções de fundo

No que diz respeito a emoções de fundo, o autor Damásio (1999), indica que estas são causadas, por exemplo, por um esforço físico intenso, pelo remoer de uma decisão complicada a tomar ou pela ansiedade em relação a um acontecimento agradável/desagradável. Falamos do bem-estar, do mal-estar, da calma ou da tensão, por exemplo.

1.2.3 A função das emoções

Orgulho, medo, alegria, ira ou vergonha são alguns dos tipos de emoções que produzem mais que um efeito nas pessoas.

Por um lado, geram consequências subjetivas que são expressadas na forma de sentimentos ou estados emocionais. Por outro lado, efeitos fisiológicos que se referem às alterações que essas experiências causam no organismo. Assim, é possível afirmar que se pode falar de emoções como motivadoras de comportamentos (Freitas-Magalhães, 2011).

O investigador Freitas-Magalhães (2011) menciona que as emoções têm funções diversas. Elas são uma preparação para a ação, ou seja, as emoções servem de catalisador entre o meio e a conduta; preparação da conduta; contato com certas experiências emocionais, que vai originar uma aprendizagem emocional, útil, para lidar com situações futuras e ainda a regulação da interação.

Freitas-Magalhães (2018) menciona que as emoções podem ter diversas funções: Adaptativa, social e motivacional.

A **função adaptativa** prepara o organismo para a ação, é por isso mesmo, uma das funções de extrema importância. Esta permite mobilizar e usar energia suficiente e necessária para aproximar ou afastar a meta, ou, objetivo estabelecido. Por exemplo, as emoções sentidas quando se vemos alguém

próximo, a chorar, faz com que haja uma aproximação e um interesse inerente ao que lhe está a acontecer.

Charles Darwin, considerava as emoções como facilitadoras de comportamentos apropriados.

De acordo com Freitas Magalhães (2018) as emoções primárias: Alegria – Afiliação; Nojo – Rejeição; Ira – Autodefesa; Medo – Proteção; Surpresa – Exploração; Tristeza – Reintegração têm em si mesmas uma função adaptativa.

Mas as emoções têm também uma **função social**. Ao comunicarmos, expressarmos ou deixarmos escapar os nossos estados afetivos e expressando estados de espírito, facilitamos a interação social. De certa forma os estados afetivos servem para que, as pessoas “ao redor”, possam prever comportamentos. Portanto, o seu valor em relação aos relacionamentos interpessoais é indiscutível (Damásio, 1999; Freitas Magalhães, 2009 e 2011).

Finalmente surge a **função motivacional**. A relação estabelecida entre motivação e emoção é bidirecional, até porque são alimentadas uma pela outra. Por um lado, todo o comportamento motivado produz uma reação emocional. Por outro, as emoções são o combustível da motivação (Damásio, 1999; Freitas Magalhães, 2009 e 2011).

1.3 A IRA

A ira é uma das emoções básicas diretamente relacionada com a frustração. Muitas vezes devido à não concretização de objetivos desejados pelo indivíduo.

Goleman (1995) caracteriza a ira como uma reação acompanhada de pressão sanguínea aumentada, batimentos cardíacos acelerados e um aumento de determinadas hormonas, como a adrenalina, que impulsiona para uma atuação vigorosa.

Assim, a ira poderá manifestar-se através de comportamentos caracterizados pela violência verbal (gritos, insultos, ameaças) e pela violência física (agressões, lutas, empurrões). Ao nível cognitivo, a ira caracteriza-se pela ausência de autocontrolo ou dificuldade em manter a calma, sendo que os episódios de frustração e indignação podem dar lugar a ruminações cognitivas persistentes, possibilitando o desenvolvimento de obsessões que culminam com a irritabilidade do sujeito para com o objeto (Silva, 2011).

1.3.1 O impacto da Ira nas relações amorosa

Embora possa estar associada com a agressão, a ira está também associada ao estabelecimento de uma posição de dominância numa relação. Pode inclusive estar ligada à prevenção de comportamentos mais agressivos, funcionando como um sinal regulador para a forma como as relações estão a ser estabelecidas. No limite torna-se capaz de alterar padrões de funcionamento (Melo, 2005).

Para Almeida (2010), a ira é por norma considerada negativa, talvez porque constitui parte integrante da agressão, da hostilidade e da violência que são negativas para a sociedade. No entanto, e para o mesmo autor, a ira não deve ser sentida como negativa, pelo contrário, deve ser vista como funcional, pois esta proporciona ao indivíduo energias para a sua defesa, ou seja, inclui a organização e regulação de processos fisiológicos e psicológicos, relacionados com a autodefesa e com o domínio, além da regulação dos comportamentos sociais e interpessoais.

Praticamente, nove em cada 10 jovens que namoram praticam ou sofrem variadas formas de ira e, muitas das vezes, para marcar “território”, os casais mais jovens recorrem à violência na tentativa de controlar seus parceiros, e a agressão tornou-se, nos dias de hoje, sinónimo de domínio nas relações amorosas desses adolescentes. Neste tipo de contexto torna-se de extrema necessidade uma correta regulação da emoção.

Muitas vezes, o que leva a regular a ira é o compromisso de continuação da relação com a pessoa a quem se sente ira. Por exemplo, se a pessoa é um amigo, cônjuge ou filho, e independentemente da sua atitude negativa, há uma tendência a regular a ira uma vez que, há a crença de que se o sentimento for contínuo e não houver controlo, o relacionamento, futuro, poderá ser danificado, inevitavelmente daí, ser importante a gestão do sentimento (Ekman, 2018).

2 RECONHECIMENTO DAS EMOÇÕES BÁSICAS

O reconhecimento da expressão facial da emoção envolve, não só a informação que se está a observar no rosto da outra pessoa, como o conhecimento prévio da emoção percebida no outro (Aguiar, 2008). Neste sentido, verifica-se que os hemisférios cerebrais apresentam uma grande importância no que diz respeito ao reconhecimento das emoções. De mencionar que o desempenho de cada um dos hemisférios apresenta diferentes tarefas. O hemisfério esquerdo desempenha as tarefas da linguagem e o hemisfério direito desempenha as tarefas cognitivas de análise prática do comportamento não verbal, no qual se incluem a identificação e o reconhecimento da expressão facial da emoção (Freitas-Magalhães, 2011).

Constata-se, assim, que o hemisfério direito tem, de facto, um papel importante no reconhecimento emocional, podendo encontrar-se uma ligação entre os défices no reconhecimento facial da emoção e indivíduos com danos no córtex parietal e medial occipital direitos (Aguiar, 2008). A existência de lesões no opérculo frontal ou no lobo temporal direito pode afetar o reconhecimento das emoções faciais. Outro facto é que lesões nos gânglios da base presentes em ambos os hemisférios podem, também, prejudicar o reconhecimento emocional (Aguiar, 2008; Freitas-Magalhães, 2011).

Apesar das culturas partilharem uma linguagem facial universal, elas diferem na forma e na intensidade com que se exprime a emoção. Por exemplo, nas culturas que encorajam o individualismo,

como na Europa Ocidental, na Austrália, na Nova Zelândia e na América do Norte, as demonstrações emocionais são, muitas vezes, prolongadas e intensas e os indivíduos focam-se nos seus próprios objetivos e nas atitudes que influenciam a sua expressão emocional, enquanto que na Ásia e nas culturas que realçam a interdependência e as relações sociais, a demonstração de emoções como a simpatia, o respeito ou a vergonha, é mais frequente que nos países ocidentais. Por outro lado, os asiáticos raramente exprimem emoções negativas ou de autossatisfação e, quando o fazem, é de uma forma breve, uma vez que estas manifestações poderiam romper um sentimento de comunidade no seio de grupos estritamente firmados (Santos, 2008).

2.1 FACIAL ACTION CODING SYSTEM

O *Facial Action Coding System* (FACS), foi criado pelos investigadores Ekman e Friesen e apresentado a 1978, sendo um contributo exemplar para a compreensão da cartografia da face humana.

O *Facial Action Coding System* (FACS), é constituído por *Actions Units* (AUs), *Action Descriptors* (ADs), *Movements* (Ms), *Gross Behaviors* (GBs), *Visibility Codes* ou Códigos de Visibilidade (quando apenas é perceptível uma parte da cara), (VCs), e ainda medidores ou códigos de Intensidade que variam de A - intensidade mínima, a E - intensidade máxima (Freitas-Magalhães, 2018).

No ano de 2002 deu-se a primeira revisão do *Facial Action Coding System* (FACS). O contributo do autor e investigador Hager for primordial. Neste momento surgem algumas modificações, nomeadamente no que diz respeito às *Actions Units* (AUs).

No ano de 2017, pelas mãos do Professor Dr. Freitas-Magalhães surge o F-M FACS 2.0. Neste novo sistema são criados, de raiz e originalmente, mais de 2 mil segmentos em 4K, 3D e em FaceReader 7. O autor procedeu a uma reorganização da distribuição das AUs, dos ADs e dos M na face humana e ainda adicionou o FM Main FACS que Mede a dor através das expressões e FM Microemo ou Micro expressões.

Já no ano de 2018, surge o F-M FACS 3.0, de cariz pioneiro e inovador apresenta novas AUs e Tongue Movements (TMs) e, ao mesmo tempo, reorganiza nomenclaturas, categorias, secções e ainda apresenta novas plataformas de aprendizagem em 4K, 3D e em FaceReader 7.1.

Atendendo às novas alterações, as *Actions Units* continuam a ser designadas por AUs, os *Actions Descriptors* por ADs e os *Movements* por MV se, são criados os segmentos HMs, para o Head Movements, EMs, para o movimento dos olhos, Eyes Movements e, os TMs, para o movimento da língua (Freitas-Magalhães, 2018).

2.2 VARIANTES DA IRA

Alguns dos sinónimos apontados por Freitas-Magalhães (2011) para caracterizar a ira são: a revolta, a hostilidade, a irritabilidade, a indignação, o ódio e a violência.

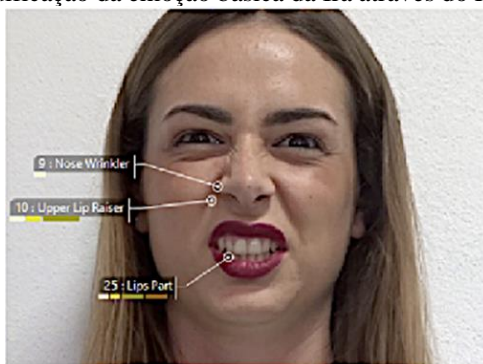
Quadro 1 - Identificação e Descrição da emoção Ira

Emoção	Caracterização por Darwin	AUs do FACS associadas	AUCS do FM-FACS 3.0	Caracterização por Freitas-Magalhães
Ira	Narinas levantadas, compressão da boca, sobrancelhas franzidas, olhos bem abertos, cabeça erguida, peito expandido, braços rígidos, corpo balança para trás e para a frente, tremura.	4, 5, 24, 18	3, 4, 5, e/ou 7, 8, 22, 23, 24, (36), 47, (115)	Sobrancelhas franzidas, contração da glabella, olhos brilhantes, lábios cerrados, contração do temporal, midríase.

Fonte: Freitas-Magalhães (2018)

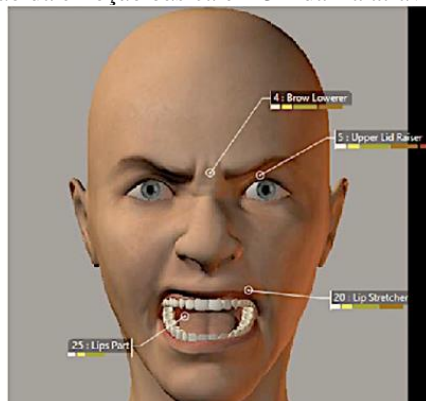
De acordo com o Quadro 1 – Identificação e Descrição da emoção Ira é possível verificar que o autor refere, também, a existência de alguns aspetos faciais associados a esta emoção, tais como: sobrancelhas descaídas, a testa enrugada, as têmporas contraídas, os olhos fechados, a raiz do nariz contraído, as narinas dilatadas, e a contração para dentro da infra orbital, a boca fechada e o queixo contraído (Freitas-Magalhães, 2011).

Figura 1 - Codificação da emoção básica da Ira através do FaceReader 7.1.



Fonte: Freitas-Magalhães (2018)

Figura 2 - Codificação da emoção básica em 3D da Ira através do FaceReader 7.1.

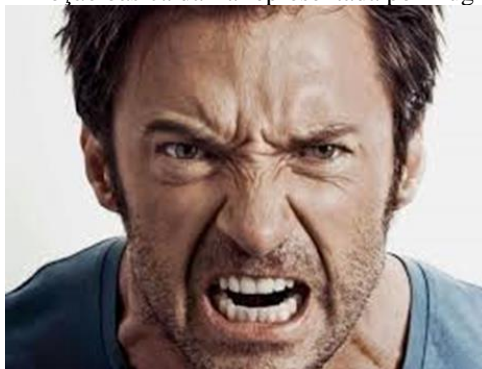


Fonte: Freitas-Magalhães (2018)

2.2.1 Codificação da emoção básica da Ira através do FM-FACS 3.0.

No sentido de torna o trabalho um pouco mais prático decidiu-se codificar algumas imagens de Ira. Para tal socorremo-nos dos livros do Investigador Freitas-Magalhães.

Figura 3 - Emoção básica da ira representada por Hugh Jackman.



Fonte: Google images

De acordo com a **Figura 3** - Emoção básica da ira representada por Hugh Jackman é possível perceber que existem diversas Actions Units (AUs) a ter em conta, nomeadamente:

AUs: R2+3+4+7+8+9+10+11+21+25+26+27+36+37+38+47

Quadro 2 - Codificação da emoção básica da Ira através do FM-FACS 3.0.

AUS	Músculo
R2	<i>Frontalis, parslaterals</i>
3	<i>Procerus, pyramidalisnasi, depressor glabellae</i>
4	<i>Corrugatorsupercilli, depressor supercilli</i>
7	<i>Orbicularisoculi, parspalpebralis</i>

8	<i>Temporalis</i>
9	<i>Levatorlabiisuperioris alaequae nasii</i>
10	<i>Levatorlabii superioris</i>
11	<i>Zygomaticus minor</i>
21	<i>Platysma</i>
25	<i>Depressorlabii inferioris orbicularis oris</i>
26	<i>Masseter, temporalis, pterygoideus</i>
27	<i>Pterygoideus, digastricus</i>
36	<i>Sternocleidomastoideus</i>
37	<i>Sternothyroideus</i>
38	<i>Nasalis, parsalaris</i>
47	<i>Dilatatorpupillae</i>

Fonte: Freitas-Magalhães (2018)

Por seu lado, no que respeito diz à **Figura 4** - Emoção básica da Ira representada por Cristiano Ronaldo pode-se afirmar que:

Action Units: 2+3+4+6+7+8+10E+L11+16+21+27+36+36+38

Head Movements, HM: 53

Tongue Movements, TM: 109

Eyes Movements, EM: 63

Figura 4 - Emoção básica da ira representada por Cristiano Ronaldo.



Fonte: Google images

Quadro 3 - Codificação da emoção básica da Ira através do FM-FACS 3.0.

AUS	Músculo
2	<i>Frontalis, parslaterals</i>
3	<i>Procerus, pyramidalisnasi, depressor glabellae</i>
4	<i>Corrugatorsupercilli, depressor supercilli</i>
6	<i>Orbicularis oculi, pars orbitalis</i>

7	<i>Orbicularis oculi, pars palpebralis</i>
8	<i>Temporalis</i>
10E	<i>Levator labii superioris</i>
L11	<i>Zygomaticus minor</i>
16	<i>Depressor labii inferioris</i>
21	<i>Platysma</i>
27	<i>Pterygoideus, digastricus</i>
36	<i>Sternocleidomastoideus</i>
37	<i>Sternothyroideus</i>
38	<i>Nasalis, pars alaris</i>

Fonte: Freitas-Magalhães (2018)

3 CONCLUSÃO

Terminada a exploração do *State of the Art* e a análise das imagens consideradas pertinentes para o tema, importa refletir sobre o que foi aqui investigado, quais os fatores motivadores, mas também quais as dificuldades sentidas.

Com não poderia deixar de ser a grande motivação na realização desta investigação nasceu da clara necessidade de perceber o trabalho elaborado por Freitas – Magalhães. O investigador, Professor e Investigador da temática em causa acaba inclusive de apresentar mais um contributo para o mundo da ciência com o lançamento no último dia 9 de outubro do FICS.

O pioneirismo do FICS reside na mensuração do QF – Quociente Facial enquanto valor obtido por meio de testes desenvolvidos para avaliar a capacidade de identificar, reconhecer, regular e usar a face humana. É a expressão do nível de proficiência de um indivíduo num determinado momento em relação à matriz padronizada comum à sua faixa etária, e considerando que a inteligência facial, em qualquer momento, é a consequência do processo neurocultural.

O FICS e o respetivo manual (Facial Intelligence Coding System 2.0: Manual de Codificação Científica da Inteligência Facial) fazem parte do programa comemorativo do décimo nono aniversário do FEELab/UFP. Futuras investigações e estudos deveriam debruçar-se sobre esta nova ferramenta.

Obviamente a realização da análise aqui apresentada teve como limitações uma certa repetição de informação sobre o tema. Algumas dificuldades surgiram, mais concretamente, ao nível da estruturação e organização das ideias no corpo do trabalho.

Em modo de conclusão, pode afirmar que o presente trabalho aqui apresentado, constituiu um enorme desafio à capacidade de reflexão, ao desenvolvimento do nosso conhecimento e à correta análise das expressões faciais.

Como forma de terminar, cabe reiterar que a ira é, uma emoção extremamente poderosa, e canalizá-la de modo a reagir de forma aceitável e benéfica, por meios intelectuais, requer um imenso autocontrolo (Bermejo, 2005).

Neste sentido, a ira apresenta-se como uma emoção de difícil regulação emocional. Contudo, é a “mais sedutora das emoções negativas, em que o monólogo auto-justificativo interior que a alimenta, enche a mente com os argumentos mais convincentes para lhes dar largas” (Goleman, 1995, pp. 79), dando energia ao indivíduo.

Assim, importa perceber a importância de se reconhecer estas emoções nos outros, uma vez que este reconhecimento auxilia as relações interpessoais dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, s. (2008). Reconhecimento emocional de faces em pessoas com esquizofrenia. Tese de mestrado, faculdade de psicologia e ciências da educação - universidade do porto, porto.
- Almeida, a. (2010). O emocional nos desvios comportamentais. Dissertação de mestrado. Universidade de aveiro. Aveiro.
- Bermejo, j. (2005). Inteligencia emocional. La sabiduría del corazon en la salud y en la acción social. (5ªedição). Madrid: editorial sal terrae
- Damáσιο, a. (1999). O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São paulo: companhia das letras
- Damáσιο, a. (2000). O erro de descartes – emoção razão e cérebro humano. Lisboa: publicações europa américa.
- Ekman, p. (2011). A linguagem das emoções (c. Szlak, trad.). São paulo: lua de papel. (obra original publicada 2003).
- Feldman, r. (2001). Motivação e emoção. Compreender a psicologia. (pp. 323-359). 5ªed. Lisboa: mcgraw-hill.
- Fortes d'andrea, f. (1996). Desenvolvimento da personalidade: enfoque psicodinâmico. Rio de janeiro: bertrand brasil.
- Freitas-magalhães, a. (2009). A psicologia do sorriso humano. Porto: edições universidade fernando pessoa
- Freitas-magalhães, a. (2011). A psicologia das emoções, o fascínio do rosto humano. Porto: edições universidade fernando pessoa
- Freitas-magalhães, a. (2018). Facial action coding system 3.0: manual de codificação científica da face humana. Porto, portugal
- Freitas-magalhães, a. (2018). O código de ekman, o cérebro, a face e a emoção. Porto, portugal
- Freitas-magalhães, a. (2020). Dor - a oitava emoção básica. Escrytos|ed. Autor. Porto, portugal
- Garber, j., & dodge, k. A. (eds.). (1991). The development of emotion regulation and dysregulation. Cambridge university press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511663963>
- Goleman, d. (1995). Inteligência emocional. Lisboa: temas e debates
- Mayer, j. D., salovey, p., & caruso, d. R. (2004). Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Melo, a. (2005). Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança. Dissertação de mestrado, universidade do minho, porto.

Silva, c. (2011). Estudo de competências emocionais e sua correlação com o autoconceito. Dissertação de mestrado, universidade fernando pessoa, porto

Smith, c. A., & lazarus, r. S. (1990). Emotion and adaptation. In I. A. Pervin (ed.), handbook of personality: theory and research (pp. 609–637). The guilford press.