CURSO EM VÍDEO · 3 MÓDULOS · 9 AULAS

# Inteligência Emocional na Prática

Apostila de apoio: o resumo de cada aula, os exercícios, as fichas para usar no dia a dia e as fontes científicas.

### 1 · Entender

O que é inteligência emocional, por dentro de uma emoção e dar nome ao que sente.

### 2 · Regular

Onde dá para agir, reavaliar em vez de engolir e a hora quente.

### 3 · Relacionar

Empatia, escutar de verdade e conversas difíceis.

Material educativo · não é terapia

Edição de novembro de 2026

ANTES DE COMEÇAR

# Como usar este curso

São 9 aulas curtas em vídeo, de 1 a 2 minutos cada. Cada aula traz **uma ideia** e **um exercício**. O vídeo explica; esta apostila é onde você pratica.

1. **Assista a uma aula por dia.** Pode rever quantas vezes quiser.
2. **Faça o exercício da aula** nesta apostila, de preferência no mesmo dia.
3. **Use as fichas** do fim da apostila. Imprima ou tire foto e deixe à mão.
4. **Seja paciente.** Inteligência emocional é habilidade: melhora com treino, como qualquer outra.

**De onde vem o conteúdo.** Cada aula se apoia em pesquisas publicadas em revistas científicas, livros abertos ou textos em domínio público. As fontes estão no fim de cada aula e na lista completa da última página. Não usamos promessas que a ciência não sustenta.

**Importante: este curso é educativo.** Ele ensina habilidades do dia a dia. Não é terapia, não faz diagnóstico e não substitui o acompanhamento de um psicólogo, psiquiatra ou médico.

Se você está sofrendo muito, há semanas, ou se algum exercício mexer com algo pesado demais, pare e procure um profissional de saúde. **Em crise, ligue 188** (CVV, gratuito, 24 horas) ou **192** (SAMU).

MÓDULO 1

# Entender o que você sente

## 1.1 O que é inteligência emocional

- Falar algo no calor do momento e se arrepender depois não é falta de caráter. É uma habilidade que ainda não foi treinada.
- O termo ganhou definição científica em 1990, com os psicólogos Peter Salovey e John Mayer, e ficou famoso em 1995 com o livro de Daniel Goleman.
- São **quatro habilidades**: perceber o que você e os outros sentem; usar a emoção a favor do que precisa pensar e fazer; entender de onde ela vem e para onde vai; e regular, sem engolir e sem explodir.
- **Cuidado com exageros.** Não há estudo sério dizendo que ela vale mais que o QI ou que explica 80% do sucesso. O que a pesquisa mostra é que dá para melhorar com treino.
- Uma revisão de 2024 com dezenas de estudos achou um efeito **moderado** do treino. Mas a maioria mede pelo que a própria pessoa responde, e poucos estudos têm alta qualidade. Por isso aqui não prometemos números.

### Exercício

Lembre de uma vez recente em que você reagiu no calor do momento. Sem se julgar, responda: o que você sentiu? Qual das quatro habilidades fez falta?

Fontes: Salovey e Mayer (1990); Mayer, Salovey e Caruso (2004, 2008); Mayer, Caruso e Salovey (2016); Mehler e colegas (2024).

## 1.2 Por dentro de uma emoção

- Uma emoção segue um caminho: **gatilho → leitura → corpo → impulso**.
- **Gatilho:** algo que acontece, fora ou dentro de você (uma mensagem sem resposta, uma cobrança, uma lembrança).
- **Leitura:** o que você pensa sobre o que aconteceu. A mesma mensagem sem resposta pode virar calma, raiva ou medo.
- **Corpo:** coração acelera, respiração muda, músculos tensos. Esses sinais costumam aparecer cedo: use como alarme.
- **Impulso:** a vontade de fazer algo. É forte, mas não é uma ordem.
- Toda emoção traz um recado: o medo protege, a raiva aponta um limite, a tristeza pede pausa e apoio.

### Exercício: o mapa do caminho

Escolha uma situação recente que mexeu com você e preencha:

| | |
|---|---|
| Gatilho | |
| Leitura | |
| Corpo | |
| Impulso | |
| Recado | |

Fontes: Keltner e Gross (1999), sobre a função das emoções; Spielman, Jenkins e Lovett, *Psychology 2e*, cap. 10 (OpenStax, livro aberto, CC BY 4.0).

## 1.3 Dar nome ao que sente

- Num estudo da Universidade da Califórnia, pessoas viam fotos de rostos com emoções fortes. Quando escolhiam uma palavra para nomear a emoção, a área do cérebro ligada ao alarme (a amígdala) ficava menos ativa. Foi um estudo pequeno, com 30 pessoas, em laboratório: nomear ajuda, mas não "desliga" a emoção.
- Quanto mais palavras você tem para o que sente, melhor. Quem diferencia bem as emoções tende a lidar melhor com elas.
- Além do nome, dê uma **nota de 0 a 10** para a intensidade. Irritado pode ser 3; furioso, 9. A nota muda o que faz sentido fazer.
- Nomear não resolve tudo, mas é o primeiro passo para sair do automático.

### Exercício

Durante 7 dias, três vezes por dia, pare e pergunte: **o que estou sentindo agora, e quanto, de 0 a 10?** Use o diário da página seguinte e a lista de palavras do fim da apostila.

---

Fontes: Lieberman e colegas (2007); Kashdan, Barrett e McKnight (2015).

EXERCÍCIO DA AULA 1.3

# Diário de emoções · 7 dias

Três vezes por dia: a palavra que melhor descreve o que você sente e a nota de 0 a 10. No fim da semana, olhe a tabela inteira. Que emoções se repetem? Em que horários?

| Dia | Manhã (palavra · nota) | Tarde (palavra · nota) | Noite (palavra · nota) |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |

## O que eu percebi na semana

MÓDULO 2

# Regular sem reprimir

## 2.1 Onde dá para agir

- Você não precisa esperar a raiva chegar para começar a cuidar dela.
- O psicólogo James Gross, da Universidade Stanford, propôs **cinco pontos** do caminho da emoção onde dá para agir.
- **Antes:** escolher a situação e mudar a situação. Exemplo: pedir a pauta antes de uma reunião tensa, ou sentar perto de quem te ajuda a manter a calma.
- **Na mente:** para onde vai a atenção e que leitura você faz. Exemplo: focar no problema a resolver, e não no tom de quem te irritou.
- **Na resposta:** o que você faz com a emoção que já veio. É o ponto mais conhecido e o que pede mais esforço.
- Quanto mais cedo você age, menos força precisa fazer.

### Exercício

Pense numa situação difícil que você já sabe que vai acontecer nesta semana. Escreva uma ação para cada ponto:

| | |
|---|---|
| Escolher | |
| Mudar | |
| Atenção | |
| Leitura | |
| Resposta | |

Fontes: Gross (1998, 2015).

## 2.2 Reavaliar ou engolir?

- Engolir o choro, segurar a raiva, fingir que está tudo bem: parece controle, mas a pesquisa mostra outra coisa.
- Em estudos de laboratório, quem só escondia a emoção continuava sentindo, o corpo ficava mais ativado e a pessoa lembrava menos do que tinha acontecido na conversa.
- **Reavaliar** é mudar a leitura do que aconteceu. "O chefe foi seco" pode virar "talvez ele esteja pressionado, e não contra mim". Quando a leitura muda, a emoção muda junto.
- Reavaliar não é fingir que está tudo bem, nem aceitar o que é injusto. É olhar a situação inteira antes de decidir.
- **Nenhuma estratégia serve sempre.** Reavaliar fica difícil quando a emoção está muito alta. Nessa hora, primeiro a pausa (aula 2.3); a reavaliação vem depois.

### *Exercício: as três perguntas*

Escolha algo que te incomodou e responda:

**1.** Que outra explicação é possível?

---

**2.** Como vou ver isso daqui a um mês?

---

**3.** O que eu diria a um amigo nessa situação?

---

Fontes: Gross (1998, 2015); Gross e John (2003); Richards e Gross (2000).

## 2.3 A hora quente

- Há quase dois mil anos, o filósofo Sêneca escreveu: *"o maior remédio para a raiva é a espera"*. Esperar não é fugir: é deixar a onda baixar antes de agir.
- **A pausa em 4 passos:** parar o que estava fazendo; respirar devagar algumas vezes; dar nome ao que sente; e só então escolher o que fazer.
- **Depois que passou, escrever ajuda.** Nos estudos de escrita expressiva, as pessoas escrevem sobre o que sentiram de 15 a 30 minutos por dia, de 3 a 5 dias seguidos. O efeito médio é pequeno, mas aparece em muitos estudos.

**Cuidado:** se escrever mexer com algo muito pesado, pare e procure a ajuda de um profissional.

### Exercício

Recorte a ficha da pausa (fim da apostila) e deixe à vista. Na próxima vez que sentir a emoção subir, faça os 4 passos e anote aqui o que aconteceu:

Fontes: Sêneca, *Da Ira*, livro II, cap. 29 (domínio público); Pennebaker (1997); Frattaroli (2006).

MÓDULO 3

# Levar para as suas relações

## 3.1 Empatia

- Quando alguém conta um problema e você já dá a solução, a pessoa pode ficar pior. Falta um passo antes: a empatia.
- Pesquisadores costumam separar dois lados: **entender** o que o outro sente e **sentir junto** com ele.
- Empatia não é concordar, nem resolver, nem sofrer no lugar do outro. Dá para entender a raiva de alguém e, mesmo assim, discordar dela.
- Para treinar, observe o rosto, a voz e o momento que a pessoa vive. E, em vez de adivinhar, pergunte: *"parece que isso te deixou frustrado, é isso?"*

### Exercício

Na próxima conversa em que alguém contar um problema, antes de dar qualquer solução, diga em forma de pergunta a emoção que você percebeu. Anote como a pessoa reagiu:

Fonte: Davis (1983), sobre os lados da empatia.

## 3.2 Escutar de verdade

- Muita gente escuta já pensando no que vai responder, e o outro percebe na hora.
- **Escuta ativa em três partes:** repetir com as suas palavras o que entendeu; perguntar para entender melhor; e mostrar que faz sentido a pessoa se sentir assim.
- Num estudo com conversas entre desconhecidos, quem recebeu escuta ativa disse que se sentiu mais compreendido do que quem recebeu conselho. O efeito foi pequeno, mas na direção certa.
- Três hábitos atrapalham muito: interromper, dar conselho rápido demais e puxar o assunto para você.

### Exercício

Na próxima conversa importante, antes de responder, repita o que entendeu e pergunte se está certo. O que mudou na conversa?

Fonte: Weger e colegas (2014).

## 3.3 Conversas difíceis e decisões

- A emoção do momento influencia decisões, até sobre assuntos que nada têm a ver com ela. A raiva, por exemplo, costuma deixar as pessoas mais confiantes e mais dispostas a arriscar.
- **Regra simples:** decisão importante não se toma no pico da emoção. Se der, espere a onda baixar.
- **Conversa difícil em 4 partes** (da Comunicação Não Violenta, de Marshall Rosenberg): o fato, sem julgamento; o que você sentiu; o que você precisa; e um pedido claro.
- Exemplo: "Quando a reunião começou 40 minutos atrasada, eu fiquei frustrado. Eu preciso cumprir os meus horários. Podemos combinar de avisar antes?"

### Exercício

Pense numa conversa que você vem adiando e monte a sua frase:

| | |
|---|---|
| Fato | |
| Sentimento | |
| Necessidade | |
| Pedido | |

Fontes: Lerner e Keltner (2001); Lerner e colegas (2015); Rosenberg (2003).

PARA RECORTAR OU FOTOGRAFAR

# Fichas de bolso

Deixe estas fichas onde você vai precisar delas: na carteira, na mesa de trabalho, na tela do celular.

### A pausa (hora quente)

1. **Parar** o que estava fazendo.
2. **Respirar** devagar algumas vezes.
3. **Nomear** o que estou sentindo (e a nota de 0 a 10).
4. **Escolher** o que fazer.

### As três perguntas

1. Que outra explicação é possível?
2. Como vou ver isso daqui a um mês?
3. O que eu diria a um amigo nessa situação?

### Escuta ativa

1. **Repetir** com as minhas palavras.
2. **Perguntar** para entender melhor.
3. **Validar:** faz sentido você se sentir assim.

### Conversa difícil

1. **Fato:** "Quando..."
2. **Sentimento:** "eu fiquei..."
3. **Necessidade:** "eu preciso..."
4. **Pedido:** "Podemos...?"

## Palavras para o que você sente

Da mais leve para a mais forte. Quanto mais exata a palavra, mais fácil saber o que fazer.

### Raiva

incomodado, irritado, frustrado, indignado, furioso

### Medo

inseguro, apreensivo, ansioso, assustado, apavorado

### Tristeza

desanimado, decepcionado, magoado, abatido, desolado

### Alegria

tranquilo, satisfeito, aliviado, animado, eufórico

### Vergonha

sem graça, constrangido, envergonhado, humilhado

### Culpa

incomodado comigo, arrependido, culpado

### Nojo

desconfortável, enjoado, enojado, revoltado

### Surpresa

curioso, intrigado, surpreso, espantado, chocado

REFERÊNCIAS

# Fontes do curso

Todas as fontes abaixo são artigos publicados, livros abertos ou textos em domínio público. O texto das aulas é nosso; quando uma ideia é de um autor, ele é citado.


1. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113–126.
2. Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823–865.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books. (Citado apenas como marco histórico.)
4. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.
5. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
6. 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.
7. 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.
8. Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion, 13*(5), 467–480.
9. Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(1), 146–159.
10. Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology, 66*, 799–823.
11. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421–428.
12. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review, 8*(4), 290–300.
13. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197–215.
14. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist, 63*(6), 503–517.
15. Mehler, M., Balint, E., Gralla, M., Pößnecker, T., Gast, M., Hölzer, M., Kösters, M., & Gündel, H. (2024). Training emotional competencies at the workplace: A systematic review and metaanalysis. *BMC Psychology, 12*, 718. Acesso aberto, CC BY 4.0.
16. Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162–166.
17. Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 410–424.
18. Rosenberg, M. B. (2003). *Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. Ágora. (Estrutura citada; texto nosso.)
19. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211.
20. Sêneca (c. 41 d.C.). *Da Ira*, livro II, cap. 29. Domínio público (tradução inglesa de Aubrey Stewart, 1889).
21. Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). *Psychology 2e*, capítulo 10: Emotion and Motivation. OpenStax. Impressão de 2020, licença CC BY 4.0.
22. Weger, H., Jr., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening, 28*(1), 13–31.