



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

EMOÇÕES: CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Elaine Fregonesi
Silvânia NurMBERG
Vanessa Shigunov

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo a compreensão das nossas emoções e o quanto ela pode ser importante para nosso processo de autoconhecimento. A palavra emoção provem do latim *emovere* que significa “movimento, comoção, ato de mover”. As emoções nos movem e junto com isso traz consequências. Além disso, diz muito sobre quem somos. Ter a consciência e saber administrar essas emoções é a base do desenvolvimento da inteligência emocional. Para isso, é importante entender o caminho das emoções, como elas nascem no cérebro, suas funções e quais as melhores formas de gerenciá-las. Ainda, abordaremos contribuições da psicologia corporal para essa temática.

Palavras-chave: Emoção. Inteligência Emocional. Cérebro.

O presente artigo tem como objetivo demonstrar como o homem na evolução humana desenvolveu suas emoções e sua inteligência para se adaptar e sobreviver séculos após séculos, principalmente na atualidade cercado de mudanças e contra tempos na sua vida diária.

Partimos do início, Goleman (1995), descreve que ao longo de milhões de anos de evolução, o cérebro humano cresceu de baixo para cima. Em todas as espécies com sistema nervoso central em volta do topo da medula espinhal, esse cérebro tem como papel regular as funções básicas como a respiração, metabolismo dos órgãos, funções vitais básicas além de controlar os movimentos.

Ainda, segundo o autor, a partir do tronco cerebral surgiram os centros emocionais, estes por sua vez evoluíram e surgiu o córtex e o neocórtex. Diante dessa perspectiva, podemos verificar que o cérebro pensante desenvolveu-se a partir das emoções, revelando assim a relação entre o pensamento e o sentimento. Existiu um cérebro emocional muito antes de um racional.

Lipp (2009) define emoção e sentimento como: a palavra emoção é do latim *movere* - “mover” - acrescentada do prefixo “e” que denota “afastar-se”, o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A emoção é uma experiência mais breve, composta de componentes físicos, motores, glandulares e emocionais. A emoção dá, então, a oportunidade para o indivíduo reagir. Oferece combustível para que algo seja feito para aproximar, preservar ou mudar o mundo ao seu redor, isto é, a situação, naquele exato momento.

Sentimentos são estados afetivos mais duradouros e estáveis, uma espécie de emoções de maior duração. Representam modos estáveis, que servem de pano de fundo para as formas mais agudas e violentas de emoção.

Retomando o que Goleman (1995) expõe sobre o desenvolvimento do cérebro dentro da perspectiva da evolução, a mais antiga raiz da nossa vida emocional está no olfato, ou mais, precisamente no lobo olfativo, onde são absorvidos e analisados os cheiros. Podemos demonstrar avaliando que cada criatura viva possuiu uma identidade, seja de natureza nutritiva, venenosa ou um parceiro sexual, predadores ou presas, assim todos tem uma assinatura molecular distintiva que o vento sopra e transporta. Conclui-se que o olfato era imprescindível para a sobrevivência naquela época.

Com os primeiros mamíferos surgem as novas camadas chave do cérebro emocional, nasce o sistema límbico, este é o responsável por acrescentar as emoções no cérebro, como por exemplo, o medo, a alegria, tristeza e a raiva.

É importante ressaltar que a evolução do sistema límbico aperfeiçoou duas poderosas ferramentas: o aprendizado e a memória. E foi assim, com esse avanço revolucionário que um animal tornou-se mais esperto nas opções de sobrevivência e aprimorou suas respostas para adaptarem-se as exigências do meio onde vive.

Com a evolução do cérebro, o neocórtex se tornou a sede do pensamento, contém os centros que reúnem e compreendem o que os sentidos percebem, acrescentando sentimentos sobre ideias, arte, símbolos e imagens. O neocórtex foi uma vantagem para a sobrevivência, pois criou estratégias para enfrentar às adversidades e, por sua vez, tornou mais provável que sua progênie passasse adiante seus genes com os mesmo circuitos neuronais, o que permitiu a evolução contínua do homem.

A partir da perspectiva da evolução do cérebro podemos definir que o homem desenvolveu sua inteligência ao longo dos séculos.

Segundo Mendonza (2010), a inteligência é uma capacidade mental muito geral, que implica a habilidade de raciocinar, planejar, resolver problemas, pensar de maneira abstrata e aprender com a experiência. A inteligência reflete a uma capacidade mais ampla e profunda



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

para compreender o ambiente e perceber, dar sentidos às coisas ou imaginar o que se deve ser feito. A inteligência não pode ser definida apenas pelo conhecimento enciclopédico ou as habilidades acadêmicas ou uma destreza para se resolver um teste.

Nos anos 80, ampliou-se o conceito de inteligência através da teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner. Junto disso, surge o termo inteligência emocional, sobre o qual Salovey e Mayer (1990) definem como “a capacidade do indivíduo monitorar os sentimentos e as emoções dos outros e os seus, de discriminá-los e de utilizar essa informação para guiar o próprio pensamento e as ações” (p.189).

Quando se fala em inteligência emocional é necessário aprofundar na temática das emoções. Muitas são as teorias sobre elas, alguns teóricos falam de 7 emoções primárias, outros de 6 e 5. Para Paul Ekman (2011), temos 6 emoções primárias, sendo elas: a alegria, tristeza, raiva, medo, aversão e surpresa.

A alegria é uma emoção positiva que provoca bem estar e satisfação. Esta emoção básica conduz a sentimentos positivos e auxilia a inibição de pensamentos negativos (FREITAS- MAGALHÃES, 2013). Geralmente a alegria tem início por um estímulo prazeroso, esse estímulo pode ser interno ou externo e é subjetivo, o que deixa uma pessoa alegre pode não ter o mesmo efeito sobre outras.

O prazer, a diversão, a satisfação, a euforia e o êxtase são algumas das características da alegria. A alegria potencializa a atividade no centro cerebral e, ao mesmo tempo, vai inibir pensamentos negativos. A serenidade leva o corpo a se recuperar de outras situações, a alegria é a emoção básica relacionada ao bem estar (FREITAS- MAGALHÃES, 2013).

De acordo com Ekman (2011), a tristeza está diretamente relacionada ao sentimento de perda, seja ela física ou emocional, em relações pessoais, profissionais ou sociais. Trata-se de um sentimento com duração prolongada, que pode permanecer por minutos, horas ou dias.

O sofrimento, a mágoa, o desânimo, a melancolia, a solidão, o desamparo, o desespero e o desalento são algumas das características psicológicas associadas à emoção tristeza. As reações psicofisiológicas caracterizam-se pela diminuição drástica dos mecanismos que levam ao entusiasmo, ao convívio, à diversão e à manifestação de atividades de prazer (FREITAS- MAGALHÃES, 2013).

Para Freitas- Magalhães (2013) a raiva é a única emoção que prepara para a defesa, proporcionando energias necessárias para o efeito. A raiva pode muitas vezes ser útil para contrabalançar o medo, uma vez que estas duas emoções podem ser motivadas por situações



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

idênticas e como resposta às mesmas ameaças. Por exemplo, sofremos um assalto e imediatamente nos preparamos para fugir movidos pelo medo ou de reagir movidos pela raiva.

A revolta, a hostilidade, a irritabilidade, o ressentimento, a indignação, o ódio e a violência são algumas das referências associadas à emoção raiva. As reações psicofisiológicas são caracterizadas pela afluência da corrente sanguínea para as mãos e pés, preparando o organismo para a ação. (FREITAS- MAGALHÃES, 2013).

Segundo Ekman (2011), o medo tem sido a mais pesquisada do que qualquer outra emoção, provavelmente, por ser fácil de provocar em quase todos os animais. Essa emoção é despertada por um aumento de intensidade bastante rápido na estimulação neuronal consequente a um perigo real ou imaginário. Apesar do medo ser considerado uma emoção negativa, esta constitui-se como essencial para a sobrevivência

A ansiedade, apreensão, o nervosismo, a preocupação, o susto, a cautela a inquietação, o pavor e o terror são algumas das características associadas ao medo. Os mecanismos de defesa do corpo se preparam para se defender da suposta ameaça causada pela emoção associada ao perigo. (FREITAS- MAGALHÃES, 2013).

A aversão manifesta-se perante situações desagradáveis e aversivas e é uma emoção negativa (FREITAS-MAGALHÃES, 2013). A aversão pode ser desencadeada pela observação de matéria deteriorada ou eventos que traduzam, no campo do pensamento abstrato, uma degradação dos valores sociais aceitos, dessa forma, além de gostos e cheiros, ações e ideias também podem provocar nojo (EKMAN, 2011). Freitas-Magalhães (2013) acrescenta que a emoção aversão/nojo pode ser confundida ou até mesmo alternada com a emoção cólera/raiva. O desdém, a repulsa e a repugnância são algumas das características associadas a emoção aversão.

De acordo com Freitas- Magalhães (2013) a surpresa é despertada face a acontecimentos súbitos e inesperados e é a mais breve de todas, tendo uma duração máxima de apenas alguns segundos. A surpresa pode desencadear o aparecimento de outras emoções, e em alguns casos pode despertar qualquer outra emoção como consequência. Para Ekman (2011) como a emoção surpresa é muito breve e rápida, é muito difícil captar a sua expressão facial numa fotografia. Segundo Freitas-Magalhaes (2013) o espanto, a perplexidade e o sobressalto são algumas das características associadas à surpresa.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

As nossas emoções possuem funções em nosso organismo, elas nos auxiliam a identificar uma situação de risco ou de oportunidade e nos põem em movimento. Nos tiram de situações perigosas, geram comportamentos e decisões.

Ainda, segundo Goleman (1995) cada emoção prepara o corpo para um tipo de resposta muito diferente:

RAIVA, o sangue flui para as mãos, tomando mais fácil sacar da arma ou golpear o inimigo.

MEDO, o sangue corre para os músculos do esqueleto, facilitando a fuga.

ALEGRIA causa uma das principais alterações biológicas, inibindo sentimentos negativos e favorecendo o aumento da energia existente.

AVERSÃO envia a mensagem que desagradou um gosto ou olfato real ou metaforicamente.

TRISTEZA sua principal função é ajudar a ajustar-se a uma perda importante, como a morte de alguém ou uma decepção significativa.

SURPRESA para ficarmos surpresos com algo, o acontecimento tem de ocorrer subitamente e temos de estar desprevenidos.

Nossas emoções fazem parte do nosso sistema de autopreservação e auto regulação, nascemos com emoções básicas, porém cada pessoa vai criar registros diferentes, que darão significados individuais. Esses registros dependem tanto de elementos geneticamente herdados, como também os adquiridos do meio onde a criança está inserida. Segundo Goleman (1995), “o aprendizado não se dá isolado dos sentimentos das crianças, ser emocionalmente alfabetizado é tão importante para o aprendizado quanto a instrução em matemática e leitura” (p. 278).

As lições emocionais que aprendemos na infância, em casa e na escola, modelam os circuitos emocionais, tornando-nos mais aptos ou inaptos nos fundamentos da inteligência emocional, isso significa que a infância e a adolescência são janelas críticas de oportunidades para determinar os hábitos emocionais básicos que irão governar nossas vidas (GOLEMAN, 1995, p 13)

A educação emocional é o processo pelo qual o indivíduo entra em contato com suas emoções, as compreende e consegue administrá-las. Dessa forma, é possível lidar melhor com seus medos, frustrações, tristezas, alegrias e outros. Como consequência, torna-se um sujeito saudável consigo mesmo e em suas relações.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Goleman (1995) menciona os cinco domínios de aptidões, sugeridos por Salovey, que contribuem para a formação de um sujeito emocionalmente inteligente. São eles:

1. Conhecer as próprias emoções: Reconhecer um sentimento quando ele ocorre. A autoconsciência é a base para essa capacidade e pode ser entendida como uma permanente atenção a nossos estados interiores. Nessa consciência auto reflexiva, a mente observa e investiga a própria experiência, abarcando as emoções.
2. Lidar com emoções: Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados. As emoções possuem funções para a vida das pessoas. Saber administrá-las é um ponto importante para o desenvolvimento da inteligência emocional. O equilíbrio e compressão das emoções é um caminho para isso.

O objetivo é o equilíbrio, não a eliminação das emoções: todo sentimento tem seu valor e sentido. Uma vida sem paixão seria um aborrecido deserto de neutralidade, cortado e isolado da riqueza da própria vida. Como observou Aristóteles, do que se precisa é da emoção certa, o sentimento proporcional à circunstância. Quando as emoções são abafadas demais criam o embotamento e a distância; quando descontroladas, extremas e persistentes demais, tornam-se patológicas, como na depressão paralisante, na ansiedade esmagadora, na raiva demente e na agitação maníaca. (GOLEMAN, 1995, p. 69).

3. Motivar-se: Colocar as emoções a serviço de uma meta é essencial para prestar atenção, para a automotivação e para a criatividade. O autocontrole emocional é a capacidade de saber adiar a satisfação e reprimir a impulsividade. Essa aptidão está relacionada ao sucesso e realizações.
4. Reconhecer emoções nos outros: A empatia é a capacidade de saber como o outro se sente. A chave para intuir os sentimentos dos outros está na capacidade de interpretar canais não-verbais. A verdade emocional está mais no *como* alguém diz alguma coisa do que no que essa pessoa diz.
5. Lidar com relacionamentos: Ter qualidade nas relações interpessoais depende basicamente em compreender e lidar com a emoção dos outros. A empatia é um item fundamental para isso. Saber administrar relacionamentos depende praticamente de todos os quatro domínios acima mencionados, além do bom uso da comunicação assertiva. A liderança e a popularidade são habilidades relacionadas a esse domínio.

Diante desses conceitos, podemos observar que a inteligência emocional pode ser desenvolvida no sujeito. Acredita-se que o autoconhecimento e a autoconsciência são fatores



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

primordiais para a prática de dar inteligência às nossas emoções, pois quando nos conhecemos e temos consciência do que sentimos podemos administrar nossas emoções de modo mais equilibrado e adequado.

Um dos caminhos da psicologia corporal para administrar nossas emoções é através do recurso da respiração. Respirar é um processo vital para os seres vivos. Estamos vivos quando respiramos e morremos quando paramos de respirar. O padrão respiratório diz muito sobre o estado emocional de uma pessoa. Para Navarro (1995) a respiração é uma maneira de comunicação e expressão. A tristeza é uma emoção que diminui a profundidade da respiração, enquanto o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram em uma intensidade superficial e irregular, prolongando a inspiração em detrimento de uma expiração incompleta.

De acordo com Boone (1996) citado por Scudeler (2015), pessoas ativas e enérgicas costumam apresentar uma respiração mais profunda, enquanto indivíduos deprimidos e com pouca energia apresentam um ciclo respiratório superficial e de baixa frequência

Para Lowen (1984), diversos sintomas como: depressão, ansiedade, irritabilidade, tensão, fadiga, estresse e diminuição do prazer sexual estão diretamente relacionados a um ciclo respiratório disfuncional. De acordo com o mesmo autor (1985) o padrão desorganizado de respiração ocorre devido às tensões musculares crônicas, que acabam distorcendo e limitando a respiração. Os conflitos emocionais que aconteceram ao longo da vida são o resultado dessas tensões.

Sobre a respiração e sua relação com o aspecto emocional, Scudeler (2015) complementa:

Do ponto de vista terapêutico, a respiração indica os ritmos da vida e é o processo mais sensível do nosso organismo, o primeiro a se alterar em resposta a qualquer estímulo interno ou externo. Assim, a respiração influencia e é influenciada pelo estado emocional em que nos encontramos, podemos modificar conscientemente nosso estado físico e mental pela maneira como respiramos. (p.14).

Da mesma forma que as emoções influenciam a respiração, esta também influencia a primeira. Uma está interligada a outra. Na medida que deixamos nossa respiração mais profunda, calma, completa e organizada também nos tornamos mais tranquilos e equilibrados. Nesse sentido, o trabalho com a respiração que também tenha foco nas liberações de tensões é um caminho de compreensão dos estados emocionais. Todo esse entendimento das emoções no corpo contribui para o desenvolvimento da inteligência emocional.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

DINIZ, Leandro Malloy F. **Avaliação Neuropsicológica**, Capítulo 09, página 95. Porto Alegre: Editora Artmed, 2010.

EKMAN. P. **A Linguagem das Emoções**. São Paulo: texto editores ltda, 2011.

FREITAS-MAGALHÃES, A. **A Psicologia das Emoções: O Fascínio do Rosto Humano**. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa, 2013.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 17ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

LIPP, Marilda (org). **Sentimentos que causam stress: Como lidar com eles**. 2ª edição. Campinas: Papyrus, 2009.

LOWEN, Alexander. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.

MENDOZA, Carmen Elvira Flores. **Avaliação Neuropsicológica**, Capítulo 05, página 59. Porto Alegre: Editora Artmed, 2010.

NAVARRO, Frederico. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

SALOVEY, P. & MAYER, J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211, 1990.

SCUDELER, Valquíria Aparecida Ciciliato. **A respiração e sua função na Análise Bioenergética**. Monografia apresentada ao Ligare – Centro de Psicoterapias Corporais. Americana, 2015.

AUTORAS e APRESENTADORAS

Elaine Fregonesi / Curitiba / PR / Brasil

Formada em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná. Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Padre João Bagozzi. Atua como psicóloga clínica na abordagem cognitiva-comportamental.

E-mail: elaine.fregonesi83@gmail.com

Silvânia Nurmberg / Curitiba / PR / Brasil

Formada em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná. Formada pelo Instituto Paranaense de Gestalt terapia- Claudete Carbone- Curitiba/PR. Atua como psicóloga clínica na abordagem Gestalt.

E-mail: silnurmberg@hotmail.com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREGONESI, Elaine; NURMBERG, Silvânia; SHIGUNOV, Vanessa. Emoções: caminhos para o desenvolvimento da inteligência emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Vanessa Shigunov / Curitiba / PR / Brasil Brasil

Formada em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR. Formação em Psicopedagogia pela PUC-PR. Atua como psicóloga clínica e psicoterapeuta corporal

E-mail: silnurMBERG@hotmail.com

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.