



Referências bibliográficas

<https://www.tuasaude.com/4-passos-para-controlar-as-emocoes-negativas/> (<https://www.tuasaude.com/4-passos-para-controlar-as-emocoes-negativas/>).

http://www.guiasaojose.com.br/novo/coluna/index_novo.asp?id=3243
(http://www.guiasaojose.com.br/novo/coluna/index_novo.asp?id=3243).

<https://www.psicologiaviva.com.br/blog/inteligencia-emocional/> (<https://www.psicologiaviva.com.br/blog/inteligencia-emocional/>).