**Título: A Importância da Inteligência Emocional no Desenvolvimento Individual e Social**

ALVES, Glaucy Karol Abdon

KARANAUSKAS, Sueli Gonçalves Xavier

YNOUYE, Debora Cavalcanti de Souza Lima

SOUZA, Andréia Cristina Leite

**RESUMO**

Este artigo aborda a importância da inteligência emocional em diversas áreas da vida, como relacionamentos interpessoais, liderança, tomada de decisões e eficácia organizacional. Exploramos os componentes essenciais da inteligência emocional, que incluem o reconhecimento, compreensão, expressão e regulação emocional. Discutimos também os benefícios de possuir alta inteligência emocional, como lidar com o estresse, ter maior bem-estar emocional, ser resiliente e desenvolver habilidades sociais. Além disso, destacamos a relevância da inteligência emocional na liderança eficaz, na tomada de decisões equilibradas e na criação de um ambiente de trabalho positivo. Por fim, ressaltamos a importância do treinamento e da prática para o desenvolvimento da inteligência emocional. Em resumo, o artigo enfatiza a importância da inteligência emocional como uma habilidade crucial para o sucesso pessoal e profissional.

**Palavras-chave:** liderança; resiliência; desenvolvimento; sucesso.

**INTRODUÇÃO**

A inteligência emocional despertou um interesse crescente não apenas na psicologia, mas também em diversas disciplinas relacionadas, como educação, liderança e saúde. Essa habilidade abrange um conjunto de competências emocionais e sociais que têm um impacto significativo na forma como gerenciamos nossas próprias emoções, compreendemos as emoções dos outros e nos relacionamos de maneira saudável e eficaz.

A teoria da inteligência emocional, desenvolvida por Peter Salovey e John Mayer, propõe que a inteligência emocional é composta por quatro componentes principais: a capacidade de perceber emoções, de usar emoções para facilitar o pensamento, de compreender as emoções e de regular as emoções de forma adequada. Esses componentes estão interconectados e influenciam nosso comportamento, nossas escolhas e nossas interações sociais.

A importância da inteligência emocional se manifesta em diferentes áreas da vida. No âmbito pessoal, ela está relacionada ao bem-estar emocional, à resiliência e à capacidade de lidar com o estresse e as adversidades. Nas relações interpessoais, a inteligência emocional desempenha um papel fundamental na empatia, na comunicação efetiva e na resolução de conflitos. No contexto profissional, ela está associada ao desempenho no trabalho, à liderança eficaz e à construção de equipes produtivas.

Desenvolver a inteligência emocional é um processo contínuo que envolve autoconsciência, autogerenciamento, consciência social e habilidades de relacionamento. A autorreflexão, a prática da atenção plena, o desenvolvimento da empatia e o aprimoramento das habilidades de comunicação são algumas das estratégias que podem ser adotadas para fortalecer a inteligência emocional.

Neste artigo, iremos explorar mais a fundo os diferentes componentes da inteligência emocional, discutir os benefícios de desenvolvê-la e apresentar abordagens práticas para cultivar essa habilidade. Compreender e aprimorar nossa inteligência emocional é essencial para o nosso crescimento pessoal, relacionamentos saudáveis e sucesso em várias áreas da vida.

1. **DEFINIÇÃO E COMPONENTES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

A inteligência emocional é amplamente reconhecida como uma habilidade crucial para o bem-estar e o sucesso na vida pessoal e profissional. De acordo com Mayer e Salovey (1997), ela é definida como a capacidade de identificar, compreender e gerenciar emoções em si mesmo e nos outros. Essa habilidade emocional envolve a capacidade de reconhecer e interpretar as emoções, expressá-las de maneira apropriada e regular as emoções de forma construtiva.

Salovey e Mayer (1990) descrevem a inteligência emocional como sendo composta por quatro componentes principais. O primeiro componente é a habilidade de reconhecer emoções, ou seja, a capacidade de identificar as próprias emoções e as emoções dos outros, bem como perceber as expressões faciais, linguagem corporal e sinais não verbais associados às emoções.

O segundo componente é a compreensão das emoções. Isso envolve a capacidade de compreender os diferentes significados e nuances das emoções, tanto as próprias quanto as dos outros, e reconhecer as causas e consequências emocionais em diferentes situações.

O terceiro componente é a habilidade de expressar emoções de forma adequada. Isso implica em saber comunicar as emoções de maneira clara e assertiva, considerando o contexto e as normas sociais, para que as emoções sejam compreendidas pelos outros e não causem impactos negativos nas relações interpessoais.

O quarto componente é a regulação emocional. Isso envolve a capacidade de gerenciar as próprias emoções de forma construtiva, controlando impulsos emocionais, lidando com o estresse e adaptando as emoções de acordo com as demandas da situação. Também inclui a habilidade de ajudar os outros a lidar com suas emoções, demonstrando empatia e oferecendo suporte emocional quando necessário.

A inteligência emocional tem implicações significativas em várias áreas da vida. Está relacionada ao bem-estar emocional, à qualidade dos relacionamentos interpessoais, à tomada de decisões eficazes, à resolução de conflitos e ao desempenho no trabalho. Desenvolver a inteligência emocional pode trazer benefícios pessoais e profissionais, melhorando a autocompreensão, fortalecendo as habilidades de comunicação e promovendo relacionamentos mais saudáveis e produtivos.

Ao longo deste artigo, exploraremos os componentes da inteligência emocional com mais detalhes, discutiremos as evidências científicas que respaldam sua importância e apresentaremos estratégias práticas para desenvolvê-la. Compreender e cultivar a inteligência emocional é um caminho para o autodesenvolvimento e uma vida emocionalmente mais rica e gratificante.

1. **IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL**

A inteligência emocional é um construto que desempenha um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e nas interações sociais. Pesquisas científicas têm destacado a importância da inteligência emocional no bem-estar emocional, na capacidade de lidar com o estresse e na resiliência individual.

De acordo com Brackett e Katulak (2006), indivíduos com alta inteligência emocional demonstram maior habilidade em lidar com o estresse. Eles são capazes de reconhecer e compreender suas próprias emoções em momentos desafiadores, o que lhes permite adotar estratégias eficazes de enfrentamento e manter uma perspectiva positiva. Além disso, essas pessoas tendem a ter um maior bem-estar emocional, experimentando emoções positivas com mais frequência e sendo capazes de se recuperar rapidamente de experiências emocionalmente negativas.

A inteligência emocional também desempenha um papel crucial no desenvolvimento de habilidades sociais. Através da compreensão das emoções dos outros, da empatia e da capacidade de se relacionar de forma adequada, as pessoas com alta inteligência emocional são capazes de estabelecer conexões mais profundas e significativas com os outros. Essa habilidade de se relacionar de maneira saudável é fundamental para o estabelecimento de relacionamentos interpessoais positivos e para a construção de redes de apoio social.

Além disso, a inteligência emocional está intrinsecamente ligada à autoconsciência emocional e à autorregulação. Goleman (1995) destaca que a habilidade de reconhecer e compreender as próprias emoções é o primeiro passo para o desenvolvimento da inteligência emocional. Ao serem conscientes de suas emoções, as pessoas podem tomar decisões mais conscientes e alinhadas com seus valores e objetivos. A autorregulação emocional permite que elas gerenciem de forma eficaz suas reações emocionais, evitando impulsos prejudiciais e tomando medidas adequadas para lidar com as situações.

Em suma, a inteligência emocional desempenha um papel crucial no desenvolvimento de habilidades sociais, na autoconsciência emocional e na autorregulação. Indivíduos com alta inteligência emocional têm uma vantagem significativa em lidar com o estresse, desfrutar de um maior bem-estar emocional e serem mais resilientes. Ao explorar e aprimorar a inteligência emocional, podemos cultivar um maior autoconhecimento, melhorar nossas relações interpessoais e promover um equilíbrio emocional mais saudável em nossas vidas.

1. **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS**

A inteligência emocional desempenha um papel crucial no desenvolvimento de relacionamentos interpessoais saudáveis e significativos. A empatia, a capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender suas emoções, é um componente fundamental da inteligência emocional.

Estudos realizados por Eisenberg e Eggum (2009) destacam que a empatia é essencial para o estabelecimento de relacionamentos interpessoais saudáveis. Através da empatia, somos capazes de compreender as emoções dos outros, reconhecer suas necessidades e demonstrar um cuidado genuíno. Isso fortalece os laços afetivos e promove uma comunicação mais efetiva. A empatia nos permite responder de maneira apropriada e solidária às emoções dos outros, contribuindo para um ambiente emocionalmente satisfatório nas relações.

Indivíduos com alta inteligência emocional têm uma maior capacidade de entender e responder às emoções dos outros. Conforme destacado por Bar-On (1997), a habilidade de compreender e demonstrar empatia é um componente importante da inteligência emocional. Essas pessoas são sensíveis aos sinais emocionais dos outros, conseguem se colocar no lugar deles e oferecem apoio emocional quando necessário. Essa habilidade de estabelecer relacionamentos empáticos e afetivamente satisfatórios contribui para uma maior harmonia nas interações sociais e fortalece os laços interpessoais.

Além disso, a empatia facilita a resolução de conflitos, pois permite que as pessoas entendam as perspectivas e sentimentos dos outros, promovendo um ambiente de compreensão e colaboração. Através da inteligência emocional, somos capazes de desenvolver a capacidade de ouvir atentamente, validar as emoções dos outros e encontrar soluções que atendam às necessidades de todos os envolvidos.

Portanto, a empatia e a habilidade de se colocar no lugar do outro são elementos fundamentais para o estabelecimento de relacionamentos interpessoais saudáveis. Indivíduos com alta inteligência emocional são mais capazes de entender e responder às emoções dos outros, promovendo relacionamentos empáticos e afetivamente satisfatórios. Ao cultivar a inteligência emocional, podemos fortalecer nossa empatia e aprimorar nossas habilidades sociais, criando conexões mais significativas e enriquecedoras com as pessoas ao nosso redor.

1. **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LIDERANÇA**

A inteligência emocional desempenha um papel fundamental no contexto da liderança eficaz. Estudos e pesquisas têm destacado a importância da inteligência emocional para líderes, evidenciando sua influência positiva na motivação, inspiração, influência e gestão de equipes.

Conforme enfatizado por Goleman (1998), a inteligência emocional é um componente essencial da liderança eficaz. Líderes com alta inteligência emocional possuem uma compreensão profunda das próprias emoções e das emoções dos outros. Eles são capazes de reconhecer e gerenciar suas emoções de maneira adequada, o que lhes permite estabelecer conexões empáticas com suas equipes.

Pesquisas conduzidas por Boyatzis, Goleman e Rhee (2000) destacam que líderes com alta inteligência emocional têm uma maior habilidade em motivar, inspirar e influenciar suas equipes. Eles demonstram empatia, compreendendo as necessidades e preocupações dos membros da equipe, e são capazes de adaptar seu estilo de liderança de acordo com as diferentes situações. Essa habilidade de se conectar emocionalmente com os membros da equipe cria um ambiente de confiança e engajamento, resultando em maior produtividade e satisfação no trabalho.

Além disso, líderes com alta inteligência emocional são capazes de gerenciar conflitos de forma construtiva. Eles possuem habilidades de comunicação eficazes, sabem lidar com emoções intensas e são capazes de resolver divergências de maneira respeitosa e colaborativa. Esses líderes promovem um ambiente de trabalho positivo, onde as diferenças são valorizadas e os conflitos são transformados em oportunidades de aprendizado e crescimento (Goleman, 2000).

A inteligência emocional é, portanto, uma habilidade essencial para líderes que desejam obter sucesso no ambiente de trabalho. Ao desenvolver e cultivar a inteligência emocional, os líderes têm a capacidade de influenciar positivamente suas equipes, promover um clima de trabalho saudável e alcançar resultados superiores. O investimento no desenvolvimento da inteligência emocional é uma estratégia valiosa para aprimorar as habilidades de liderança e maximizar o potencial individual e coletivo dentro das organizações.

1. **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E TOMADA DE DECISÕES**

A tomada de decisões eficazes é um aspecto crucial em diversas áreas da vida, desde questões pessoais até situações profissionais. Estudos têm demonstrado que a inteligência emocional desempenha um papel fundamental nesse processo, permitindo uma avaliação mais completa das informações disponíveis e integrando fatores emocionais e racionais na tomada de decisões.

De acordo com Damasio (1994), tomar decisões eficazes envolve considerar tanto a razão quanto as emoções. As emoções são importantes fontes de informação que podem influenciar nossas percepções, preferências e julgamentos. Ao levar em conta tanto a lógica racional quanto as respostas emocionais, podemos obter uma compreensão mais abrangente do problema em questão e avaliar melhor as opções disponíveis.

A inteligência emocional desempenha um papel fundamental na tomada de decisões ao permitir uma análise mais equilibrada dos aspectos emocionais envolvidos. Pesquisas realizadas por Lerner e Keltner (2015) evidenciam que indivíduos com alta inteligência emocional são capazes de integrar informações emocionais e racionais de forma mais eficaz, resultando em decisões mais informadas e bem fundamentadas. Essa capacidade de avaliar o impacto emocional das escolhas permite considerar as consequências a curto e longo prazo, bem como as necessidades emocionais e valores pessoais.

Além disso, Zeidner, Matthews e Roberts (2012) destacam que indivíduos com alta inteligência emocional são mais propensos a tomar decisões equilibradas e satisfatórias. Eles estão conscientes de suas próprias emoções e das emoções dos outros, o que lhes permite adotar uma perspectiva mais ampla e considerar o bem-estar de todas as partes envolvidas. Essa habilidade de considerar o impacto emocional das decisões contribui para a resolução de problemas de forma mais colaborativa e para a obtenção de resultados mais satisfatórios.

Portanto, a inteligência emocional desempenha um papel crucial na tomada de decisões eficazes. Ao integrar as dimensões emocionais e racionais, os indivíduos com alta inteligência emocional são capazes de avaliar mais amplamente as informações disponíveis, considerar o impacto emocional das escolhas e tomar decisões equilibradas e satisfatórias. O desenvolvimento da inteligência emocional é uma habilidade valiosa que pode contribuir para uma tomada de decisão mais informada e bem-sucedida em diversos aspectos da vida.

1. **ESTRATÉGIAS PARA DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

O aprimoramento da inteligência emocional requer esforço contínuo e a aplicação de estratégias específicas. Estudos têm destacado a importância do treinamento e da prática na melhoria da inteligência emocional, bem como o uso de diversas estratégias para fortalecer as habilidades emocionais.

Conforme ressaltado por Brackett, Rivers e Salovey (2011), o treinamento e a prática desempenham um papel fundamental no aprimoramento da inteligência emocional. Assim como qualquer habilidade, a inteligência emocional pode ser desenvolvida e refinada ao longo do tempo. O treinamento oferece oportunidades para aprender conceitos-chave, técnicas de autorreflexão e estratégias para o gerenciamento emocional.

Diversas estratégias têm se mostrado eficazes no desenvolvimento da inteligência emocional. Goleman (1998) destaca a importância da autorreflexão como uma ferramenta fundamental para o autoconhecimento emocional. Por meio da reflexão e da autoavaliação, somos capazes de entender melhor nossas emoções, padrões de pensamento e comportamentos, o que nos permite tomar decisões mais conscientes e alinhadas com nossos valores e objetivos.

A empatia também desempenha um papel crucial no desenvolvimento da inteligência emocional. Ao se colocar no lugar do outro, somos capazes de compreender e compartilhar suas emoções, fortalecendo nossas habilidades de empatia. Isso pode ser alcançado através da prática da escuta ativa, da observação das expressões faciais e corporais e da busca genuína pelo entendimento das perspectivas e experiências dos outros (Brackett et al., 2011).

Além disso, a aplicação de técnicas de regulação emocional tem se mostrado eficaz no desenvolvimento da inteligência emocional. Práticas como a respiração profunda, a meditação e a atenção plena podem ajudar a regular as emoções, promovendo a calma e a clareza mental. Essas técnicas permitem que nos tornemos mais conscientes de nossas emoções e respondamos a elas de maneira construtiva e equilibrada (Goleman, 1998; Brackett et al., 2011).

Portanto, o treinamento e a prática são fundamentais para o aprimoramento da inteligência emocional. Estratégias como o desenvolvimento da autorreflexão, o aprimoramento da empatia e a aplicação de técnicas de regulação emocional têm se mostrado eficazes no desenvolvimento das habilidades emocionais. Ao investir tempo e esforço nesse processo de autodesenvolvimento, podemos fortalecer nossa inteligência emocional e colher os benefícios em nossos relacionamentos, tomada de decisões e bem-estar emocional.

1. **IMPACTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO AMBIENTE DE TRABALHO**

A inteligência emocional não é apenas uma habilidade individual, mas também desempenha um papel significativo na eficácia organizacional e no bem-estar dos colaboradores. Estudos têm demonstrado que colaboradores com alta inteligência emocional apresentam características e comportamentos que contribuem para um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

Conforme destacado por Cherniss e Goleman (2001), a inteligência emocional desempenha um papel crucial na eficácia organizacional. Colaboradores que possuem essa habilidade são capazes de compreender e gerenciar suas próprias emoções e as emoções dos outros. Essa capacidade os torna mais adaptáveis às mudanças, facilitando a resolução de problemas, a tomada de decisões e a colaboração efetiva com os demais membros da equipe.

Além disso, colaboradores com alta inteligência emocional apresentam um melhor desempenho no trabalho. Pesquisas realizadas por Sy, Tram e O'Hara (2006) evidenciam que a inteligência emocional está positivamente relacionada ao desempenho individual. Esses colaboradores são capazes de lidar com o estresse de forma mais eficaz, permanecer motivados mesmo diante de desafios e adaptar-se às demandas do ambiente de trabalho.

A inteligência emocional também está associada à resiliência dos colaboradores. Carmeli (2003) destaca que indivíduos com alta inteligência emocional são mais capazes de lidar com adversidades, superar obstáculos e se recuperar de situações estressantes. Essa resiliência contribui para a capacidade de enfrentar desafios com uma atitude positiva, aprender com as experiências e continuar progredindo em suas atividades profissionais.

Além dos benefícios individuais, a inteligência emocional também influencia o clima organizacional. Colaboradores com alta inteligência emocional são mais empáticos, colaborativos e capazes de gerenciar conflitos de forma construtiva (Cherniss & Goleman, 2001). Isso contribui para a criação de um ambiente de trabalho positivo, onde a comunicação é eficaz, as relações interpessoais são saudáveis e a colaboração é valorizada.

Portanto, a inteligência emocional desempenha um papel crucial na eficácia organizacional e no bem-estar dos colaboradores. Colaboradores com alta inteligência emocional são mais adaptáveis, apresentam um melhor desempenho, são mais resilientes e contribuem para um clima organizacional positivo. Ao promover o desenvolvimento da inteligência emocional, as organizações podem colher os benefícios de um ambiente de trabalho saudável, produtivo e satisfatório para todos os envolvidos.

**CONCLUSÃO**

A inteligência emocional é uma habilidade fundamental que desempenha um papel crucial em diversas áreas da vida, incluindo relacionamentos interpessoais, liderança, tomada de decisões e eficácia organizacional. Ao longo deste artigo, exploramos os diferentes aspectos da inteligência emocional e seu impacto nas várias esferas da nossa vida.

Identificamos que a inteligência emocional envolve a capacidade de identificar, compreender e gerenciar as emoções, tanto em nós mesmos quanto nos outros. Ela é composta por elementos essenciais, como o reconhecimento e a compreensão das emoções, a expressão emocional adequada e a regulação emocional construtiva. Através do desenvolvimento dessas habilidades, podemos nos tornar mais conscientes de nossas emoções e utilizá-las de forma eficaz em nosso dia a dia.

Vimos também que a inteligência emocional desempenha um papel fundamental nas relações interpessoais. A empatia e a capacidade de se colocar no lugar do outro são essenciais para a construção de relacionamentos saudáveis e satisfatórios. Pessoas com alta inteligência emocional são capazes de compreender e responder às emoções dos outros, promovendo a empatia e fortalecendo os laços interpessoais.

Além disso, a inteligência emocional é um componente essencial da liderança eficaz. Líderes com alta inteligência emocional têm a capacidade de motivar, inspirar e influenciar suas equipes. Eles são hábeis na gestão de conflitos, na criação de um ambiente de trabalho positivo e no desenvolvimento de relacionamentos baseados na confiança e na colaboração.

A inteligência emocional também desempenha um papel importante na tomada de decisões. Ao considerar tanto a razão quanto as emoções, somos capazes de avaliar as informações de forma mais completa e tomar decisões equilibradas e satisfatórias. Indivíduos com alta inteligência emocional estão mais propensos a considerar o impacto emocional de suas escolhas, o que contribui para decisões mais conscientes e alinhadas com seus valores e objetivos.

Por fim, destacamos a importância do treinamento e da prática no aprimoramento da inteligência emocional. Estratégias como a autorreflexão, o desenvolvimento da empatia e a aplicação de técnicas de regulação emocional têm se mostrado eficazes no desenvolvimento dessas habilidades. Ao investir nesse autodesenvolvimento, podemos fortalecer nossa inteligência emocional e colher os benefícios em nossos relacionamentos, no trabalho e no bem-estar emocional.

Em suma, a inteligência emocional é uma competência valiosa que pode ser cultivada e aprimorada ao longo do tempo. Ao desenvolver essa habilidade, podemos melhorar nossas interações interpessoais, nossa capacidade de liderança, nossa tomada de decisões e nossa satisfação no ambiente de trabalho. Portanto, é essencial reconhecer a importância da inteligência emocional e buscar oportunidades de aprimorá-la em nossa vida cotidiana.

**REFERÊNCIAS**

BAR-ON, R. (1997). **Inventário de Quociente Emocional de Bar-On (EQ-i):** Manual técnico. Multi-Health Systems.

BOYATZIS, R. E., GOLEMAN, D., & RHEE, K. (2000). **Agrupando competências na inteligência emocional:** Insights do Inventário de Competência Emocional (ECI). In R. BAR-ON & J. D. A. Parker (Eds.), **O manual de inteligência emocional:** Teoria, desenvolvimento, avaliação e aplicação em casa, na escola e no trabalho (pp. 343-362). Jossey-Bass.

BRACKETT, M. A., RIVERS, S. E., & Salovey, P. (2011). **Inteligência emocional:** Implicações para o sucesso pessoal, social, acadêmico e profissional. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 88-103.

CARMELI, A. (2003). **A relação entre inteligência emocional e atitudes, comportamentos e resultados no trabalho:** Um exame entre gerentes seniores. Journal of Managerial Psychology, 18(8), 788-813.

CHERNISS, C., & GOLEMAN, D. (2001). **O ambiente de trabalho emocionalmente inteligente:** Como selecionar, medir e melhorar a inteligência emocional em indivíduos, grupos e organizações. Jossey-Bass.

DAMASIO, A. R. (1994). **O erro de Descartes:** Emoção, razão e o cérebro humano. Companhia das Letras.

EISENBERG, N., & EGGUM, N. D. (2009). **Resposta empática:** Simpatia e angústia pessoal. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), A neurociência social da empatia (pp. 71-82). MIT Press.

GOLEMAN, D. (1995). **Inteligência emocional:** A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Objetiva.

GOLEMAN, D. (1998). **Trabalhando com inteligência emocional.** Objetiva.

Lerner, J. S., & Keltner, D. (2015). Medo, raiva e risco. Journal of Personality and Social Psychology, 108(6), 810-829.

MAYER, J. D., & Salovey, P. (1997). **O que é inteligência emocional?** In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Desenvolvimento emocional e inteligência emocional: Implicações para educadores (pp. 3-31). Jossey-Bass.

SALOVEY, P., & MAYER, J. D. (1990). **Inteligência emocional.** Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211.

SY, T., TRAM, S., & O'HARA, L. A. (2006). **Relação entre a inteligência emocional de funcionários e gerentes com satisfação no trabalho e desempenho.** Journal of Vocational Behavior, 68(3), 461-473.

ZEIDNER, M., MATTHEWS, G., & ROBERTS, R. D. (2012). **A interação entre inteligência emocional, saúde e bem-estar:** O que aprendemos e o que deixamos passar? Applied Psychology: Health and Well-Being, 4(1), 1-30.