

EDUCAÇÃO EMOCIONAL E O PAPEL DA MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA NA TOMADA DE DECISÃO

Mariana Silva Rodrigues ¹

Danilo Andrade de Meneses ²

Luiz Carlos Serramo Lopez (orientador) ³

RESUMO

A educação emocional possibilita que os indivíduos identifiquem, interpretem e regulem suas próprias emoções, assim como as dos outros. Nesse contexto, a memória autobiográfica assume um papel central, visto que a evocação de experiências passadas influencia os processos de interpretação da realidade e a construção de significados. Já a tomada de decisão, está relacionada de forma multifatorial, demandando a articulação de diferentes elementos para a formulação de escolhas fundamentadas. Dessa forma, este artigo teve como objetivo geral analisar de que maneira o reconhecimento das emoções interligada a memória autobiográfica influencia a relação da tomada de decisão dos indivíduos, considerando a influência de experiências passadas, tais como lembranças, sonhos, desejos e metas projetadas ao longo da vida. Como metodologia, foi utilizada a revisão narrativa da literatura, que teve como princípio a seleção de estudos na base de dados CAPES, Scielo e no Google Acadêmico, usando os descritores: memória autobiográfica e tomada de decisão, para sustentarem o ponto de vista da pesquisa. Foram identificados 18 estudos relacionados ao tema, dos quais foram incluídos artigos, teses e dissertações, sem critérios de ano de publicação, em português, e com acesso gratuito. Nesse âmbito, como resultados encontrados, foi demonstrado que um melhor desempenho cognitivo poderá prever um melhor desempenho em tarefas de decisão, como a econômica, e ainda, que o julgamento sobre o passado e o futuro estão relacionados assim como ocorre na memória, porém há também uma sobreposição de processos entre memória e julgamento de probabilidades, o que implica que a forma como relembrar eventos passados influencia diretamente nas decisões futuras. Com isso, a inter-relação entre esses elementos destaca a importância de compreender como as experiências pessoais moldam as escolhas e como a educação emocional pode promover decisões mais equilibradas e conscientes no contexto do desenvolvimento humano, na autonomia e na aprendizagem.

Palavras-chave: Educação Emocional, Memória Autobiográfica, Tomada de Decisão.

INTRODUÇÃO

A educação emocional possibilita que os indivíduos identifiquem, interpretem e regulem suas próprias emoções, assim como as dos outros (GONÇALVES, 2025). Nesse contexto, a memória autobiográfica assume um papel central, visto que a

¹ Graduada do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mariana.srodrigues2016@gmail.com;

² Doutor em Neurociência Cognitiva e Comportamento, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, danilo.eletrof@gmail.com.

³ Doutorado em Ecologia na Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, leslopez@gmail.com.



evocação de experiências passadas influencia os processos de interpretação da realidade e a construção de significados (MALACA, 2015). Já a tomada de decisão, está relacionada de forma multifatorial, demandando a articulação de diferentes elementos para a formulação de escolhas fundamentadas (FONSECA, 2017).

A educação emocional constitui um campo essencial no desenvolvimento humano, ao envolver a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções e as dos outros. Tal competência vai além do mero controle emocional, abrangendo processos de autoconhecimento, autorregulação, empatia, automotivação e habilidades sociais, que sustentam a construção de relações interpessoais saudáveis e a tomada de decisões conscientes (FONSECA, 2017). Na literatura sobre inteligência emocional e sobre competências socioemocionais reforça que o desenvolvimento emocional pode está intrinsecamente ligado à formação integral do sujeito e à sua inserção crítica e ética no meio social (GONÇALVES, 2025).

Em contrapartida, a promoção da educação emocional, como no meio educacional, representa um instrumento de fortalecimento da autonomia e da responsabilidade individual, estimulando a capacidade de o sujeito refletir sobre as próprias experiências e ações (JUSTINO; SCHELINI, 2018). Tais processos podem ser mediados pela memória autobiográfica, entendida como o registro de eventos pessoais e experiências passadas que contribuem para a construção da identidade e para a compreensão da trajetória individual (MALACA, 2015). Essa memória permite ao indivíduo acessar e reinterpretar vivências significativas, integrando-as ao presente e projetando-as no futuro.

A memória autobiográfica pode desempenhar um papel crucial na tomada de decisão, uma vez que as experiências passadas influenciam diretamente as escolhas futuras (FONSECA, 2017). Ao relembrar situações de êxito ou fracasso, o sujeito mobiliza informações emocionais e cognitivas que orientam o julgamento, a resolução de problemas e a definição de estratégias adaptativas (MALACA, 2015). Assim, o processo decisório não se baseia apenas em raciocínio lógico, mas também em experiências emocionais armazenadas na memória, que conferem significado e direção às escolhas (JUSTINO; SCHELINI, 2018).

Sob uma perspectiva neurocientífica, a interação entre emoção, memória e tomada de decisão envolve a atuação coordenada de diversas áreas cerebrais (FONSECA, 2017). O hipocampo desempenha um papel central na codificação e consolidação das memórias autobiográficas, enquanto a amígdala está associada à



valência emocional atribuída às experiências, modulando a intensidade e a recordação dos eventos. Já o córtex pré-frontal, especialmente a região pré-frontal medial, integra informações emocionais e cognitivas, orientando as decisões com base em memórias passadas e previsões de consequências futuras (JUSTINO; SCHELINI, 2018). Essa interconexão neural demonstra que a emoção pode exercer influência direta tanto na recuperação da memória quanto na seleção de ações futuras, reforçando a importância da dimensão afetiva nos processos racionais e educativos (JUSTINO; SCHELINI, 2018).

Assim, ao observar a relação entre memória autobiográfica, tomada de decisão e educação emocional é, portanto, fundamental compreender os mecanismos que orientam o comportamento humano (MALACA, 2015). Essa análise contribui não apenas para o campo educacional, mas também para o entendimento de patologias neurológicas e psicológicas, nas quais alterações da memória e da regulação emocional podem comprometer a capacidade de julgamento e a coerência das ações. Pesquisas neurocientíficas (LISBOA; PERISSINOTTI, 2024) reforçam que emoção e cognição são dimensões indissociáveis do funcionamento mental, sendo a experiência emocional um componente determinante da racionalidade prática e moral.

Com isso, o presente estudo propõe-se a investigar como a educação emocional, mediada pela memória autobiográfica, influencia os processos de tomada de decisão, favorecendo o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes, empáticos e responsáveis no contexto educativo e social.

Dessa forma, este artigo teve como objetivo geral analisar de que maneira o reconhecimento das emoções interligada a memória autobiográfica influencia a relação da tomada de decisão dos indivíduos, considerando a influência de experiências passadas, tais como lembranças, sonhos, desejos e metas projetadas ao longo da vida.

METODOLOGIA

Como metodologia, foi utilizada a revisão narrativa da literatura, que tem como princípio a pesquisa que não utiliza-se de critérios sistemáticos para buscar e analisar a literatura, pois é baseada na seleção de artigos para sustentar um ponto de vista. Com isso, para a seleção de artigos, foram usados as bases de dados CAPES, Scielo e o Google Acadêmico, usando os descritores: memória autobiográfica e tomada de decisão, para sustentarem o ponto de vista da pesquisa.



Foram desconsiderando os critérios de anos para os artigos, para terem mais achados na pesquisa. Entretanto, houve critérios de inclusão, considerados os artigos que estivessem dentro dos temas de memória autobiográfica e tomada de decisão e dos termos com: artigos em português, com acesso gratuito e com acesso ao artigo completo. Já nos critérios de exclusão, foram considerados os artigos fora do tema, em inglês, duplicados e com acesso só ao resumo.

E, para análise dos dados, para os achados foram lidos os títulos e escolhidos os artigos que estivessem dentro do tema e após isso, foi feita a leitura dos resumos e do artigo completo para serem apresentados nos resultados e discussão a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesse âmbito, como resultados encontrados, foi demonstrado que um melhor desempenho cognitivo poderá prever um melhor desempenho em tarefas de decisão, como a econômica, e ainda, que o julgamento sobre o passado e o futuro estão relacionados assim como ocorre na memória, porém há também uma sobreposição de processos entre memória e julgamento de probabilidades, o que implica que a forma como lembrar eventos passados influencia diretamente nas decisões futuras.

Como forma de esclarecimento da literatura, foi demonstrado que pode-se observar que a construção de uma narrativa de história de vida mostra-se fundamental para o estabelecimento do senso de continuidade da trajetória pessoal, bem como para a integração dos diversos papéis assumidos pelo indivíduo em uma identidade coerente e unificada (FELINTO et al., 2020).

Em relação à valência emocional, importância, prevalência e idade na qual foi demonstrado em estudos atribuídos aos seus eventos de vida de participantes da pesquisa, os eventos citados foram, em sua maioria, considerados positivos, resultado condizente com a literatura sobre memória autobiográfica. As três categorias mais citadas envolveram temáticas relacionadas à exploração identitária e de possibilidades, características marcantes da adultez emergente (FELINTO et al., 2020).

Entretanto, levando em consideração a questão socioeconômica, ela exerce impacto direto sobre a forma como os indivíduos vivenciam esse período da vida (FELINTO et al., 2020). A escassez de oportunidades, as dificuldades financeiras e as condições de vida limitam as possibilidades de escolha e de exploração, especialmente quando o sujeito é levado a assumir responsabilidades típicas da vida adulta de maneira



precoce, tendo suas decisões fortemente influenciadas pelas circunstâncias em que está inserido. Assim, fatores externos e estruturais se entrelaçam às experiências subjetivas, moldando não apenas a construção da memória autobiográfica, mas também a forma como o indivíduo compreende e projeta sua própria trajetória (FELINTO et al., 2020).

Também podem ser citados outros atributos que avaliam narrativas autobiográficas de alunos como um recurso eficiente para articular suas histórias de vida ao conteúdo proposto. Contudo, destacando que relembrar acontecimentos tristes podem-se configurar como um processo emocionalmente doloroso (COSTA; ASSIS, 2016). Nesse contexto, o uso do diário autobiográfico cumpriu um objetivo de promover a articulação entre a história de vida dos alunos (COSTA; ASSIS, 2016). Após a análise de conteúdo, foram definidas três categorias de respostas: estratégia didática eficiente para facilitar a compreensão e fixação do conteúdo; uso do diário e da Psicologia como forma de autoconhecimento; e dificuldade em tomar contato com experiências passadas traumatizantes (COSTA; ASSIS, 2016).

Ainda sobre o estudo citado acima, foram relatados exemplos que indicam que o diário permitiu articular o conteúdo com as experiências de vida, facilitou o aprendizado da disciplina, possibilitou compreender melhor experiências passadas e promoveu reflexão pessoal. Por fim, embora relembrar experiências traumáticas tenha sido emocionalmente doloroso, a atividade foi considerada significativa e enriquecedora (COSTA; ASSIS, 2016).

Voltando-se para a área dos processos de recordação, foram incluídos nesse estudo os julgamentos experienciais pré-reflexivos (GAUER; GOMES, 2008). Foram reunidos itens como: Importante, Pensei, Falei, Evento Emocional, Consequências e Incomum, relacionados a avaliações realizadas sobre o evento, e não apenas ao ato de recordá-lo. Tais avaliações atribuem significado pessoal aos eventos, resultando de processos de julgamentos reflexivos (GAUER; GOMES, 2008). Tendo em vista que a reflexividade constitui o critério do julgamento, uma vez que, para atribuir determinada qualidade ou intenção ao evento, como mais ou menos consequências pessoais, é necessário que o sujeito retorne a si mesmo e àquilo que está acessível de sua própria experiência (GAUER; GOMES, 2008).

Ainda em relação aos itens reunidos, tratam-se do estabelecimento de relações entre memória, consciência, emoção e julgamento, a partir de um tipo específico de fenômeno: a lembrança de eventos importantes (GAUER; GOMES, 2008). Os eventos foram escolhidos a partir de um repertório relativamente amplo de ocorrências passíveis



de serem relatadas, que podem variar de um contexto para outro. A ênfase nos julgamentos de memórias vívidas evidencia justamente esse aspecto, elucidando o processo de escolha com base na interação de possíveis critérios que determinam a seleção de um evento específico em determinada situação, em resposta a uma tarefa determinada (GAUER; GOMES, 2008).

Relacionando os temas citados nos estudos acima com a memória autobiográfica, que é uma forma complexa de memória, com bases neurais próprias e distintas de outros tipos de memória. Esta qualidade única possivelmente decorre do caráter eminentemente auto-reflexivo da rememoração. Além disso, é rica em imagens, possuindo, portanto, uma importante qualidade visual (GAUER; GOMES, 2008). A rememoração autobiográfica recruta vias corticais extensas, tendo como ponto de convergência a região frontal e suas interconexões, culminando na área orbitofrontal (GAUER; GOMES, 2008). Trata-se de um processamento neural complexo, capaz de integrar diferentes aspectos da evocação, tais como autoidentidade, controle, seletividade e emoção.

Estudos indicam como a arquitetura cerebral foi sendo esculpida através de um processo de seleção natural, resultando em uma vida psíquica dinâmica, inter-relacionada com o meio interno e externo e com possibilidades de variações conjugadas (FRANK; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2006). Outros estudos também abordam a noção de amnésia orgânica e amnésia funcional, com base em achados recentes sobre os efeitos do estresse no cérebro (FRANK; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2006). Dentre essas evidências, destacam-se alterações morfológicas e neuroquímicas produzidas por estímulos estressantes, bem como o alívio desses efeitos por meio da psicoterapia (FRANK; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2006).

Em um estudo tirado de uma dissertação, foi abordado um diálogo sobre a tomada de decisão social, articulando aspectos de Administração de Empresas, Psicologia e Neurofisiologia (NONOHAY, 2012). Os principais resultados demonstram que foi possível identificar uma ligação entre as três ciências no que toca à tomada de decisão nas organizações analisadas, tendo-se verificado que essas decisões ocorrem em dois passos principais: o individual e o social (NONOHAY, 2012). Estes fatores estão sim em conjunto e interagem quando se trata do processo de tomada de decisão social. Observou-se que, em um nível individual, os fatores psicológicos e neurofisiológicos afetam significativamente a motivação, a evocação de memória e a participação dos integrantes do grupo, entre outros aspectos. Além disso, destacam-se os conceitos



sociais da decisão, uma vez que, nas empresas do dia de hoje, a grande maioria das decisões é, de fato, tomada socialmente (NONOHAY, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso, a inter-relação entre esses elementos destaca a importância de compreender como as experiências pessoais moldam as escolhas e como a educação emocional pode promover decisões mais equilibradas e conscientes no contexto do desenvolvimento humano, na autonomia e na aprendizagem.

Em síntese, compreender a interligação entre memória autobiográfica, tomada de decisão e educação emocional permite ampliar o entendimento sobre os processos psicológicos e educativos que moldam o comportamento humano. Ao reconhecer que as decisões são orientadas não apenas pela razão, mas também pelas experiências emocionais acumuladas ao longo da vida, abre-se espaço para práticas educativas mais integradoras, que valorizem a dimensão afetiva e a reflexão sobre a própria história pessoal. Dessa forma, a educação emocional, sustentada pelo autoconhecimento e pela consciência das experiências passadas, torna-se um instrumento essencial para o desenvolvimento da autonomia, da empatia e da responsabilidade ética, contribuindo para a formação de sujeitos emocionalmente inteligentes e socialmente equilibrados.

REFERÊNCIAS

COSTA, Elis Regina da; ASSIS, Maria Paulina de. As narrativas autobiográficas como eixo interdisciplinar entre a psicologia e a educação: contribuições para a licenciatura em Educação do Campo. **Revista EDaPECI**, São Cristóvão (SE), v. 16, n. 3, p. 442-454, set./dez. 2016. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/edapeci>.

FELINTO, Tuíla Maciel; GAUER, Gustavo; ROCHA, Giulia Bodanese; BRAUN, Karen Cristina Rech; DIAS, Ana Cristina Garcia. Memória autobiográfica e desenvolvimento identitário: um estudo sobre eventos de vida significativos na adultez emergente. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 500-518, 2020. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/revispsi>.



NONOHAY, Roberto Guedes de. **Tomada de decisão e os sistemas cerebrais: primeiros diálogos entre administração, psicologia e neurofisiologia**. Dissertação de Mestrado em Administração, Programa de Pós-Graduação em Administração, Escola de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

