Lumina Measures

ERQ

Questionário de Regulação Emocional

Versão em português · 10 itens

Nome _____

Data _____

Gostaríamos de fazer algumas questões sobre a sua vida emocional, em particular, como controla as suas emoções (isto é, como regula e conduz). As questões abaixo envolvem duas situações diferentes sobre sua vida emocional. A primeira refere-se a sua experiência emocional, isto é, o modo como se sente. A segunda refere-se a expressão emocional, ou seja, a forma como demonstra as suas emoções, ao falar, gesticular ou atuar. Apesar de algumas questões parecerem semelhantes, diferem-se em importantes aspectos. Para cada item, por favor responda utilizando a seguinte escala:

1 Discordo Totalmente
4 Não concordo nem discordo
7 Concordo Totalmente

		1	2	3	4	5	6	7
1	Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou pensando	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Eu conservo as minhas emoções para mim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva) mudo o que estou pensando.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Quando estou sentindo emoções positivas, tenho cuidado para não expressar-las.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Quando estou perante a uma situação estressante, procuro pensar de uma forma que me ajude a ficar calmo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Eu controlo as minhas emoções não as expressando.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo o que estou pensando em relação à situação.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar sobre a situação em que me encontro.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Quando estou sentindo emoções negativas, tento não expressá-las.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Quando eu quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou pensando em relação à situação.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Questionário de Regulação Emocional. Versão em português · 10 itens. Formulário da versão apresentada.

BOIAN, Ana Caroline; SOARES, Dayane Suelen de Moraes; LIMA, Jailson. Questionário de Regulação Emocional. Stanford Psychophysiology Laboratory, 2009. Disponível em: https://spl.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj19321/files/media/file/portuguese_brazilian.pdf. Acesso em: 20 maio 2026.

GROSS, James J.; JOHN, Oliver P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, v. 85, n. 2, p. 348-362, 2003. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

PINTO, André Luiz de Carvalho Braule; PASIAN, Sonia Regina; MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes. Gender invariance and psychometric properties of a Brazilian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 43, n. 2, p. 92-100, 2021. DOI: 10.47626/2237-6089-2020-0015.