

# **NEUROCIÊNCIA COGNITIVA E REGULAÇÃO EMOCIONAL: RESSIGNIFICAÇÃO E INDUÇÃO DA EMOÇÃO**

*Cognitive Neuroscience and Emotional Regulation:  
Reappraisal and Emotion Induction*

Andrea Gonçalves<sup>1</sup>

## **Resumo**

A neurociência cognitiva tem avançado significativamente na compreensão dos mecanismos envolvidos na regulação emocional, destacando a relevância da ressignificação cognitiva e da indução emocional como estratégias centrais. A ressignificação refere-se à capacidade de reinterpretar uma experiência, atribuindo-lhe novos sentidos que transformam a resposta afetiva, enquanto a indução da emoção está associada à possibilidade de provocar ou modular estados emocionais por meio de pensamentos, memórias e contextos simbólicos. Esses processos, sustentados pela plasticidade neural e pela interação entre córtex pré-frontal, amígdala e sistemas de memória, demonstram que as emoções não são respostas automáticas e fixas, mas construções dinâmicas moduladas pela cognição. Autores como Lisa Feldman Barrett (2017) evidenciam que as emoções são produtos da previsão cerebral e da atribuição de significado, reforçando o papel da interpretação na experiência afetiva. Nesse sentido, a ressignificação e a indução emocional assumem importância prática em diferentes contextos: clínico, educacional, social e organizacional, promovendo resiliência, bem-estar e saúde mental. O artigo discute, assim, como essas estratégias podem ser compreendidas não apenas como ferramentas terapêuticas, mas como competências existenciais para o manejo consciente das experiências emocionais.

**Palavras-chave:** neurociência cognitiva; regulação emocional; ressignificação; indução emocional.

## **Abstract**

Cognitive neuroscience has made significant progress in understanding the mechanisms involved in emotional regulation, highlighting the relevance of cognitive reappraisal and emotion induction as central strategies. Reappraisal refers to the ability to reinterpret an experience, assigning it new meanings that transform the affective response, while emotion induction is associated with the capacity to evoke or modulate emotional states through thoughts, memories, and symbolic contexts. These processes, sustained by neural plasticity and the interaction between the prefrontal cortex, amygdala, and memory systems, demonstrate that emotions are not automatic and fixed responses, but dynamic constructions modulated by cognition. Authors such as Lisa Feldman Barrett (2017)

---

<sup>1</sup> Universitat de Barcelona, U.B., Espanha. E-mail: andreag.psicologia@gmail.com.  <https://orcid.org/0009-0004-8002-0550>

emphasize that emotions are products of the brain's predictive processes and meaning attribution, reinforcing the role of interpretation in affective experience. In this sense, reappraisal and emotional induction gain practical importance in different contexts—clinical, educational, social, and organizational—promoting resilience, well-being, and mental health. Thus, this article argues that these strategies should be understood not only as therapeutic tools, but also as existential competencies for the conscious management of emotional experiences.

**Keywords:** cognitive neuroscience; emotional regulation; reappraisal; emotion induction.

## 1 INTRODUÇÃO

A regulação emocional constitui-se como um dos campos mais relevantes da psicologia contemporânea, especialmente quando analisada sob a perspectiva da neurociência cognitiva. Trata-se da capacidade de modular os estados afetivos por meio de processos atencionais, avaliativos e interpretativos que permitem não apenas reagir às situações de maneira mais adaptativa, mas também ressignificar experiências passadas ou presentes. Nesse contexto, compreender como os indivíduos são capazes de **induzir suas próprias emoções** por meio do pensamento, da memória e da linguagem torna-se fundamental para o avanço das práticas clínicas, educacionais e sociais.

De acordo com Gross (2015), a reavaliação cognitiva (ou ressignificação) é uma das estratégias centrais da regulação emocional, permitindo reinterpretar uma situação com vistas a modificar seu impacto afetivo. A título de exemplo, uma experiência de fracasso pode ser percebida como oportunidade de aprendizado quando reinterpretada, promovendo uma resposta emocional mais construtiva. Essa capacidade de transformação está intimamente ligada a processos cognitivos, como atenção seletiva, memória de trabalho e imaginação, que oferecem o suporte necessário para a reestruturação da experiência (Oliveira; Gomes, 2017).

Complementarmente, Lisa Feldman Barrett (2017; 2018) propõe uma visão inovadora ao defender que as emoções não são entidades fixas ou universais, mas experiências construídas a partir de interações entre corpo, cérebro e contexto cultural. Essa perspectiva amplia a compreensão da regulação emocional ao enfatizar que a indução de estados afetivos pode ser intencionalmente moldada, de modo que a própria narrativa pessoal influencia a experiência emocional. Assim, a emoção não é apenas uma reação, mas uma construção que pode ser direcionada pela cognição e pela linguagem.

Na literatura ibérica e latino-americana, diversos autores reforçam essa compreensão. Bisquerra (2009) destaca a importância da educação emocional para o desenvolvimento das competências de autorregulação, defendendo que a capacidade de ressignificar é central para a inteligência emocional. De forma semelhante, Damásio (2018) argumenta que os sentimentos desempenham papel essencial na construção cultural e social, revelando-se elementos fundamentais para a vida em comunidade. Tais contribuições demonstram que a regulação emocional, longe de ser apenas uma função individual, também se manifesta como fenômeno social, moldado pela cultura e pela aprendizagem.

A presente reflexão busca integrar as contribuições da neurociência cognitiva e das teorias construtivistas das emoções, destacando a relevância da ressignificação e da indução emocional como processos centrais na promoção do bem-estar psicológico.

Assim, a regulação emocional pode ser compreendida como um processo que ultrapassa o nível biológico, alcançando dimensões sociais, culturais e subjetivas. Ao ressignificar uma experiência, o indivíduo não apenas modifica sua resposta emocional, mas também reconstrói o sentido atribuído ao acontecimento, alterando a maneira como essa vivência será lembrada e integrada à sua história pessoal (Rodrigues; Queirós, 2015). Esse processo de reconstrução narrativa aproxima a neurociência cognitiva da psicologia cultural, uma vez que as emoções passam a ser vistas como fenômenos dinâmicos, influenciados por contextos históricos e linguísticos.

Lisa Feldman Barrett (2017) reforça essa ideia ao argumentar que as emoções não são entidades universais, mas produtos de inferências realizadas pelo cérebro a partir de sinais corporais, expectativas e conhecimento prévio. Essa perspectiva abre espaço para compreender como a própria indução emocional pode ser intencional: ao evocar uma memória positiva ou ao reformular cognitivamente um evento adverso, o sujeito é capaz de alterar sua experiência afetiva no presente. Desse modo, a emoção é tanto uma construção cerebral quanto uma construção cultural, pois depende da interação entre o organismo, o meio social e os sistemas simbólicos compartilhados.

A importância da ressignificação encontra eco também nas contribuições de autores como Bisquerra (2009), por exemplo. Ele ressalta que a competência emocional não se resume ao reconhecimento ou expressão das emoções, mas envolve sobretudo a capacidade de manejá-las de forma adaptativa. Nessa direção, a educação emocional, presente em

ambientes escolares e sociais, torna-se ferramenta essencial para fomentar a habilidade de reinterpretar experiências, promovendo resiliência, autocontrole e bem-estar subjetivo. Complementarmente, Extremera e Fernández-Berrocal (2006) demonstram que níveis mais elevados de inteligência emocional estão associados a melhor saúde mental, social e física, revelando que a regulação eficaz das emoções tem impacto direto na qualidade de vida. Nesse contexto, Damásio (2018) reforça a centralidade dos sentimentos como *“guardiões da cultura”*, responsáveis por orientar escolhas, valores e práticas sociais. Essa concepção aproxima a neurociência da filosofia e da antropologia, evidenciando que a regulação emocional não é apenas uma habilidade individual, mas também um mecanismo que sustenta a vida coletiva. Ao aprender a ressignificar, o indivíduo não apenas promove sua autorregulação, mas também contribui para a construção de ambientes sociais mais saudáveis e cooperativos.

Diante desse panorama, observa-se que a neurociência cognitiva, ao investigar os mecanismos que permitem ao ser humano ressignificar experiências e induzir estados emocionais, oferece não apenas explicações sobre o funcionamento cerebral, mas também ferramentas para repensar práticas educativas, terapêuticas e sociais. A relevância desse campo, portanto, ultrapassa os limites da teoria, projetando-se como uma contribuição indispensável para a promoção da saúde emocional em uma sociedade marcada por desafios constantes e contextos de alta complexidade.

## **2 A RESSIGNIFICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL**

A ressignificação, também chamada de reavaliação cognitiva, constitui-se como uma das estratégias centrais de regulação emocional estudadas pela psicologia contemporânea. Gross (2015) descreve esse processo como a capacidade de reinterpretar cognitivamente um estímulo ou situação, alterando assim a intensidade e a qualidade da resposta emocional associada. Em contraste com estratégias como a supressão, que apenas inibem a expressão emocional sem modificar sua raiz, a ressignificação promove mudanças mais profundas e sustentáveis, favorecendo o bem-estar psicológico.

Na perspectiva da neurociência cognitiva, a ressignificação envolve processos como a atenção seletiva e a flexibilidade cognitiva, que permitem ao sujeito deslocar o foco da interpretação negativa para significados mais funcionais. Oliveira e Gomes (2017), ao revisarem a literatura sobre regulação emocional em psicoterapia, destacam que o exercício contínuo da ressignificação possibilita ao indivíduo reestruturar padrões de pensamento cristalizados, diminuindo a vulnerabilidade a transtornos emocionais. Esse achado reforça o potencial terapêutico da reavaliação cognitiva em contextos clínicos, particularmente em intervenções de base cognitivo-comportamental.

Do ponto de vista construtivista, Lisa Feldman Barrett (2017) amplia essa discussão ao afirmar que as emoções não são respostas automáticas e imutáveis, mas experiências que podem ser moldadas a partir da interpretação e da linguagem. Nesse sentido, ao escolher uma nova narrativa para compreender um evento, o indivíduo não apenas altera a emoção vivenciada, mas literalmente constrói uma experiência emocional distinta. A ressignificação, portanto, não é somente um recurso adaptativo, mas um mecanismo ativo de construção emocional que transforma a percepção da realidade.

Bisquerra (2009), reforça que no campo educacional, que a ressignificação está intimamente ligada ao desenvolvimento da competência emocional, sendo fundamental em programas de educação socioemocional. Ao aprender a reinterpretar conflitos, frustrações ou fracassos, os indivíduos desenvolvem maior resiliência e empatia, habilidades essenciais para o convívio social e para o fortalecimento das relações interpessoais. Da mesma forma, estudos espanhóis evidenciam que estudantes com maiores níveis de inteligência emocional apresentam maior capacidade de ressignificação e, consequentemente, melhor saúde mental (Extremera; Fernández-Berrocal, 2006).

Além do âmbito educacional, a ressignificação se revela um recurso essencial na vida cotidiana. Damásio (2018) observa que os sentimentos orientam decisões e valores humanos, influenciando tanto as escolhas individuais quanto a vida em sociedade. Dessa forma, a ressignificação não apenas regula a experiência subjetiva, mas contribui para que os sujeitos construam interpretações coletivas mais saudáveis e solidárias. Esse aspecto revela sua importância não apenas para o bem-estar individual, mas também para a coesão social e para a construção de culturas mais equilibradas emocionalmente.

A ressignificação constitui um dos mecanismos mais poderosos da regulação emocional. Ela não apenas modifica a experiência subjetiva do presente, mas também reconfigura a memória e projeta novas possibilidades para o futuro. Ao integrar os estudos da neurociência cognitiva com as perspectivas construtivistas e educacionais, evidencia-se que aprender a ressignificar é, em grande medida, aprender a viver com maior equilíbrio, adaptabilidade e sentido.

Para além do campo teórico, é fundamental compreender como a ressignificação se aplica em contextos práticos. Em situações que envolvem a **terapia cognitivo-comportamental**, por exemplo, pacientes que apresentam padrões de pensamento automáticos negativos são convidados a reinterpretar as situações que desencadeiam sofrimento. Um indivíduo que vivencia uma crítica no ambiente de trabalho pode, inicialmente, interpretá-la como sinal de incompetência. No entanto, ao ressignificar, pode perceber a crítica como uma oportunidade de crescimento e aprimoramento. Essa **mudança de narrativa** transforma a emoção associada, reduzindo sentimentos de ansiedade e baixa autoestima, e favorecendo um engajamento mais construtivo com o ambiente (Beck, 2013).

Na **educação socioemocional**, a ressignificação desempenha papel igualmente central. Programas implementados em escolas portuguesas, por exemplo, têm demonstrado que, ao ensinar crianças e adolescentes a reinterpretar conflitos cotidianos, como brigas com colegas ou dificuldades em provas, promove-se maior autorregulação e menor incidência de comportamentos agressivos (Nogueira; Sequeira, 2016). Essa competência emocional, segundo Bisquerra (2009), é essencial para a formação integral, pois possibilita que os jovens não apenas lidem melhor com suas emoções, mas também desenvolvam maior empatia e capacidade de cooperação.

No campo das relações interpessoais, a ressignificação é uma ferramenta de mediação de conflitos. Fernández-Abascal e Martín-Díaz (2015) observam que casais que utilizam a ressignificação para reinterpretar divergências tendem a apresentar maior satisfação conjugal e menor frequência de discussões destrutivas. Ao invés de perceber o desacordo como ameaça, a ressignificação permite que seja entendido como oportunidade de diálogo e fortalecimento do vínculo. Esse exemplo evidencia que a ressignificação não atua apenas sobre a experiência individual, mas também na qualidade das relações humanas.

Outra dimensão importante é a **ressignificação no processo de luto**. A perda de um ente querido inevitavelmente desencadeia dor e tristeza. Contudo, estudos mostram que pessoas capazes de ressignificar a experiência — interpretando-a como parte do ciclo da vida, ou mantendo viva a memória afetiva da pessoa perdida em atos cotidianos — apresentam maior resiliência e menor risco de desenvolver quadros depressivos (Fraga; Sequeira, 2014). Essa perspectiva conecta-se à visão de Lisa Feldman Barrett (2017), segundo a qual as **emoções são experiências construídas**: ao escolher uma nova forma de interpretar a perda, o sujeito também constrói uma emoção menos paralisante e mais integradora.

No cotidiano, todos somos confrontados com situações que, se não reinterpretadas, podem gerar sobrecarga emocional. O trânsito caótico, por exemplo, pode ser fonte de irritação contínua. Porém, quando ressignificado como uma oportunidade para ouvir música, refletir ou mesmo praticar respiração consciente, transforma-se em um momento menos desgastante. Essa mudança, ainda que aparentemente simples, impacta a qualidade de vida ao longo do tempo, reforçando a ideia de que a ressignificação não é apenas um recurso terapêutico, mas uma prática cotidiana de saúde emocional.

A ressignificação transcende os limites da psicoterapia ou da teoria acadêmica: trata-se de uma habilidade vital, que pode ser aprendida, treinada e aplicada em múltiplos contextos da vida. Como defende Gross (2015), ao integrar a ressignificação na rotina, desenvolvemos uma forma mais saudável de lidar com as inevitáveis adversidades da existência, transformando o modo como sentimos e vivemos.

### **3 A CONSTRUÇÃO DAS EMOÇÕES E A INDUÇÃO DA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA EMOCIONAL**

A compreensão das emoções passou, nas últimas décadas, de modelos tradicionais que as tratavam como respostas universais e automáticas para uma visão construtivista, segundo a qual as emoções são **experiências construídas pelo cérebro a partir de sinais corporais, contexto e aprendizado prévio** (Barrett, 2017). Essa perspectiva evidencia que o ser humano não é apenas passivo diante de seus estados afetivos, mas possui **capacidade**

**ativa de induzir e moldar suas próprias emoções**, seja por meio do pensamento, da linguagem ou da imaginação.

Barrett (2018) explica que o cérebro utiliza uma combinação de **interocepção** (percepção de sinais internos do corpo), memória e conhecimento prévio para prever e construir experiências emocionais. Essa previsão não é um processo mecânico: ela é altamente influenciada pelo contexto social, cultural e linguístico. Em outras palavras, ao alterar a interpretação de um evento ou ao evocar lembranças significativas, o indivíduo pode literalmente **criar uma emoção diferente da que surgiria automaticamente**.

No contexto da educação emocional, Bisquerra (2009) destaca que a indução emocional intencional pode ser ensinada e treinada, promovendo maior autoconsciência e controle emocional. Por exemplo, ao utilizar narrativas, exercícios de imaginação ou atividades de escrita reflexiva, alunos aprendem a transformar ansiedade em motivação ou frustração em aprendizado, ressignificando o impacto afetivo de situações desafiadoras. Esses métodos não apenas promovem o bem-estar, mas também facilitam a aprendizagem e a adaptação social.

Em ambientes clínicos, a indução da própria emoção tem aplicação direta em **intervenções psicoterapêuticas**. Técnicas como a visualização guiada, reinterpretação de memórias e ensaios imaginativos são empregadas para alterar estados emocionais disfuncionais. Fraga e Sequeira (2014) demonstram que pacientes em processo de luto podem reconstruir emoções associadas à perda ao evocar lembranças afetivas de forma estruturada, promovendo experiências de consolo e aceitação em lugar de sofrimento prolongado.

Ainda no campo clínico, a indução de emoções também é aplicada para fins terapêuticos. Em psicoterapia, pacientes podem ser convidados a evocar lembranças afetivas ou imaginar cenários positivos para alterar o estado emocional atual, promovendo experiências de prazer, calma ou motivação (Fraga; Sequeira, 2014). Essa estratégia é especialmente útil em contextos de ansiedade, depressão ou luto, nos quais a experiência afetiva tende a ficar presa em padrões automáticos de sofrimento. Ao induzir emoções construtivas, o paciente aprende não apenas a reagir de maneira diferente, mas também a **reestruturar sua própria experiência emocional**.

Segundo Damásio (2018), os sentimentos são fundamentais não apenas para a experiência individual, mas também para a vida em sociedade. A capacidade de induzir

emoções adequadas a diferentes contextos, como empatia em interações sociais ou calma em situações de conflito, constitui um mecanismo de **regulação social** que sustenta a cooperação e o bem-estar coletivo. Além disso, Damásio (2018) destaca que as emoções moldam decisões e comportamentos, influenciando não apenas a experiência pessoal, mas também o funcionamento social. A capacidade de induzir emoções adequadas em situações específicas — como empatia em relações interpessoais ou paciência em contextos desafiadores — sustenta a cooperação e a harmonia social. Em outras palavras, o domínio da própria experiência emocional transforma-se em uma **habilidade de adaptação social**, permitindo que os indivíduos influenciem não apenas a si mesmos, mas também o ambiente ao redor.

Outros estudos apontam que a inteligência emocional — que inclui a habilidade de induzir e gerenciar emoções — está associada a melhores resultados acadêmicos e maior saúde mental (Extremera; Fernández-Berrocal, 2006). Tais evidências reforçam a ideia de que as emoções são maleáveis e podem ser **estrategicamente construídas**, permitindo que o indivíduo não apenas reaja ao mundo, mas ativamente molde sua experiência emocional.

A construção das emoções e a indução intencional de estados afetivos representam avanços significativos na neurociência cognitiva. Elas destacam a **autonomia do indivíduo sobre suas experiências emocionais**, aproximando ciência, prática clínica e educação. Ao integrar essas ideias com a ressignificação abordada anteriormente, torna-se evidente que **emocionalmente somos, em grande medida, arquitetos de nossas próprias experiências**, capazes de transformar percepções, narrativas e sentidos em prol do bem-estar.

Um dos aspectos centrais na construção das emoções é a **capacidade de antecipação e previsão do cérebro**, conceito amplamente explorado por Lisa Feldman Barrett (2017). Segundo a autora, o cérebro não reage passivamente aos estímulos externos; ele constantemente **prevê estados internos e externos**, combinando informações sensoriais com memória e conhecimento prévio. Dessa forma, o sujeito pode **pré-induzir uma emoção** ao se preparar cognitivamente para uma situação futura. Por exemplo, ao se imaginar realizando uma apresentação, é possível induzir excitação ou ansiedade de maneira antecipada, permitindo estratégias de autorregulação antes mesmo do evento.

Rodrigues e Queirós (2015) destacam que a consciência corporal e a atenção plena são ferramentas que potencializam a capacidade de modular estados emocionais. Práticas como respiração controlada, mindfulness e exercícios de imaginação auxiliam na criação de um

**ambiente interno favorável**, no qual as emoções são moldadas de forma deliberada. Nessa perspectiva, a indução emocional deixa de ser um processo passivo e torna-se uma habilidade aprendida e treinável.

Na área educacional, autores como Bisquerra (2009) e Extremera e Fernández-Berrocal (2006) evidenciam que técnicas de indução emocional podem favorecer a aprendizagem e o desenvolvimento socioemocional. Por exemplo, ao ensinar alunos a evocarem estados de calma antes de uma avaliação ou a mobilizarem lembranças positivas para enfrentar frustrações, os educadores promovem maior autocontrole, resiliência e engajamento. Essa abordagem evidencia que a indução emocional não é apenas uma habilidade individual, mas um recurso pedagógico poderoso, capaz de impactar o desempenho e a qualidade de vida dos estudantes.

Outro ponto relevante é a **influência da linguagem e da narrativa pessoal** na construção emocional. Barrett (2017) argumenta que nomear e categorizar emoções — por exemplo, identificar que se está sentindo frustração ou ansiedade — permite ao cérebro construir experiências mais precisas e moduláveis. Essa prática de rotular emoções auxilia tanto na indução de estados desejados quanto na ressignificação de estados adversos, mostrando que a **linguagem não é apenas expressão, mas ferramenta de criação emocional**.

Portanto, a construção das emoções e a indução da própria experiência afetiva representam um campo integrador entre neurociência, psicologia clínica e educação emocional. Ao reconhecer que as emoções são **maleáveis, construídas e induzíveis**, abre-se espaço para estratégias práticas que promovem saúde mental, aprendizagem eficiente e relações interpessoais mais equilibradas. Essa abordagem reforça a ideia de que somos, de fato, **agentes ativos de nossas experiências emocionais**, capazes de transformar percepções, narrativas e sentimentos em prol do bem-estar individual e coletivo.

### **3. APlicações Práticas da Ressignificação e Indução Emocional**

#### **3.1 Dimensão Social e Coletiva da Ressignificação**

A ressignificação não é apenas um ato individual, mas também coletivo. Grupos, comunidades e até sociedades inteiras reconstruem significados diante de crises. Um exemplo evidente é a pandemia de COVID-19: enquanto muitos viveram o isolamento social como perda de liberdade e ameaça, outros o ressignificaram como oportunidade para desenvolver novas habilidades, estreitar vínculos familiares ou refletir sobre prioridades de vida.

Essa dimensão coletiva se aproxima do que Berger e Luckmann (2003) chamam de **construção social da realidade**: o sentido que atribuímos às experiências não é fixo, mas continuamente negociado em interações sociais. Do ponto de vista emocional, isso significa que comunidades podem induzir estados afetivos compartilhados — de esperança ou de medo — dependendo das narrativas dominantes.

Exemplo: campanhas de saúde pública que reforçam mensagens de “solidariedade e cuidado” em vez de “culpa e punição” tendem a gerar maior adesão às medidas e um clima emocional mais positivo.

### 3.2 Ressignificação na Liderança e no Mundo do Trabalho

O ambiente corporativo é um dos espaços em que a ressignificação e a indução emocional mais se manifestam. Líderes eficazes são aqueles que conseguem ajudar suas equipes a interpretar desafios como **oportunidades de crescimento** e não apenas como obstáculos.

Por exemplo, durante processos de reestruturação, um gestor pode comunicar a mudança como “ameaça de cortes e perdas” ou como “processo de inovação e reposicionamento no mercado”. O impacto emocional será completamente distinto.

Barrett (2017) destaca que, em contextos de liderança, a habilidade de oferecer novas molduras interpretativas (frames) atua diretamente sobre a maneira como os membros do grupo constroem suas emoções. Isso sugere que a liderança não é apenas racional, mas fundamentalmente emocional, enraizada em processos de ressignificação coletiva.

### 3.3 Ressignificação em Processos de Trauma

A clínica do trauma é talvez o campo mais desafiador da ressignificação. Experiências traumáticas — abuso, violência, acidentes — tendem a cristalizar narrativas dolorosas que se repetem incessantemente na memória. Judith Herman (1992), em seu clássico *Trauma and Recovery*, defende que um dos processos terapêuticos fundamentais é possibilitar que o sobrevivente reconstrua o significado da experiência.

Isso não significa apagar ou negar o trauma, mas integrá-lo em uma narrativa de sobrevivência, força e superação. A mudança da pergunta “por que isso aconteceu comigo?” para “o que posso construir a partir do que aconteceu comigo?” é, em si, um movimento de ressignificação. Neurocientificamente, estudos sugerem que esse processo envolve a **reconsolidação da memória**, onde recordações emocionais podem ser atualizadas com novas informações e sentidos (Nader; Hardt, 2009).

### 3.4 Indução Emocional e Tecnologias Digitais

Vivemos numa era em que os algoritmos e as redes sociais influenciam intensamente estados emocionais. Plataformas digitais utilizam **indução emocional** de maneira sistemática: desde *playlists* musicais que prometem relaxamento até feeds que estimulam indignação e engajamento.

Pesquisas como a de Kramer, Guilloré e Hancock (2014), que analisaram manipulação experimental de conteúdos no Facebook, mostraram que é possível induzir emoções em larga escala sem contato presencial. Essa descoberta, além de preocupante, reforça a importância de desenvolvermos uma consciência crítica: aprendermos a ressignificar conteúdos digitais, não reagindo de forma automática, mas escolhendo como interpretá-los.

### 3.5 Ressignificação Existencial e Espiritual

Em contextos de crise existencial, como luto ou diagnóstico de doenças graves, a ressignificação frequentemente assume caráter espiritual. Frankl (2008), sobrevivente do Holocausto e fundador da Logoterapia, mostrou que o ser humano pode suportar quase qualquer sofrimento quando encontra um **sentido** para ele.

Nesse sentido, a ressignificação vai além da regulação emocional momentânea: ela se torna um eixo de reconstrução identitária. A capacidade de atribuir significados transcendentais à dor transforma o sofrimento em oportunidade de crescimento interior, ampliando horizontes de esperança.

Essa visão se conecta com Barrett (2018), quando ela afirma que o cérebro humano é uma “máquina de previsão orientada pelo significado”. Ou seja, não buscamos apenas sobreviver; buscamos atribuir sentido às experiências, e isso, em si, molda nossas emoções. A ressignificação e a indução emocional não devem ser vistas apenas como técnicas, mas como **formas de viver**. Elas estão presentes:

- no consultório clínico, ao ajudar um paciente a reinterpretar seus pensamentos;
- na escola, ao ensinar crianças a lidar com frustrações;
- no trabalho, ao transformar mudanças em oportunidades;
- nas redes sociais, ao filtrar e reinterpretar conteúdos;
- na vida espiritual, ao transformar dor em sentido.

Assim, o que emerge é uma visão ampliada: a emoção é sempre construída na interseção entre **cérebro, corpo, cultura e linguagem**. Aprender a ressignificar é, em última instância, aprender a **habitar o mundo de forma mais consciente e resiliente**.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo evidenciou que a regulação emocional, à luz da neurociência cognitiva, é um processo dinâmico, construído e modulável, no qual a ressignificação cognitiva e a indução da emoção desempenham papéis centrais. Ao compreender que as emoções não são respostas automáticas e imutáveis, mas produtos da interpretação e da previsão cerebral, abre-se espaço para estratégias práticas que permitem aos indivíduos exercer maior controle sobre seus estados afetivos.

A ressignificação permite reinterpretar experiências adversas, promovendo mudanças significativas na resposta emocional e no comportamento subsequente. Já a indução emocional mostra que é possível gerar estados afetivos específicos por meio de pensamentos, memórias ou contextos simbólicos, evidenciando a plasticidade emocional do cérebro

humano. Tais processos têm aplicação em múltiplos contextos: na psicoterapia, auxiliando na superação de traumas e na promoção de bem-estar; na educação, fortalecendo competências socioemocionais; no cotidiano, melhorando a qualidade de vida; e em ambientes organizacionais, potencializando liderança e cooperação.

Autores como Lisa Feldman Barrett (2017) reforçam que a emoção é sempre uma construção do cérebro, mediada pelo significado e pelo contexto, o que evidencia a importância de desenvolver habilidades para ressignificar experiências e induzir estados emocionais adaptativos. Portanto, compreender e aplicar essas estratégias não é apenas uma questão de intervenção terapêutica, mas também uma competência essencial para o manejo consciente da vida emocional, promovendo resiliência, autoconsciência e relações mais equilibradas.

Em síntese, a integração entre neurociência, psicologia cognitiva e práticas de ressignificação e indução emocional oferece um caminho promissor para o fortalecimento da saúde mental e emocional, possibilitando que indivíduos não apenas compreendam suas emoções, mas se tornem agentes ativos na construção de experiências afetivas mais saudáveis e significativas.

## REFERÊNCIAS

- BARRETT, L. F. *How emotions are made: The secret life of the brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.
- BARRETT, L. F. *The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(8), 1–23, 2018.
- BERGER, P. L; LUCKMANN, T. **A construção social da realidade**. Petrópolis: Vozes, 2003.
- BISQUERRA, R. *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, 2009.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- DAMÁSIO, A. **A estranha ordem das coisas: a vida, os sentimentos e as culturas humanas**. Lisboa: Círculo de Leitores, 2018.
- EXTREMERA, N.; FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. *La inteligencia emocional como predictor de la salud mental, social y física en estudiantes universitarios*. *Revista Española de Psicología*, 9(1), 45–51, 2006.

- FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. G.; MARTÍN-DÍAZ, M. D. (2015). Estrategias de regulación emocional en las relaciones de pareja. *Revista de Psicología Social*, 30(2), 231–256, 2015.
- FRAGA, M. S.; SEQUEIRA, C. **Estratégias de coping no processo de luto**: revisão da literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 12, 43–50, 2014.
- FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. Petrópolis: Vozes, 2008.
- GROSS, J. J. *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26., 2015.
- HERMAN, J. **Trauma and Recovery**. New York: Basic Books. 1992.
- KRAMER, A. D. I.; GUILLORY, J. E.; HANCOCK, J. T. *Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks*. *PNAS*, 111(24), 8788–8790., 2014.
- NADER, K.; HARDT, O. *A single standard for memory: The case for reconsolidation*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(3), 224–234, 2009.
- NOGUEIRA, M. J.; SEQUEIRA, C. Programas de educação socioemocional em contexto escolar: uma revisão sistemática. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 50(2), 55–72, 2016.
- OLIVEIRA, M. S.; GOMES, W. B. **Regulação emocional e psicoterapia: uma revisão crítica**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(1), 1-10, 2017.
- RODRIGUES, M. M. P.; QUEIRÓS, A. **Regulação emocional: uma revisão da literatura**. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(3), 309-325, 2015.

**Como citar este artigo:** GONÇALVES, Andrea. Neurociência cognitiva e regulação emocional: ressignificação e indução da emoção. **EVOXIA – INTERNACIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC INNOVATION**, Blumenau, SC, v. 1, n.1, dez. 2025.

**Conflitos de interesse:** Em conformidade com as boas práticas de publicação científica, a autora declara a inexistência de conflitos de interesse de natureza comercial, financeira ou associativa que possam influenciar, de forma direta ou indireta, o conteúdo e os resultados apresentados neste manuscrito.

**Financiamento:** O estudo não recebeu financiamento.

## **SOBRE A AUTORA**

Andrea Gonçalves é Pós-doutora em Psicologia pela Universidade de Valência, Espanha. Doutora em Ciências da Educação pela Universitat de Barcelona, U.B., Espanha. Mestre em Desenvolvimento Profissional par a Qualidade Educativa pela Universitat de Barcelona, UB, Espanha. Graduação em Psicologia pela Sociedade Blumenauense de Ensino Superior, IBES SOCIESC. Diretora da Uninq University.

Recebido em 25 de setembro de 2025.

Revisado em 07 de outubro de 2025.

Aprovado em 07 de outubro de 2025.

© Associação Brasileira de Editores Científicos - ABEC  
Este é um artigo de acesso aberto, licenciado de acordo com os  
termos da *Creative Commons*, permitindo uso  
e compartilhamento conforme suas diretrizes.

