

INTERVENÇÕES NEUROCIÊNCIAS APLICADAS AOS AMBIENTES DE AUTOCOMPOSIÇÃO DOS CONFLITOS - APLICAÇÃO DO PROTOCOLO PRISMA: PRÁTICA DE REGULAÇÃO, IDENTIFICAÇÃO, SEGURANÇA, MENTALIZAÇÃO E ADAPTAÇÃO

Clayton Rosa de Resende*

Andréia Castanha Ferreira**

RESUMO

Este artigo apresenta o Protocolo Prisma, uma intervenção neurocientífica aplicável aos ambientes de autocomposição de conflitos, fundamentada nas descobertas das neurociências sobre tomada de decisão em contextos estressores. A pesquisa demonstra que, durante sessões de conciliação e mediação, a ativação do sistema límbico - particularmente da amígdala cerebral - desencadeia respostas de “luta ou fuga” que comprometem a capacidade decisória das partes. O protocolo proposto, composto por cinco etapas sequenciais (Prática de Regulação, Identificação, Segurança, Mentalização e Adaptação), utiliza técnicas como respiração consciente, identificação emocional, conforto cognitivo e mentalização prospectiva para reequilibrar o funcionamento do Comitê Cerebral Integrativo (tronco cerebral, sistema límbico e neocórtex). Conclui-se que a aplicação sistemática dessas intervenções, de baixo custo e fácil replicação, qualifica os processos autocompositivos ao promover regulação emocional, reduzir vieses cognitivos e favorecer decisões mais conscientes e colaborativas.

* Juiz de Direito do Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais. Mestre em Direito Privado pela PUC Minas. Tutor e Formador da Escola Judicial Desembargador Edésio Fernandes – EJEJ/TJMG. Especialista em Neurociências e comportamento pela PUC-RS

** Advogada. Mediadora cadastrada no Conselho Nacional de Justiça. Facilitadora em Constelação Familiar. Professora Convidada da pós-graduação de Direito Sistemico da PUC Minas pelo IEC. Pós-graduanda em Neurociências pela Universidade Federal de Minas Gerais.

Palavras-chave: Neurociência; autocomposição; tomada de decisão; Protocolo Prisma; regulação emocional.

1 INTRODUÇÃO

Uma política nacional para um tratamento adequado de conflitos de interesses foi introduzida no sistema jurídico brasileiro, em 2010, pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ), órgão do Poder Judiciário brasileiro, com o objetivo de mudar o paradigma da solução de conflitos, com a adoção de métodos adequados que incentivem a autonomia dos envolvidos na solução dos conflitos.

No curso de um processo judicial, o Código de Processo de Civil, Lei 13.105 de 16 de março 2015, estabeleceu uma etapa obrigatória, com uma audiência de conciliação/mediação (Brasil, 2015a).

No entanto, o procedimento judicial e o ambiente forense dificultam a construção da solução, estimula o litígio, não resolve o conflito, na maioria das vezes, e não favorece a tomada de decisões. Percebe-se que o êxito da conciliação ou mediação depende fundamentalmente da habilidade decisória das partes, que, por sua vez, está fortemente condicionada por fatores emocionais, cognitivos e comportamentais.

Considerando que a audiência de conciliação e mediação pode ser um evento estressor, parte-se do reconhecimento de que os usuários destes métodos chegam carregados por traumas, stress elevados e vieses cognitivos, o que ocasiona muitas vezes uma dificuldade em regular as emoções e uma baixa capacidade de escuta. Esses são fatores reconhecidamente capazes de comprometer a qualidade da tomada de decisão, e, por consequência, os resultados autocompositivos.

As pesquisas e as recentes descobertas das neurociências oferecem apoio teórico e prático para corrigir e melhorar a capacidade decisória de todos os participantes do processo, especialmente aqueles em situações estressoras como audiências.

A partir do conhecimento de como o cérebro funciona em momentos de stress, foi possível desenvolver um modelo de intervenção neurocientífica, aplicável aos processos autocompositivos. Este trabalho apresenta o *Protocolo*

Prisma, de aplicação simples e de baixo custo. A metodologia utilizada foi a revisão teórica e bibliográfica de estudos em neurociências e sua aplicação no direito.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Métodos adequados de solução de conflitos.

A solução de conflitos de interesses no sistema jurídico brasileiro se dá por métodos heterocompositivos e autocompositivos.

Todavia, os métodos heterocompositivos, ou os autocompositivos vistos sob esta ótica, acabam por impor uma solução aos conflitos de forma destrutiva, em que haverá sempre um ganhador e um perdedor e nunca através de uma visão construtiva, em que as duas partes podem sair ganhando. Assim, os métodos de solução de conflitos podem ser destrutivos, quando incentivam a competitividade, acentuam a animosidade e destroem as relações sociais, ou construtivos quando fortalecem as relações e desenvolvem o reconhecimento mútuo e a empatia entre os envolvidos (Azevedo, 2013).

O Conselho Nacional de Justiça (CNJ), órgão do Poder Judiciário brasileiro, instituiu, em 2010, uma Política Judiciária Nacional de Tratamento Adequado de Conflitos de Interesses. Tal política representa uma mudança paradigmática ao reconhecer que o acesso à Justiça não se limita ao ingresso em juízo, mas envolve a obtenção de soluções efetivas e que realmente tragam a pacificação social. Dentre as diretrizes desta política, destaca-se a preparação dos indivíduos para o exercício da autonomia na condução dos processos decisórios e a adequação dos métodos, para a solução dos conflitos com a utilização de ferramentas adequadas.

A legislação processual vigente determina que *“a conciliação, a mediação e outros métodos de solução adequada de conflitos devem ser estimuladas por juízes, advogados, defensores públicos e membros do Ministério Público, inclusive no curso do processo judicial”* (art. 3º, § 3º, da Lei nº 13.105/2015) (Brasil, 2015a). Como regra cogente, a fase consensual se tornou parte obrigatória do processo judicial. A Lei de Mediação, Lei nº 13.140

de 2015 (Brasil, 2015b) regulamenta o procedimento da mediação, como meio de solução de controvérsias.

O processo de conciliação ou mediação, deve criar um ambiente seguro e colaborativo, facilitando o diálogo, incentivando as partes na construção da solução. Isso significa que qualquer acordo deve resultar da livre manifestação de vontade dos envolvidos, que devem participar ativamente na decisão.

2.2 Autonomia e tomada de decisão nos processos autocompositivos

A ampla participação das partes nos processos autocompositivos reflete uma mudança de paradigma no sistema judicial brasileiro. A Lei de Mediação (Lei nº 13.140/2015) e o Código de Processo Civil (Lei nº 13.105/2015) estabelecem que a mediação e a conciliação serão orientadas, dentre outros, pelos princípios da imparcialidade do mediador, oralidade, informalidade, confidencialidade e autonomia das partes, os quais também são aplicáveis a outras ferramentas autocompositivas.

É a autonomia que confere aos envolvidos a liberdade de participar da ferramenta autocompositiva, tornando-se verdadeiros construtores da solução, pois são os próprios envolvidos, por meio do diálogo, que decidem qual a melhor solução. Todavia, diversos aspectos podem prejudicar a tomada de decisão e impedir o livre exercício da autonomia. Fatores cognitivos, emocionais e ambientais podem influenciar os processos decisórios.

Daniel Kahneman (2012), em *Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar*, esclarece como os fatores cognitivos podem afetar a autonomia decisória das partes. O autor propõe que a cognição opera por dois sistemas de pensamento: um rápido, intuitivo e automático, que chamou de Sistema 1 e outro mais lento, racional e analítico, que chamou de Sistema 2. Apesar de operar com características diferentes, há uma constante interação entre os dois sistemas.

Segundo o autor, o Sistema 1 permite a realização de tarefas sem muito esforço, tais como compreender sentenças simples, ler palavras em grandes cartazes, detectar hostilidade em uma voz, fazer associações simples, como por exemplo, informar rapidamente a capital de um país. Normalmente incluem habilidades inatas e a própria percepção do mundo que cada pessoa tem.

As operações do Sistema 2, no entanto, exigem atenção e podem ser interrompidas se a atenção é desviada. *“Quando pensamos em nós mesmos, nos identificamos com o Sistema 2, o eu consciente, raciocinador, que tem crenças, faz escolhas e decide o que pensar e o que fazer a respeito de algo”* (Kahneman, 2012, p.30). Este é o sistema encarregado da análise crítica e o autocontrole.

Em muitas decisões, prevalece o funcionamento do Sistema 1, que podem culminar em erros de julgamento, porque este sistema é suscetível de vieses e heurísticas. Para Kahneman (2012), *“Erros sistemáticos são conhecidos como vieses e se repetem de forma previsível em circunstâncias particulares”* (p. 6). Heurísticas são respostas rápidas para perguntas difíceis, feitas por meio de atalhos mentais ou regras simples para tomar decisão de forma rápida. *“A definição técnica de heurísticas é um procedimento simples que ajuda a encontrar respostas adequadas, ainda que geralmente imperfeitas, para perguntas difíceis. A palavra vem da mesma raiz que heureka”* (Kahneman, 2012, p. 151).

“Uma melhor compreensão dessas heurísticas e dos vieses em que nos fazemos incorrer poderia melhorar os julgamentos e as decisões em situações de incerteza” (Kahneman, 2012, p. 666). Certo é que tal situação pode impactar positiva ou negativamente a tomada de decisão nos processos autocompositivos.

A solução para que vieses e heurísticas não influenciem na tomada de decisão durante os processos autocompositivos foi apresentada pelo próprio autor quando definiu conforto cognitivo. *“Quando você se encontra em um estado de conforto cognitivo, provavelmente está de bom humor, gosta do que vê, acredita no que ouve, confia em suas intuições e sente que a presente situação é confortavelmente familiar”* (Kahneman, 2012, p. 93).

Para as pessoas em conflito, durante um processo autocompositivo como a mediação ou conciliação, é preciso apresentar um ambiente de segurança e familiaridade, que só pode ser obtido quando oferecido este estado de conforto cognitivo. Nesse estado, as partes aceitam mais facilmente os argumentos, confiam no processo e se colocam à disposição para o acordo, porque se sentem seguras, familiarizadas e tranquilas para processar as informações.

O conforto cognitivo deve ser manejado cuidadosamente pelo mediador/conciliador, no sentido de facilitar a comunicação, diminuir o estresse característico de sessões como essas e permitir o acesso efetivo à informação.

Assim, o conhecimento destes fatores cognitivos pode facilitar o processo de autocomposição. Mas, além destes fatores, é preciso também prestar atenção no papel das emoções durante uma sessão.

2.3 O papel das emoções na tomada de decisão

Embora o objetivo das ferramentas autocompositivas seja criar um ambiente propício ao desenvolvimento de uma boa comunicação e de diálogo, as sessões de conciliação e mediação ainda são espaços carregados de tensão, que ativam respostas emocionais, capazes de dificultar a construção de uma solução consensual.

As neurociências oferecem uma compreensão aprofundada de como o cérebro reage diante dessas situações a partir da análise de algumas estruturas cerebrais.

Segundo Esperidião-Antônio *et al.* (2008), a emoção é processada em grande parte pelo sistema límbico, um conjunto de estruturas cerebrais interligadas que participam ativamente das respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas. Dentre essas estruturas, a amígdala cerebral, o córtex pré-frontal e os circuitos neurovegetativos (como o sistema nervoso autônomo) são especialmente relevantes para compreender a dinâmica entre as emoções e a capacidade de decisão racional.

Doravante, ao relacionar a áreas cerebrais que interferem na tomada de decisão, será utilizada a expressão: Comitê Cerebral Integrativo (CCI), fazendo parte deste comitê o tronco cerebral (TC), o sistema límbico (SL) e o neocórtex (NC).

A boa decisão, portanto, nasce da integração das partes TC-SL-NC deste comitê. Essa integração permite que aquele que está tomando a decisão sinta-se seguro.

No contexto de tomada de decisão e de resolução de conflitos, o sentimento de aversão e o estado mental de confusão acionam o sistema de alarme “luta e fuga”. Isso porque a percepção de injustiça e disputa possuem

valência negativa (sinal negativo) e este sinal é enviado ao cérebro em questões de segundos acionando assim o sistema de alarme.

O sistema “luta e fuga” é um reflexo de sobrevivência, comandado sobretudo pela amígdala, pelo hipotálamo e pelo tronco cerebral. Esse reflexo é acionado também por qualquer sinal que o cérebro interprete como ameaçador.

Estas reações que influenciam negativamente a tomada de decisão, são reflexos biológicos e muitos deles acontecem no modo inconsciente. Retirar as influências negativas na tomada de decisão inclui aprendizado com consciência, de modo que, mesmo ativado os circuitos instintivos de sobrevivência, eles podem ser regulados para estabelecimento de estratégias e não unicamente para a defesa.

Segundo David (2023), utilizando o conceito macro da mentalidade de crescimento, as neurociências têm demonstrado que a neuroplasticidade apoia o aprendizado e a aquisição de novas conexões neuronais. E, nesse sentido, aprender sobre o que antecede a uma má tomada de decisão fortalece o cérebro para que novas conexões sejam realizadas objetivando uma melhor decisão.

O autodesenvolvimento, consciência e controle dos instintos e emoções é que permitem uma tomada de decisão mais integrativa, que verdadeiramente traz benefícios para aquele que toma a decisão. Quanto os seus desdobramentos é que esse decidir não irá ser causa de reações de “luta e fuga”.

Kandel (2020) fala do termo biologia da consciência, trazendo informações de como o cérebro faz deduções de modo inconsciente mesmo quando as informações são escassas. Uma informação pode percorrer o caminho da percepção sensorial até o córtex pré-frontal.

Portanto, neste processo de tomada de decisão, trazer consciência é o primeiro passo e o seguinte é regular as emoções para que essa informação siga um caminho seguro no processo decisório.

E esse percurso é mediado pela interocepção, que captura os sinais hormonais e neurais e transforma-os em percepções conscientes e os envia ao cérebro, permitindo assim uma regulação emocional mais adaptativa.

Diante do que foi dito até agora, em relação a consciência e ao sistema cerebral que antecipa ações, permanece a pergunta: como ajudar o cérebro nesse contexto?

Antes de tomar uma decisão, deve-se reconhecer e refletir sobre o estado mental do momento e, por fim, visualizar os resultados potenciais antes de agir. Essa é a conhecida técnica “pare e pense”.

O que subsidia essa técnica são as pesquisas que sugerem a relação entre o controle do impulso e o adiamento da recompensa. Dessa forma, o autocontrole oferece a integração do reconhecimento das emoções com a escolha a longo prazo.

Nesse contexto, surge a amígdala, expressamente como um órgão de reação. “A amígdala é uma estrutura altamente complexa localizada no prosencéfalo ventral de vertebrados. É um dos principais centros de processamento socioemocional do cérebro” (Prakash *et al.*, 2025).

Percebe-se que a amígdala cerebral tem um papel fundamental na regulação das emoções em especial quando o indivíduo se sente ameaçado (real ou imaginário).

Dessa forma, a amígdala passa de detector de ameaça para um centro de triagem instantânea, em que é recebido como dados os riscos, o valor social, a intenção de confiança e a capacidade de ajuste emocional de quem está sob a avaliação.

Calibrar esse centro de triagem significa reduzir o alarde gerado pelas informações recebidas e ampliar o sinal de segurança diante de uma decisão.

Em síntese, as estruturas do chamado Comitê Cerebral Integrativo – tronco cerebral, sistema límbico e neocórtex – operam em constante interação, influenciando o modo como as pessoas reagem, decidem e se relacionam diante de um conflito.

Em situações percebidas como ameaçadoras, a ativação da amígdala e do Sistema simpático podem provocar reações automáticas de defesas e prejudicar a tomada de decisão.

As neurociências demonstram que a consciência sobre os estados mentais e fisiológicos, aliada a práticas de regulação emocional podem favorecer decisões ponderadas e integrativas.

No próximo capítulo, serão sugeridas as práticas e intervenções que podem melhorar o processo de tomada de decisão nos ambientes autocompositivos.

2.4 Técnicas neurocientíficas nos processos autocompositivos

A partir do conhecimento de como o cérebro funciona em ambientes conflitivos, é possível pensar em práticas e estratégias que podem favorecer o equilíbrio emocional e a melhor tomada de decisão, otimizando o funcionamento do Comitê Cerebral Integrativo, durante sessões de conciliação, mediação ou outras práticas autocompositivas.

Considerando que o cérebro possui uma plasticidade, intervenções simples permitem o ajuste das áreas cerebrais de modo a regular a resposta emocional.

Jung *et al.* (2025) tem demonstrado redução de emoções negativas ao longo de sessões regulares de treinamento, através de práticas de *biofeedback* da variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Respiração consciente e ritmada ativa o sistema parassimpático, promovendo a calma e desacelerando o ritmo cardíaco. Nos minutos iniciais de uma sessão de conciliação ou mediação, exercícios guiados de respiração podem ser utilizados para proporcionar um ambiente mais estável e colaborativo.

Da Neurobiologia das Emoções (Esperidião-Antônio *et al.*, 2008), pode-se extrair o papel dos estímulos sensoriais no sistema límbico. Assim, uma ambientação adequada dos espaços de mediação ou conciliação podem influenciar positivamente o emocional das partes. Luz natural, música suave, temperatura amena, mesas circulares, contribuem para o conforto cognitivo de que falou Kahneman (2012), favorecendo a segurança e reduzindo os efeitos do sistema de alarme. “Quando você se encontra em estado de conforto cognitivo, provavelmente está de bom humor, gosta do que vê, acredita no que ouve, confia nas suas intuições e sente que a presente situação é confortavelmente familiar”, como esclareceu o autor (p. 93).

Cansaço e fome também desempenham um papel relevante, que certamente podem influenciar na tomada de decisão (Kahneman, 2012).

A mentalização (simulação mental de eventos futuros) ativa regiões do córtex pré-frontal e estimula a autorregulação e o adiamento da gratificação imediata, como sugerido por Kapetaniou e Soutschek (2025). Os conciliadores/mediadores podem desenvolver esta técnica através de perguntas que incentivem as partes a pensarem prospectivamente.

A identificação e a nomeação das emoções ativam circuitos do córtex pré-frontal e inibem a hiperatividade da amígdala (Esperidião-Antônio *et al.*, 2008). Uma das técnicas muito usadas por mediadores/conciliadores é a chamada validação dos sentimentos, reconhecendo com os envolvidos aquilo que eles sentiram ou estão sentindo diante do conflito.

A interocepção capta os sinais internos do corpo e transforma-os em percepções conscientes e os envia ao cérebro, auxiliando no autoconhecimento emocional. Pedir que a pessoa preste atenção à respiração, sinta o contato dos pés com o chão ou perceba a textura de um objeto, são formas de promover o foco no momento, reduzindo a ativação do sistema de alarme e favorecendo a autorregulação.

Por fim, a educação emocional, aliada à neuroplasticidade do cérebro, promove uma mentalidade de crescimento (Dweck, 2019), contribuindo para decisões mais conscientes e relacionamentos interpessoais mais saudáveis.

Nesse contexto, os Centros Judiciários de Solução de Conflitos (CEJUSCs) podem desenvolver práticas educativas e orientativas para melhor aproveitamento dos métodos autocompositivos.

2.5 O Protocolo Prisma

A partir desta revisão de literatura, apresenta-se o *Protocolo Prisma*, um método de intervenção neurocientífica de fácil aplicação, sem custo adicional e fundamentado no estudo acima descrito, composto por cinco passos: *Prática de Regulação, Identificação, Segurança, Mentalização e Adaptação*:

P – Prática de Regulação: favorecer o autocontrole mais imediato.

Aplicação: solicitar que todos se acomodem e acompanhem um compasso respiratório simples (inspire 4 s, expire 4 s), com apoio visual de cartão ou cartaz.

I – Identificação: reconhecer o estado emocional e evitar a reatividade.

Aplicação: Mostrar cartão/figura com 6 opções simples (ex.: tenso, ansioso, calmo). Cada pessoa escolhe mentalmente 1–2 palavras que melhor representem seu estado.

S – Segurança: ativar o sistema de conforto cognitivo.

Aplicação: ofertar água, sabores doces (bala ou suco) e formular perguntas que promovam um senso de identidade comum.

M – Mentalização: aprendizado mental por resiliência

Aplicação: elaborar perguntas que evoquem a memória de sucesso e/ou superação.

A – Adaptação: promover um estado de atenção contínua

Aplicação: pausa consciente de 30 s: respiração 5–5 (in/out) e checagem silenciosa — ‘que sentimento fala agora?’

3 CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho era investigar como as emoções podem influenciar a tomada de decisão em procedimentos autocompositivos e como os conhecimentos neurocientíficos podem contribuir para minimizar os seus efeitos.

Com a revisão da literatura, foi possível compreender o comportamento humano em momentos de tensão, em ambientes que favorecem o conflito. Percebeu-se que a atuação das estruturas cerebrais em ambientes conflituos interfere significativamente na capacidade decisória e que as decisões podem ser condicionadas por processos neurobiológicos automáticos, sendo a amígdala cerebral, o córtex pré-frontal e o sistema nervoso autônomo os principais protagonistas da dinâmica emocional envolvida durante uma sessão de conciliação ou mediação.

Foi possível verificar que a identificação de estímulos ameaçadores pelo sistema límbico leva à ativação do sistema de defesa, conhecido como “luta ou fuga”, e prejudica a escuta ativa, a empatia e a construção de soluções consensuais.

Por outro lado, restou evidenciado que a ativação do córtex pré-frontal e do sistema parassimpático se revela essencial para a pacificação das partes.

Assim, buscou-se identificar estratégias que favorecem o reequilíbrio do Comitê Cerebral Integrativo (tronco cerebral, sistema límbico e neocórtex), por meio de ferramentas capazes de regular as emoções, restaurar a possibilidade de uma decisão consciente e construtiva, como as apresentadas pelo Protocolo Prisma.

Nesse contexto, intervenções neurocientíficas baseadas em evidências que ofereça um roteiro de fácil aplicação, replicável e de baixo custo, qualificam o ambiente cooperativo em sessões autocompositivas do sistema de Justiça.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, André Gomma. *Manual de Mediação Judicial*. Brasília: Ministério da Justiça, 2013.

BRASIL. *Lei nº 13.105, de 16 de março de 2015*. Código de Processo Civil. Brasília: Senado Federal, 2015. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13105.htm. Acesso em: 23 jul. 2025.

DWECK, Carol S; YEAGER, David S. *Mindsets: a view from two eras*. 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691618804166>. Acesso em: 23 jul. 2025.

ESPERIDIÃO-ANTÔNIO, V. *et al*. Neurobiologia das emoções. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 55-65, 2008.

HORTA, Ricardo Lins. Por que existem vieses cognitivos na Tomada de Decisão Judicial? A contribuição da Psicologia e das Neurociências para o debate jurídico. *Revista Brasileira de Políticas Públicas*, v. 9, n. 3, p. 84-122, dez. 2019.

JUNG, Heidi; YOO, Hyun Joo; CHOI, Paul; NASHIRO, Kaoru; MIN, Jungwon; CHO, Christine; THAYER, Julian F; LEHRER, Paul; MATHER, Mara Mather. Changes in negative emotions across five weeks of HRV Biofeedback Intervention were mediated by changes in resting heart rate variability. *Springer Nature Link*, 2024. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10484-024-09674-x>, acesso em 23/07/2025.

KAHNEMAN, Daniel. *Rápido e DEVAGAR: duas formas de pensar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KANDEL, Eric R. *Mentes diferentes: o que cérebros incomuns revelam sobre nós*. Trad. Paulo Laino Cândido. 1. ed. Barueri-SP: Manole, 2020.

KAPETANIOU, Georgia; E. SOUTSCHEK, Alexander. Beyond impulse control – toward a comprehensive neural account of future-oriented decision making. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 172, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106115>. Acesso em: 23 jul. 2025.

MARRA, Adriana; CARVALHO, Newton Teixeira (Orgs.). *Contribuições da Neurociência à implementação das políticas autocompositivas*. São Leopoldo: Casa Leiria, 2022.

NASCIMENTO, Natali Lourenço. Relação da Neuroplasticidade e Autorregulação através da Metacognição. *Revista Neurociências*, São Paulo, v. 31, p. 1-13, 2023.

PRAKASH, Nandkishore; IRQEBA, Ameair Abu; CORBIN, Joshua G. Development and function of the medial amygdala. *Trends in Neurosciences*, v. 48, Issue 1, pages 22-32, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166223624002261>. Acesso em: 23 jul. 2025.

ROBSON, David. *O lado bom das expectativas: como nosso jeito de pensar influencia nossa saúde física e mental*. Trad. Renato Marques. 1. ed. São Paulo, Vestígio Editora, 2023.