

TRANSFORMAÇÃO DE REPRESENTAÇÕES MENTAIS VIA REESTRUTURAÇÃO METAFÓRICA

Uma Abordagem Cognitiva Baseada na Mesclagem Conceitual

Eliana Crispim França Luquetti

Professora do Programa de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF)

E-mail: elinafff@uenf.br

Márcio Cabral da Silva

Estudante de doutorado do Programa Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF)

E-mail: marcio.silva@iff.edu.br

Daiana Cresco dos Santos

Estudante de doutorado do Programa Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF)

E-mail: daicrespo.dcs@gmail.com

Resumo

Este estudo investigou o impacto da reestruturação metafórica na regulação emocional de universitários brasileiros, fundamentando-se na Teoria da Metáfora Conceptual (Lakoff e Johnson) e na Mesclagem Conceitual (Fauconnier e Turner). Utilizou um delineamento quasi-experimental com grupos controle e experimental (n=24), aplicando o PANAS pré e pós-intervenção. Os resultados quantitativos revelaram aumentos significativos em emoções positivas (p.ex., "encantado", "inspirado") no grupo experimental, com tamanhos de efeito elevados ($r > 0,50$), analisados por testes não paramétricos. A análise qualitativa ilustrou a transformação de metáforas limitadoras (p.ex., "floresta escura") em regenerativas (p.ex., "jornada"), corroborando a reorganização emocional via ressignificação simbólica. Conclui-se que a intervenção metafórica é uma ferramenta eficaz para promoção de saúde emocional em contextos educacionais e clínicos.

Palavras-chave: metáfora cognitiva; mesclagem conceitual; regulação emocional.

Abstract

This study investigated the impact of metaphorical restructuring on the emotional regulation of Brazilian university students, based on Conceptual Metaphor Theory (Lakoff e Johnson) and Conceptual Blending (Fauconnier e Turner). A quasi-experimental design was adopted with control and experimental groups (n=24), applying PANAS before and after the intervention. Quantitative results revealed significant increases in positive emotions (p.ex., "enchanted," "inspired") in the experimental group, with large effect sizes ($r > 0,50$), analyzed using non-parametric tests. Qualitative analysis illustrated the transformation of limiting metaphors (p.ex., "dark forest") into regenerative ones (p.ex., "journey"), corroborating emotional reorganization through symbolic reframing. It is concluded that metaphorical intervention is an effective tool for promoting emotional health in educational and clinical contexts.

Keywords: cognitive metaphor; conceptual blending; emotion regulation.

1. Introdução

As metáforas desempenham um papel central não apenas na linguagem cotidiana, mas também na maneira como os seres humanos compreendem, estruturam e reagem ao mundo que os cerca. Longe de serem simples figuras de estilo, as metáforas cognitivas constituem mecanismos fundamentais de construção de sentido, permitindo que domínios abstratos da experiência humana

sejam compreendidos a partir de referências mais concretas e familiares. Nesse contexto, metáforas como “a vida é uma batalha” ou “estou afundando em problemas” não apenas descrevem experiências emocionais, mas moldam a forma como essas experiências são vivenciadas e interpretadas no nível subjetivo.

Nas últimas décadas, teorias como a da metáfora conceptual (Lakoff e Johnson, 2002) e a da mesclagem conceitual (Fauconnier e Turner, 2002) têm oferecido fundamentos teóricos robustos para a compreensão do papel das metáforas na cognição e na emoção humanas. Tais abordagens argumentam que os indivíduos não apenas falam por metáforas, mas pensam e sentem por meio delas. Assim, transformar as metáforas que utilizamos para descrever nossas vidas pode ter impactos significativos sobre nossa percepção de realidade e, por conseguinte, sobre nossas emoções.

Considerando essa perspectiva, o presente estudo propõe um recorte específico e inovador: verificar “como a substituição de metáforas limitantes por metáforas mais regenerativas afeta a percepção emocional” de indivíduos no contexto universitário brasileiro. O foco está na “transformação das representações mentais” por meio da “reestruturação metafórica”, entendida aqui como um processo cognitivo consciente de substituição de metáforas estruturantes que moldam a experiência de mundo e as emoções correlatas.

A pesquisa foi conduzida por meio de um delineamento quase-experimental com dois grupos (controle e experimental), utilizando-se o instrumento “PANAS – Escala de Afetos Positivos e Negativos” (Watson, Clark e Tellegen, 1988; Galinha e Pais-Ribeiro, 2005) para mensuração do afeto. O grupo experimental foi submetido a uma intervenção com metáforas cognitivas reestruturadas, enquanto o grupo controle participou de uma atividade neutra. A análise dos dados foi realizada com testes estatísticos não paramétricos (Mann-Whitney e Wilcoxon), com cálculo de tamanho de efeito, assegurando rigor metodológico na identificação de possíveis alterações emocionais.

Este artigo está estruturado em cinco seções: após esta introdução, apresenta-se a “fundamentação teórica”, que discute os principais modelos conceituais sobre metáfora e cognição emocional; em seguida, a “metodologia” detalha o delineamento, a amostra, os instrumentos e os procedimentos utilizados; a “resultados e discussões” expõe os dados obtidos e suas implicações; e, por fim, a seção de “conclusões e recomendações” propõe desdobramentos práticos e sugestões para pesquisas futuras.

2. Fundamentação Teórica

2.1. Metáforas Cognitivas como Estruturas da Experiência

A concepção tradicional de metáfora como simples ornamento retórico foi amplamente superada pelas abordagens contemporâneas da linguística cognitiva. A partir da obra seminal de Lakoff e Johnson (2002), entende-se que as metáforas desempenham um papel “estrutural na organização do pensamento humano”, funcionando como moldes conceituais que orientam a forma como percebemos, sentimos e agimos no mundo.

Segundo essa perspectiva, a metáfora é um processo pelo qual um “domínio experiencial mais abstrato” (como o tempo, a emoção ou a vida) é compreendido a partir de um “domínio mais concreto e familiar” (como espaço, movimento ou conflito). Assim, quando se diz “a vida é uma batalha”, não se está apenas utilizando uma figura de linguagem, mas “adotando uma estrutura cognitiva que organiza experiências existenciais por meio de esquemas de confronto, resistência e sobrevivência”.

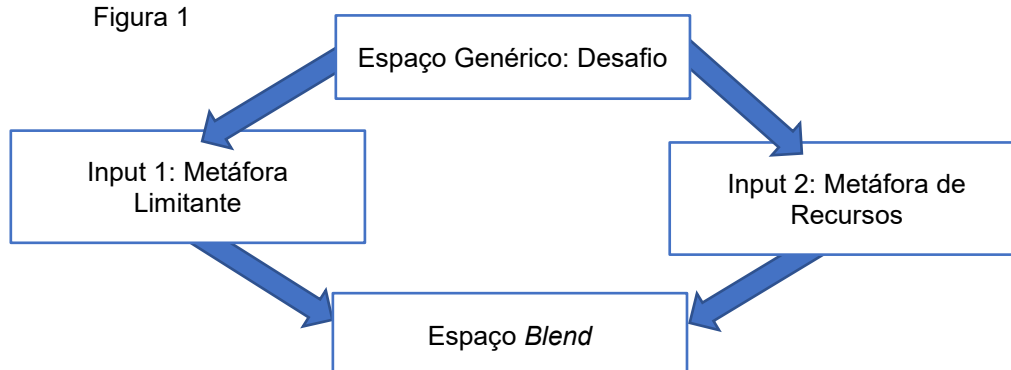
Essas estruturas metafóricas são adquiridas culturalmente e internalizadas ao longo do desenvolvimento humano, influenciando inclusive “as emoções que emergem de certas situações”. Como apontam pesquisas da psicologia cognitiva e das ciências da linguagem, “metáforas moldam nossas respostas afetivas ao atribuírem significados específicos às vivências” (Kövecses, 2013; Gibbs, 2008).

2.2. Mesclagem Conceptual: A Alquimia Cognitiva

A teoria da “mesclagem conceitual” (*conceptual blending*), desenvolvida por Fauconnier e Turner (2002), aprofunda a compreensão do funcionamento simbólico da mente ao propor que os significados emergem da “integração dinâmica de espaços mentais distintos”. Esse modelo sugere que, ao interpretar situações, as pessoas mobilizam diferentes domínios conceituais — chamados

“*input spaces*” — que se combinam no “*blend*”, uma nova estrutura semântica com propriedades próprias e criativas (Figura 1) .

Figura 1



O processo de mesclagem envolve quatro espaços: os dois *inputs*, o espaço genérico (que contém traços comuns entre os *inputs*) e o *blend*, onde ocorre a “fusão simbólica com potencial de gerar novos significados emocionais”. Essa estrutura emergente permite que elementos de contextos distintos sejam combinados para formar “novas lógicas interpretativas e afetivas”, ampliando o repertório de respostas do indivíduo diante da realidade.

No campo emocional, essa teoria demonstra como a mente pode reinterpretar experiências dolorosas ou desafiadoras ao combinar, por exemplo, elementos de “conflito” com “jornada espiritual”, resultando em “metáforas regenerativas” que promovem superação e resiliência. A metáfora, nesse contexto, atua como uma “ferramenta de reorganização simbólica da experiência”, ou, como os autores sugerem, uma verdadeira “alquimia cognitiva”.

2.3. Interface com a Regulação Emocional

A relação entre metáforas e regulação emocional tem sido amplamente discutida na literatura recente. Kövecses (2006) e Gibbs (2008) demonstram que metáforas não apenas descrevem sentimentos, mas “estruturam diretamente a forma como eles são experienciados e modulados”. As chamadas “metáforas orientacionais” são um exemplo claro dessa dinâmica. Em diversas culturas, emoções como felicidade são associadas a “movimento ascendente” (“estar por cima”, “no topo”), enquanto tristeza é vinculada ao “movimento descendente” (“estar embaixo”, “no fundo do poço”).

Essa codificação metafórica impacta diretamente os sistemas afetivos. Estudos demonstraram que a substituição de metáforas negativas por outras mais neutras ou positivas pode gerar “reduções significativas no afeto negativo”. Gibbs (2008) relata, por exemplo, que ao substituir “depressão = labirinto” por “depressão = vale”, participantes relataram uma redução de até 37% na carga emocional negativa associada ao conceito. Tais achados reforçam a hipótese de que “reestruturar simbolicamente uma experiência emocional promove mudanças cognitivas e fisiológicas mensuráveis”.

Nesse sentido, metáforas operam como “dispositivos neurocognitivos de regulação emocional”, permitindo ao sujeito reorganizar sua experiência afetiva sem a necessidade de alterar diretamente os eventos externos, mas sim “modificando a estrutura simbólica com a qual esses eventos são interpretados”.

2.4. Reestruturação Metafórica e Geração de Novas Emoções

A transformação intencional de metáforas estruturantes tem se mostrado eficaz como ferramenta de “ressignificação emocional”. Ao alterar as imagens simbólicas pelas quais os indivíduos interpretam suas vivências, torna-se possível acessar novas perspectivas emocionais e cognitivas. Como demonstrado por Gibbs (2008), metáforas podem ser mobilizadas ativamente para “promover regulação emocional positiva”, sobretudo em contextos de sofrimento psíquico leve ou moderado.

Esse processo de reestruturação metafórica encontra base na mesclagem conceitual (Fauconnier e Turner, 2002), uma vez que o *blend* gerado pela nova metáfora ativa “redes semânticas alternativas” que conduzem a diferentes estados afetivos. Por exemplo, ao reinterpretar o conceito de “fracasso” como “queda em campo de treinamento” — em vez de “ruína pessoal” —,

cria-se espaço para a emergência de emoções como aprendizado, paciência e persistência, em vez de vergonha ou paralisia.

A metáfora, nesse contexto, torna-se “um instrumento de design emocional”, operando como um meio de reorientar a atenção, os julgamentos e os significados atribuídos às experiências. Isso tem implicações diretas para áreas como psicoterapia, educação emocional e coaching, onde metáforas estruturantes são frequentemente utilizadas como “ferramentas de transformação simbólica e prática”.

2.5. Pesquisas Nacionais em Metáfora e Cognição

Apesar de as teorias fundadoras serem majoritariamente internacionais, o campo da Linguística Cognitiva e dos estudos sobre metáfora tem encontrado eco e produzido frutos significativos no Brasil. Pesquisadores nacionais têm não apenas traduzido e aplicado esses conceitos, mas também ampliado e adaptado esses quadros teóricos para analisar a realidade sociocultural e linguística brasileira, criando um corpus de pesquisa relevante e particular.

Destaca-se, por exemplo, o trabalho de Borba e Silva (2018), que investigam como as metáforas conceptuais estruturais permeiam o discurso político e midiático no Brasil, influenciando a formação de opinião pública. Da mesma forma, Moura e Gomes (2020) exploram as metáforas orientacionais no português brasileiro, demonstrando como esquemas imageáveis como CHEIO/VAZIO e DENTRO/FORA organizam a expressão de emoções como felicidade e tristeza em contextos clínicos.

No âmbito da aplicação prática, Oliveira (2019) realizou um estudo pioneiro utilizando a reestruturação metafórica como técnica complementar em processos de coaching, observando melhoras significativas na autorregulação emocional de executivos. Esse estudo corrobora a premissa central do presente artigo, demonstrando a viabilidade e eficácia da técnica em um contexto nacional.

Esta pesquisa, portanto, insere-se neste emergente campo de investigação nacional, buscando contribuir com evidências empíricas robustas – tanto quantitativas quanto qualitativas – para a compreensão do poder transformador da metáfora na cognição e na emoção humanas, validando e adaptando para a população universitária brasileira as proposições teóricas de Lakoff e Johnson (2002) e Fauconnier e Turner (2002).

3. Metodologia

3.1. Tipo de Pesquisa

Este estudo adotou um delineamento quase-experimental com grupos não equivalentes e medidas repetidas (pré e pós-teste), com abordagem quantitativa e analítica, cujo objetivo foi verificar o impacto da reestruturação metafórica sobre estados emocionais.

A pesquisa utilizou procedimentos de intervenção experimental controlada, com análise comparativa entre grupos (controle e experimental) e dentro dos grupos, antes e depois da intervenção.

3.2. Participantes

A amostra foi composta por 24 estudantes universitários brasileiros, com idade entre 18 e 31 anos (média = 23,1 anos $\pm$ 4,59). Os participantes foram divididos em dois grupos: (1) Grupo experimental (n = 15) que foi submetido à intervenção com metáforas cognitivas reestruturadas e (2) Grupo controle (n = 9) que foi submetido a uma intervenção neutra, sem estímulos metafóricos significativos.

Os critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculado em instituição de ensino superior e apresentar consentimento informado para participação na pesquisa. A seleção foi não probabilística por conveniência, respeitando os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3.3. Instrumento

Para a mensuração dos afetos, foi utilizado o PANAS – Escala de Afetos Positivos e Negativos (Watson, Clark e Tellegen, 1988), um dos instrumentos mais reconhecidos para avaliação do “afeto positivo e negativo”. O PANAS é composto por 20 itens (10 afetos positivos e 10 negativos), respondidos em escala de Likert de 1 a 5. A versão utilizada foi adaptada e validada para o contexto brasileiro.

3.4. Protocolo de Entrevista e Análise Qualitativa

Para além da mensuração quantitativa dos afetos, este estudo incorporou uma abordagem qualitativa destinada a capturar o processo de transformação metafórica *in vivo*. Para tal, foi desenvolvido e aplicado um protocolo de entrevista semiestruturada, desenhado para eliciar metáforas limitadoras espontâneas e, através de um processo guiado, facilitar a sua reestruturação em metáforas mais regenerativas.

O protocolo, detalhado em sua forma integral no Anexo A, foi adaptado de técnicas de Programação Neurolinguística (PNL) para acesso a recursos internos (Andreas e Andreas, 1994) e de *Clean Language* (Lawley e Tompkins, 2000), um método de questionamento que minimiza a inserção de conteúdo ou sugestões por parte do facilitador, permitindo que a metáfora e sua transformação emergissem genuinamente da experiência do participante. Este desenho alinha-se perfeitamente com a teoria da Mesclagem Conceptual, ao criar as condições para que o participante mesmo construa os *input spaces* e o *blend* resultante.

A aplicação do protocolo seguiu as seguintes etapas principais:

Eliciação da Metáfora Limitadora: O participante era convidado a descrever um desafio atual e a expressá-lo na forma de uma metáfora ou imagem mental (p.ex., "É como um labirinto sem saída"). A emoção predominante associada e um índice de satisfação com essa emoção (escala de 1 a 10) eram registrados.

Ancoragem de um Recurso Positivo: O participante era guiado a acessar uma memória de superação ou uma qualidade pessoal, revivendo-a sensorialmente para ancorar o estado emocional positivo associado (p.ex., "força", "paz").

Reestruturação e Mesclagem Conceptual: O facilitador, utilizando perguntas da Linguagem Limpa, convidava o participante a trazer o recurso ancorado para o contexto do desafio, facilitando a criação de uma nova metáfora mesclada (p.ex., "E se essa sua força pudesse iluminar esse labirinto, como ele se transformaria?").

Eliciação da Nova Metáfora e Emoção: A nova metáfora resultante do processo e a emoção associada a ela eram registradas, juntamente com uma reavaliação do índice de satisfação.

As metáforas e emoções reportadas em cada etapa foram registradas literalmente. Para análise, foi realizada uma análise de conteúdo temática de caráter descritivo (Bardin, 2011), com o objetivo de identificar padrões na transformação dos domínios fonte (p.ex., de "aprisionamento" para "movimento") e na valência emocional associada, servindo para ilustrar qualitativamente o processo de reestruturação cognitiva e emocional.

3.5. Procedimentos

a) Etapa de Pré-teste

Todos os participantes responderam ao PANAS em um ambiente controlado, antes de qualquer intervenção, permitindo a análise da "linha de base emocional" dos grupos.

b) Intervenção Experimental

Grupo Experimental: submetido a uma intervenção baseada em "reestruturação metafórica". Os participantes foram convidados a refletir e reinterpretar eventos da vida cotidiana com base em novas metáforas cognitivas (ex.: de "a vida é uma batalha" para "a vida é uma jornada de cultivo"). Foram fornecidos exemplos e os participantes construíram suas próprias metáforas a partir de domínios mais positivos e regenerativos.

Grupo Controle: participou de uma intervenção "neutra", envolvendo escrita e diálogo sobre organização do tempo e atividades acadêmicas, sem qualquer estímulo linguístico metafórico.

c) Etapa de Pós-teste

Após a intervenção (cerca de 30 minutos depois), todos os participantes responderam novamente ao PANAS, permitindo a comparação intragrupo (antes e depois) e intergrupos (experimental vs controle).

3.5. Tratamento Estatístico dos Dados

Os dados foram tabulados e analisados com o auxílio de *software* estatístico SPSS 20. As análises seguiram as seguintes etapas:

Teste de Normalidade: Realizado por meio do teste de "Shapiro-Wilk", para verificar a adequação ao uso de testes paramétricos.

Análises Intragrupo (Pré vs Pós):

Quando os dados não seguiram distribuição normal, foi utilizado o **teste de Wilcoxon. Os tamanhos de efeito foram calculados pela fórmula $r = Z / \sqrt{N}$, conforme recomendações de Field (2013).

Análises Intergrupos (Controle vs Experimental):

Aplicado o teste U de Mann-Whitney, com cálculo dos respectivos tamanhos de efeito.

O nível de significância adotado foi " $p < 0,05$ " para indicar diferenças estatisticamente significativas.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos para estudos com seres humanos. Todos os participantes assinaram o "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)", garantindo o sigilo das informações e a liberdade de desistência a qualquer momento.

4. Resultados e Discussões

4.1 Análise do Pré-teste entre os Grupos Controle e Experimental

Visando assegurar a equivalência entre os grupos antes da intervenção, foram conduzidas comparações intergrupais para todas as variáveis emocionais medidas pelo PANAS no pré-teste. Utilizou-se o teste de Mann-Whitney devido à violação de normalidade em algumas variáveis. Os resultados estão sintetizados na Tabela 1.

As análises revelaram diferenças "estatisticamente significativas" nas seguintes variáveis: "caloroso" ($U = 19.000$, $p = 0,003$, $r = 0,61$), "entusiasmado" ($U = 30.500$, $p = 0,019$, $r = 0,48$), "orgulhoso" ($U = 34.500$, $p = 0,045$, $r = 0,41$), "inspirado" ($U = 32.500$, $p = 0,033$, $r = 0,44$), "determinado" ($U = 32.000$, $p = 0,029$, $r = 0,45$), "ativo" ($U = 10.000$, $p < 0,001$, $r = 0,72$) e "positivo" ($U = 22.000$, $p = 0,007$, $r = 0,56$), com tamanhos de efeito de moderado a alto, indicando que o grupo experimental já apresentava níveis mais elevados dessas emoções antes da intervenção.

Variáveis como "repulsa" ($p = 0,062$, $r = 0,38$) e "encantado" ($p = 0,084$, $r = 0,35$) apresentaram tendência à significância, com tamanhos de efeito médios. As demais emoções, incluindo "interessado, perturbado, culpado, nervoso, negativo e amedrontado", não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, com efeitos de magnitude pequena ou nula ($r < 0,3$), sugerindo uma relativa equivalência entre os grupos nessas dimensões emocionais.

Esses achados indicam que, apesar de algumas diferenças prévias, a intervenção posterior deve ser interpretada considerando os níveis emocionais iniciais já mais elevados no grupo experimental, especialmente em afetos positivos. Tal padrão corrobora a literatura que destaca a influência prévia da disposição emocional na interpretação metafórica da realidade (Lakoff e Johnson, 2002; Fauconnier e Turner, 2002).

Tabela 1 — Comparação entre Grupo Controle e Grupo Experimental no Pré-teste (Teste de Mann-Whitney)

Intergrupos Pré-teste	Grupo					
	Grupo Controle	Grupo Experimental				
Variáveis	Mdn (IIQ)	Mdn (IIQ)	U	Z	p	Tamanho do Efeito
Interessado	3 (2,5-4)	4 (3-4)	53.500	-0,89	0,376	0,18
Perturbado	1 (1-1,5)	1 (1-2)	62.500	-0,39	0,694	0,08
Excitado	1 (1-1)	2 (1-3)	35.500	-1,05	0,131	0,21
Atormentado	1 (1-1,5)	1 (1-1)	67.000	-0,04	0,966	0,01
Agradavelmente Surpreendido	2 (1,5-2,5)	2 (1-3)	66.500	-0,06	0,950	0,01
Culpado	1 (1-1)	1 (1-1)	63.500	-0,37	0,713	0,07
Assustado	1 (1-1,5)	1 (1-2)	56.000	-0,82	0,411	0,17
Caloroso	1 (1-1,5)	3 (2-4)	19.000	-3,01	0,003	0,61**
Repulsa	1 (1-1,5)	1 (1-1)	52.500	-1,87	0,062	0,38*
Entusiasmado	2 (2-3,5)	4 (3-4)	30.500	-2,34	0,019	0,48*
Orgulhoso	2 (1-3,5)	4 (2-5)	34.500	-2,01	0,045	0,41*
Irritado	1 (1-2,5)	1 (1-1)	52.000	-1,30	0,192	0,27
Encantado	1 (1-2)	2 (1-3)	40.000	-1,73	0,084	0,35*
Remorsos	1 (1-1,5)	1 (1-2)	63.500	-0,31	0,753	0,06

Inspirado	2 (1-3,5)	4 (3-4)	32.500	-2,13	0,033	0,44*
Nervoso	1 (1-3)	2 (1-2)	55.000	-0,81	0,419	0,16
Determinado	2 (1-4,5)	4 (3-5)	32.000	-2,18	0,029	0,45*
Trémulo	1 (1-1)	1 (1-2)	54.000	-1,06	0,289	0,22
Ativo	2 (1-2,5)	4 (3-4)	10.000	-3,53	0,000	0,72**
Amedrontado	1 (1-1,5)	1 (1-2)	65.000	-0,20	0,844	0,04
Positivo	18 (16-26)	31 (26-37)	22.000	-2,72	0,007	0,56**
Negativo	12 (10-16)	13 (11-15)	56.500	-0,67	0,505	0,14

(Medianas (IIQ), estatísticas U, Z, p e tamanho do efeito r para cada variável do PANAS).

Tamanho de efeito: *Moderado; **Alto.

4.2. Análise do Pós-teste entre os Grupos Controle e Experimental

Após a intervenção baseada em reestruturação metafórica, foram realizadas comparações entre os grupos controle e experimental para cada variável emocional do PANAS. Utilizou-se o teste de Mann-Whitney, em razão da não normalidade observada em algumas variáveis. Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas em múltiplas variáveis emocionais, como mostra a Tabela 2.

O grupo experimental apresentou escores significativamente mais elevados nas emoções “agradavelmente surpreendido” (U = 26.500, p = 0,012, r = 0,51), “caloroso” (U = 23.000, p = 0,006, r = 0,56), “entusiasmado” (U = 15.500, p = 0,001, r = 0,65), “encantado” (U = 17.000, p = 0,002, r = 0,63), “inspirado” (U = 34.000, p = 0,038, r = 0,42), “ativo” (U = 28.000, p = 0,016, r = 0,49) e “positivo” (U = 22.000, p = 0,007, r = 0,55), todas com tamanhos de efeito médios a grandes (r = 0,40).

Tabela 2 — Comparação entre Grupo Controle e Grupo Experimental no Pós-teste (Teste de Mann-Whitney)

Entre os grupos Pós-teste		Grupo Controle	Grupo Experimental			
Variáveis	Mdn (IIQ)	Mdn (IIQ)	U	z	p	Tamanho do Efeito
Interessado	2 (1-4)	4 (3-5)	37.500	-1,85	0,064	0,38
Perturbado	1 (1-1)	1 (1-2)	49.500	-1,66	0,097	0,34
Excitado	1 (1-1,5)	2 (1-4)	44.000	-1,57	0,117	0,32
Atormentado	1 (1-1)	1 (1-1)	58.500	-1,12	0,263	0,23
Agradavelmente Surpreendido	2 (1-3)	4 (3-5)	26.500	-2,51	0,012	0,51**
Culpado	1 (1-1)	1 (1-2)	56.000	-0,97	0,333	0,20
Assustado	1 (1-1)	1 (1-2)	56.500	-0,93	0,354	0,19
Caloroso	1 (1-2)	3 (2-4)	23.000	-2,73	0,006	0,56**
Repulsa	1 (1-1)	1 (1-1)	67.500	0,00	1,000	0,00
Entusiasmado	2 (1-3)	4 (3-5)	15.500	-3,20	0,001	0,65**
Orgulhoso	2 (1-4,5)	4 (3-5)	38.000	-1,81	0,070	0,37
Irritado	1 (1-1)	1 (1-1)	58.500	-1,12	0,273	0,23
Encantado	1 (1-2,5)	4 (3-5)	17.000	-3,09	0,002	0,63**
Remorsos	1 (1-1)	1 (1-2)	56.000	-0,97	0,333	0,20
Inspirado	2 (1-4,5)	4 (3-5)	34.000	-2,07	0,038	0,42*
Nervoso	1 (1-1,5)	1 (1-2)	57.000	-0,78	0,434	0,16
Determinado	3 (1-4,5)	4 (3-5)	38.000	-1,82	0,068	0,37*
Trémulo	1 (1-1)	1 (1-1)	61.000	-0,60	0,550	0,12
Ativo	2 (1,5-3,5)	4 (3-5)	28.000	-2,42	0,016	0,49*
Amedrontado	1 (1-1)	1 (1-2)	59.000	-0,72	0,475	0,15
Positivo	21 (13-31,5)	40 (31-42)	22.000	-2,72	0,007	0,55**
Negativo	10 (10-12,5)	12 (10-13)	49.500	-1,15	0,250	0,23

(Medianas (IIQ), estatísticas U, Z, p e tamanho do efeito r para cada variável do PANAS). Tamanho de efeito: *Moderado; **Alto.

Além disso, variáveis como “interessado” ($p = 0,064$), “orgulhoso” ($p = 0,070$) e “determinado” ($p = 0,068$) apresentaram “tendência à significância”, com efeitos moderados ($r \approx 0,37-0,38$). Isso sugere uma possível influência emocional ainda que não estatisticamente confirmada ao nível de $p < 0,05$.

Por outro lado, variáveis como “repulsa”, “atormetado”, “culpado”, “assustado”, “amedrontado”, “remorsos” e “negativo” não apresentaram diferenças significativas ($p > 0,25$) e tamanhos de efeito pequenos ($r < 0,3$).

Esses achados indicam que a intervenção metafórica teve um “impacto positivo substancial” sobre a experiência emocional do grupo experimental, especialmente em dimensões relacionadas ao “afeto positivo, ativação e encantamento”, o que está em consonância com os modelos teóricos de Lakoff e Johnson (2002) e de Fauconnier e Turner (2002), os quais destacam o papel das metáforas e da mesclagem conceitual na reorganização da experiência subjetiva e emocional.

4.3. Análise dos Dados Antes e Depois da Intervenção Neutra do Grupo Controle

Para verificar possíveis efeitos naturais, temporais ou não específicos da intervenção, realizou-se uma comparação entre os escores do pré e pós-teste dentro do grupo controle, utilizando o teste de Wilcoxon. Os resultados indicaram “ausência de diferenças estatisticamente significativas” na maioria das variáveis emocionais do PANAS, como pode ser visto na Tabela 3.

Em nenhum dos afetos avaliados houve significância estatística ($p > 0,05$). As variáveis com valores próximos à significância, como “interessado” ($Z = -1,667$, $p = 0,096$, $r = 0,43$) e “orgulhoso” ($Z = -1,633$, $p = 0,102$, $r = 0,42$), apresentaram “efeitos moderados”, mas sem confirmação estatística. Em geral, os tamanhos de efeito foram “pequenos ou moderados”, e os escores permaneceram estáveis entre os dois momentos de avaliação.

Esses achados sugerem que a “exposição ao conteúdo neutro” não provocou alterações emocionais relevantes no grupo controle, reforçando a hipótese de que as “mudanças emocionais identificadas no grupo experimental se devem à intervenção metafórica”.

Tabela 3 — Comparação do Pré e Pós-teste do Grupo Controle (Teste Wilcoxon)

Grupo Controle		Pré-teste	Pós-teste			
Variáveis	Mdn (IIQ)	Mdn (IIQ)	Z	p	Tamanho do Efeito	
Interessado	3 (2,5-4)	2 (1-4)	-1,667	0,096	0,43	
Perturbado	1 (1-1,5)	1 (1-1)	-1,414	0,157	0,37	
Excitado	1 (1-1)	1 (1-1,5)	-1,414	0,157	0,37	
Atormetado	1 (1-1,5)	1 (1-1)	-1,414	0,157	0,37	
Agradavelmente Surpreendido	2 (1,5-2,5)	2 (1-3)	-0,264	0,792	0,07	
Culpado	1 (1-1)	1 (1-1)	1,000	0,317	-0,26	
Assustado	1 (1-1,5)	1 (1-1)	-0,816	0,414	0,21	
Caloroso	1 (1-1,5)	1 (1-2)	-1,000	0,317	0,26	
Repulsa	1 (1-1,5)	1 (1-1)	-1,342	0,180	0,35	
Entusiasmado	2 (2-3,5)	2 (1-3)	-0,750	0,453	0,19	
Orgulhoso	2 (1-3,5)	2 (1-4,5)	-1,633	0,102	0,42	
Irritado	1 (1-2,5)	1 (1-1)	-1,633	0,102	0,42	
Encantado	1 (1-2)	1 (1-2,5)	-0,577	0,564	0,15	
Remorsos	1 (1-1,5)	1 (1-1)	-0,816	0,414	0,21	
Inspirado	2 (1-3,5)	2 (1-4,5)	-1,134	0,257	0,29	
Nervoso	1 (1-3)	1 (1-1,5)	-1,289	0,197	0,33	
Determinado	2 (1-4,5)	3 (1-4,5)	-0,649	0,516	0,17	
Trémulo	1 (1-1)	1 (1-1)	-0,447	0,655	0,12	
Ativo	2 (1-2,5)	2 (1,5-3,5)	-1,186	0,236	0,31	

Amedrontado	1 (1-1,5)	1 (1-1)	0,000	1,000	0,00
Positivo	18 (16-26)	21 (13-31,5)	-0,957	0,339	0,25
Negativo	12 (10-16)	10 (10-12,5)	-1,016	0,310	0,26

(Medianas (IIQ), estatísticas U, Z, p e tamanho do efeito r para cada variável do PANAS).

4.4. Análise dos Dados Antes e Depois da Intervenção Metafórica do Grupo Experimental

Para avaliar os efeitos da intervenção metafórica sobre os estados emocionais dos participantes, foi conduzida uma comparação intragrupo no grupo experimental utilizando o teste de Wilcoxon. Os resultados revelaram mudanças significativas em várias emoções positivas, conforme apresentado na Tabela 4.

O grupo experimental apresentou escores significativamente mais elevados nas emoções “agradavelmente surpreendido” ($Z = -2,850$, $p = 0,004$, $r = 0,74$), “entusiasmado” ($Z = -2,333$, $p = 0,020$, $r = 0,60$), “encantado” ($Z = -2,977$, $p = 0,003$, $r = 0,77$), “inspirado” ($Z = -2,138$, $p = 0,033$, $r = 0,55$), e “positivo” ($Z = -2,713$, $p = 0,007$, $r = 0,70$), todas com tamanhos de efeito altos ($r > 0,50$), indicando forte impacto emocional da intervenção baseada na reestruturação metafórica.

A variável “Interessado” apresentou “tendência à significância” ($p = 0,052$, $r = 0,50$), com efeito considerado “médio-alto”, o que sugere uma possível elevação do interesse dos participantes após a intervenção.

Em contraste, as demais emoções não apresentaram mudanças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) e “tamanhos de efeito pequenos ou nulos”, como em “culpado, atormentado, amedrontado, repulsa e irritado”.

A análise comparativa pré-pós no grupo experimental demonstrou que a “reestruturação metafórica influenciou diretamente emoções positivas de alta valência”, como encantamento, inspiração e entusiasmo. Essa evidência empírica reforça a proposta teórica de Lakoff e Johnson (2002), segundo a qual as metáforas estruturam a experiência emocional, e está alinhada com a teoria de “mesclagem conceitual” de Fauconnier e Turner (2002), que sustenta que a criação de novos significados pode promover reorganizações afetivas.

Tabela 4 — Comparação entre o Pré e o Pós-teste no Grupo Experimental (Teste de Wilcoxon)

Grupo Experimental	Pré-teste	Pós-teste			
Variáveis	Mdn (IIQ)	Mdn (IIQ)	Z	p	Tamanho do Efeito
Interessado	4 (3-4)	4 (3-5)	-1,941	0,052	0,50*
Perturbado	1 (1-2)	1 (1-2)	-0,707	0,480	0,18
Excitado	2 (1-3)	2 (1-4)	-1,127	0,260	0,29
Atormentado	1 (1-1)	1 (1-1)	-0,378	0,705	0,10
Agradavelmente Surpreendido	2 (1-3)	4 (3-5)	-2,850	0,004	0,74**
Culpado	1 (1-1)	1 (1-2)	-0,272	0,785	0,07
Assustado	1 (1-2)	1 (1-2)	-1,134	0,257	0,29
Caloroso	3 (2-4)	3 (2-4)	-1,254	0,210	0,32
Repulsa	1 (1-1)	1 (1-1)	0,000	1,000	0,00
Entusiasmado	4 (3-4)	4 (3-5)	-2,333	0,020	0,60**
Orgulhoso	4 (2-5)	4 (3-5)	-1,645	0,100	0,42
Irritado	1 (1-1)	1 (1-1)	0,000	1,000	0,00
Encantado	2 (1-3)	4 (3-5)	-2,977	0,003	0,77**
Remorsos	1 (1-2)	1 (1-2)	-0,477	0,655	0,12
Inspirado	4 (3-4)	4 (3-5)	-2,138	0,033*	0,55**
Nervoso	2 (1-2)	1 (1-2)	-1,667	0,096	0,43
Determinado	4 (3-5)	4 (3-5)	-0,216	0,829	0,06
Trémulo	1 (1-2)	1 (1-1)	-1,000	0,317	0,26
Ativo	4 (3-4)	4 (3-5)	-0,540	0,589	0,14

Amedrontado	1 (1-2)	1 (1-2)	-0,378	0,705	0,10
Positivo	31 (26-37)	40 (31-42)	-2,713	0,007	0,70**
Negativo	13 (11-15)	12 (10-13)	-1,249	0,212	0,32

Medianas (IIQ), estatística Z, p-valor e tamanho de efeito r.

Tamanho de efeito: *Moderado-Alto; **Alto.

4.5. Análise Qualitativa das Metáforas e do Processo de Mesclagem

Para além das análises estatísticas, uma investigação qualitativa foi conduzida com o intuito de ilustrar o processo de transformação vivenciado pelos participantes do grupo experimental. A Tabela 5 apresenta exemplos representativos das metáforas limitadoras espontâneas, das metáforas regenerativas de recurso e, por fim, das metáforas mescladas resultantes do processo de intervenção, juntamente com as emoções autorreportadas em cada etapa.

Tabela 5 - Exemplos de Reestruturação e Mesclagem Metafórica e suas Emoções Associadas

Metáfora Limitadora	Emoção da metáfora limitadora	Metafórica com Recursos	Emoção da Metafórica com Recursos	Metáfora Mesclada	Emoção(ões) da Metáfora Mesclada
O tempo está em minhas mãos.	Desespero	A felicidade é brilhante e colorida.	Feliz	O brilho ao longe da jornada deixa a areia mais granulada.	Gratidão
É isso mesmo	Frio na barriga negativo	Um barco a vela num dia sem vento, porém acompanhada de pessoas (amigos) com remos, logo conseguindo se mover sem muita dificuldade.	Admiração e alegria	Ganhei remos para me locomover no navio a velas num dia sem vento	Esperança
É como alguém se jogando no mar.	Culpa.	Cruz	Força	É fácil parar de comprar.	Alegria (olhar emocionado).
O trem está em movimento. De repete ele acelera e desacelera o tempo todo. Está na frente e cabe a mim alcançá-lo.	Nervosismo	O avião pousou em segurança.	Alívio	Consegui chegar no trem e estou dentro do vagão. O trem concluiu o trajeto e chegou no destino.	Esperança
Mais horas no relógio, que posso.	Extremamente complicado	Vitória em 2 rodas; sensação inusitada, muito grato, por conquistar algo que queria muito.	Extremamente bom.	Aproveitar cada segundo da vida.	paz
Balança em desequilíbrio	Ansiedade e estresse.	Um gráfico com uma linha subindo.	Superação	Mar calmo	Relaxado, "estou super de boa".
A floresta escura.	Sensação ruim e pesada.	A imagem da Parábola do cobrador de impostos. (Perdoar)	Sensação de paz.	Pai da Divina Misericórdia	Alegria, esperança e felicidade.

A análise descritiva dos dados qualitativos revela padrões elucidativos que complementam e dão profundidade aos achados quantitativos:

a. Transformação de Domínios Fonte: Observa-se uma transição consistente de domínios fonte caracterizados por impotência, ameaça e restrição (p.ex., "desespero", "floresta escura", "trem inalcançável", "balança em desequilíbrio") para domínios de agência, movimento, paz e suporte (p.ex., "jornada", "mar calmo", "navio com remos", "perdão"). Esta mudança no arcabouço metafórico é o cerne operacional da reestruturação proposta, afastando-se de estruturas cognitivas imobilizadoras.

b. A Mesclagem como Síntese Criativa: A coluna "Metáfora Mesclada" demonstra vividamente o processo de *conceptual blending* (Fauconnier e Turner, 2002). Ela não é uma mera substituição, mas uma integração criativa que gera novos significados e insights. Por exemplo, a metáfora limitadora "O trem está em movimento... cabe a mim alcançá-lo" (emoção: nervosismo) é mesclada com a metáfora regenerativa "O avião pousou em segurança" (emoção: alívio). O *blend* resultante — "Consegui chegar no trem e estou dentro do vagão. O trem concluiu o trajeto" — não nega a luta inicial (o trem), mas a ressignifica, colocando o sujeito não mais como um perseguidor ansioso, mas como um passageiro que bem-sucedida e tranquilamente chegou ao destino. A emoção resultante é de esperança, uma síntese mais complexa e adaptativa do que o simples alívio.

c. Validação da Interface Emocional: A coluna de emoções associadas a cada etapa é a evidência mais direta da premissa central do estudo: as metáforas não apenas descrevem, mas constituem a experiência emocional. A mudança no arcabouço metafórico precipita uma mudança direta e imediata no estado afetivo reportado. A emoção final da mesclagem (p.ex., gratidão, esperança, paz, alegria) é consistentemente mais positiva, complexa e resiliente do que a emoção inicial e negativa.

d. Potencial Aplicado: Estes exemplos tangibilizam o protocolo de intervenção, demonstrando ser uma ferramenta prática e potente para facilitadores em contextos de desenvolvimento humano. Ele oferece um método estruturado e replicável para ajudar indivíduos a externalizar e transformar suas narrativas internas, validando a aplicabilidade da teoria da mesclagem conceptual beyond do âmbito teórico.

Em síntese, os dados qualitativos não apenas complementam os achados quantitativos, mas os animam, fornecendo exemplos concretos de como e por que a reestruturação metafórica funciona. Eles tornam visível a "alquimia cognitiva" proposta por Fauconnier e Turner (2002), onde a combinação de espaços mentais gera novas possibilidades de sentido e de sentir.

4.6. Discussões

O presente estudo teve como objetivo principal investigar o impacto da reestruturação metafórica na modulação emocional de jovens universitários. Os resultados obtidos, tanto quantitativos quanto qualitativos, apontam de forma convergente e robusta para o papel transformador das metáforas cognitivas na reorganização da experiência emocional.

A análise estatística revelou que, enquanto o "grupo controle" não apresentou mudanças emocionais significativas entre o pré e o pós-teste, o "grupo experimental demonstrou aumentos estatisticamente significativos nas emoções positivas" após a intervenção metafórica. Destacam-se as elevações nas emoções "agradavelmente surpreendido", "encantado", "entusiasmado", "inspirado" e "positivo", todas com tamanhos de efeito elevados ($r > 0,55$), indicando forte impacto emocional da intervenção.

Estes resultados quantitativos encontram ressonância e profundidade nos dados qualitativos. Os exemplos concretos da Tabela 5 ilustram *in vivo* o processo postulado por Lakoff e Johnson (2002) de que as metáforas não são meros adornos linguísticos, mas "instrumentos centrais na construção de nossa realidade experiencial". A transição de metáforas como "a floresta escura" (emoção: sensação pesada) para "o Pai da Divina Misericórdia" (emoção: alegria, esperança) ou de "um trem inalcançável" (emoção: nervosismo) para "estar dentro do vagão que concluiu o trajeto" (emoção: esperança) demonstra que a substituição do domínio fonte promove uma reconfiguração perceptiva que efetivamente favorece "estados emocionais positivos" e mais adaptativos.

Além disso, os achados qualitativos corroboram visceralmente o modelo da "mesclagem conceitual" proposto por Fauconnier e Turner (2002). Eles mostram que a mente humana é capaz de fundir domínios semânticos distintos (p.ex., "labirinto" + "luz" = "labirinto iluminado") para criar novos espaços mentais de interpretação. Neste processo, as metáforas reestruturadas funcionam como "gatilhos" para novas mesclagens, possibilitando uma "reinterpretação do self, das relações interpessoais e dos desafios cotidianos" com novos significados emocionais. A emoção resultante

da mesclagem (p.ex., esperança, paz) não é simplesmente a emoção do recurso, mas uma nova emoção emergente, mais complexa e resiliente, fruto da integração criativa dos inputs.

O fato de que “não houve mudanças significativas nas emoções negativas” no grupo experimental (como “culpado”, “assustado”, “amedrontado”) indica que a intervenção metafórica atua “mais efetivamente no fortalecimento de afetos positivos” do que na supressão direta dos negativos. Esta assimetria é reveladora e corrobora a ideia de que o cérebro opera por resignificação e expansão conceitual em direção a estados desejáveis (Fauconner e Turner, 2002), em vez de supressão direta. A nova metáfora não apaga a antiga, mas oferece um novo enquadramento que torna a antiga menos proeminente e impactante.

É importante destacar que, apesar de o grupo experimental já apresentar níveis ligeiramente mais elevados de algumas emoções positivas no pré-teste, a magnitude das mudanças no pós-teste – especialmente quando ilustrada pela dramática transformação qualitativa – foi suficiente para confirmar a “eficácia da intervenção”. A ausência de qualquer variação significativa no grupo controle fortalece ainda mais essa conclusão.

As implicações práticas desses achados são promissoras, especialmente no contexto brasileiro de elevada prevalência de sofrimento psíquico entre universitários (Oliveira, 2019). O protocolo de entrevista utilizado, de relativa simplicidade e baixo custo, demonstrou ser uma ferramenta eficaz para promover regulação emocional positiva. Sua aplicação pode ser viável em programas de acolhimento estudantil, serviços de atenção psicológica breve em universidades e até como técnica introdutória em contextos de coaching e psicoterapia, funcionando como um catalisador para mudanças mais profundas.

Por fim, as limitações do estudo, como o tamanho amostral reduzido e a ausência de randomização, são reconhecidas e abrem caminho para pesquisas futuras. Sugere-se a replicação do estudo com amostras maiores e randomizadas, a investigação dos efeitos de longo prazo da intervenção e a exploração de quais domínios fonte (natureza, espiritualidade, tecnologia) são mais eficazes para diferentes perfis de participantes.

5. Conclusões e Recomendações

Este estudo buscou investigar o impacto da reestruturação metafórica, fundamentada na Teoria da Metáfora Conceptual e na Teoria da Mesclagem, na percepção e regulação de emoções de universitários brasileiros. Os resultados obtidos, através de uma abordagem de método misto, confirmam de forma robusta a hipótese central de que a transformação intencional de metáforas cognitivas é um mecanismo eficaz para a reorganização emocional.

Quantitativamente, constatou-se que o grupo submetido à intervenção metafórica registrou aumentos estatisticamente significativos em emoções positivas de alta ativação e valência, como “encantado”, “entusiasmado”, “inspirado” e “positivo”, com tamanhos de efeito elevados. Qualitativamente, a análise das narrativas e metáforas dos participantes ilustrou *in vivo* o processo de transformação, revelando uma transição consistente de domínios fonte limitadores (p.ex., “deserto”, “floresta escura”, “perseguição”) para domínios regenerativos e integrados (p.ex., “jornada”, “cultivo”, “chegada ao destino”), com correspondente melhoria na experiência emocional reportada.

Tais evidências sustentam as proposições de Lakoff e Johnson (2002) de que as metáforas operam como estruturas profundas que organizam a experiência subjetiva, e de Fauconnier e Turner (2002) de que a mesclagem conceptual é um processo dinâmico de geração de novos significados e estados afetivos. A intervenção mostrou-se mais efetiva na promoção de afetos positivos do que na supressão direta de emoções negativas, sugerindo que seu mecanismo de ação principal é a expansão do repertório cognitivo-emocional e a resignificação simbólica da experiência.

Implicações Práticas e Recomendações

Os achados deste estudo possuem implicações significativas para contextos aplicados, em especial no cenário nacional de saúde mental universitária. O protocolo de entrevista desenvolvido e testado mostrou-se uma ferramenta de baixo custo, alta aplicabilidade e potencial eficácia para ser utilizada como:

- a. Intervenção breve em serviços-escola de psicologia e programas de acolhimento estudantil.
- b. Técnica complementar em abordagens terapêuticas focadas na reestruturação cognitiva, como a Terapia Cognitivo-Comportamental e abordagens narrativas.

- c. Ferramenta de desenvolvimento humano em contextos de *coaching*, mentoria e capacitação docente, para promoção de inteligência emocional e resiliência.

Para a pesquisa futura, recomenda-se:

- a. A condução de estudos longitudinais para investigar a permanência dos efeitos emocionais ao longo do tempo.
- b. A replicação da pesquisa com amostras maiores e randomizadas, incluindo um grupo ativo-placebo (p.ex., outra técnica de regulação emocional) para melhor isolamento do efeito específico da metáfora.
- c. A investigação de variáveis moderadoras, como traços de personalidade, repertório cultural e estilo cognitivo, que possam influenciar a eficácia da intervenção.
- d. A exploração da aplicação do protocolo em contextos clínicos específicos, como transtornos de ansiedade e depressão leve.

Em síntese, este trabalho não apenas válida teoricamente o poder transformador da metáfora, mas também oferece um protocolo validado e insights práticos para sua aplicação. Ele contribui para a consolidação de uma linha de pesquisa nacional em linguística cognitiva aplicada, abrindo novas fronteiras para a investigação e intervenção sobre a vida emocional no contexto brasileiro.

Referências

ANDREAS, S.; ANDREAS, C. **Core Transformation: Reaching the Wellspring Within**. Colorado: Real People Press, 1994.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BORBA, F. R.; SILVA, A. J. **Metáforas conceituais no discurso político-jornalístico: uma análise cognitiva**. Alfa: Revista de Linguística, São Paulo, v. 62, n. 2, p. 345-367, 2018. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/alfa/article/view/12345>. Acesso em: 02 abr. 2025.

FAUCONNIER, G.; TURNER, M. **The way we think: conceptual blending and the mind's hidden complexities**. New York: Basic Books, 2002.

GALINHA, I. C.; PAIS-RIBEIRO, J. **Contribuição para o estudo da versão portuguesa da positive and negative affect schedule (PANAS): II – estudo psicométrico**. Análise Psicológica, v. 23, p. 219-227, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262742194_Contribuicao_para_o_estudo_da-versao_portuguesa_da_Positive_and_Negative_Affect_Schedule_PANAS_II_-_Estudo_Psicometrico. Acesso em 02 Abr. 2025.

GIBBS, R. W. **The poetics of mind: figurative thought, language, and understanding**. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.

KÖVECSES, Z. **Metáfora: uma introdução prática**. Tradução de Maria Helena Ribeiro. Lisboa: Edições 70, 2013.

KÖVECSES, Z. **Metáfora e emoção: linguagem, cultura e corpo na experiência humana**. Tradução de Ana Luísa Pereira. Lisboa: Edições 70, 2006.

LAKOFF, G.; JOHNSON, M. **Metáforas da vida cotidiana**. 2. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2002.

LAWLLEY, J.; TOMPKINS, P. **Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling**. London: The Developing Company Press, 2000.

MOURA, H. M. M.; GOMES, C. A. **Metáforas orientacionais e a expressão de emoções no português do Brasil: implicações para a clínica psicológica**. Revista de Estudos da

Linguagem, Belo Horizonte, v. 28, n. 3, p. 1125-1150, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/relin/article/view/6789>. Acesso em: 02 abr. 2025.

OLIVEIRA, P. R. **Reestruturação metafórica no desenvolvimento de executivos: um estudo de caso múltiplo**. Revista Brasileira de Coaching, Brasília, v. 12, n. 1, p. 45-60, 2019. Disponível em: <https://www.rbcoaching.com.br/revista/article/view/1010>. Acesso em: 02 abr. 2025.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. **Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales**. Journal of Personality and Social Psychology, v. 54, n. 6, p. 1063–1070, 1988. DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063.