

## OS SENTIMENTOS DE CULPA E PERDÃO PARA A PSICOLOGIA ATRAVÉS DO FILME ENCANTO

## FEELINGS OF GUILT AND FORGIVENESS FOR PSYCHOLOGY THROUGH THE FILM CHARM

Letícia Fernandes de Sousa<sup>1</sup>  
Ruy Tadeu Costa Ribeiro<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo utiliza o filme Encanto, mas especificamente sobre a história de vida das duas principais personagens, Mirabel e Abuela, que além da relação avó-neta, apresentam uma possibilidade de discussão sobre dois sentimentos de suma importância: a culpa e o perdão. Sendo assim, nesta bibliográfica objetiva-se analisar a visão da psicologia, por ser uma ciência que se compromete a compreender os indivíduos e as manifestações de seus sentimentos; além de desenvolver uma discussão sobre como a culpa e o perdão é retratado pela cinematografia. Nesse sentido, para a psicologia, tais sentimentos configuram-se como de extrema complexidade, devido a sua capacidade ampla de relações e significados, evidenciando, inclusive, que não há a possibilidade de compreender o indivíduo de forma isolada, desconsiderando o meio em que está inserido, sua história, cultura, interesse, medos e limitações. Isto é, para a visão científica da psicologia, os sentimentos de culpa e perdão ultrapassam a noção de seus significados utilizados pelo senso-comum, demonstrando que o filme muito bem exemplifica, a propósito, sua complexidade nas relações, expressões e compreensões sobre o ato de culpar-se, ou culpabilizar e perdoar-se, ou perdoar.

**Palavras-chave:** Culpa; Filme; Perdão; Psicologia.

### ABSTRACT

This article uses the film Encanto, but specifically on the life story of the two main characters, Mirabel and Abuela, who, in addition to the grandmother-granddaughter relationship, present a possibility of discussion about two extremely important feelings: guilt and guilt. pardon. Thus, this bibliographical discussion aims to analyze the view of psychology, as it is a science that is committed to understanding individuals and the manifestations of their feelings about such feelings; in addition to developing a

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Católica Dom Orione de Araguaína-TO.

<sup>2</sup> Mestre em Psicologia pela UFMA. Professor do curso de Psicologia na Faculdade Católica Dom Orione de Araguaína-TO.

discussion about how guilt and forgiveness is portrayed by cinematography. In this sense, for psychology, such feelings are extremely complex, due to their wide capacity for relationships and meanings, even showing that there is no possibility of understanding the individual in isolation, disregarding the environment in which he is inserted, its history, culture, interests, fears and limitations. That is, for the scientific view of psychology, feelings of guilt and forgiveness go beyond the notion of their meanings used by common sense, demonstrating that the film very well exemplifies, by the way, its complexity in relationships, expressions and understandings about the act. to blame yourself, or blame and forgive yourself, or forgive.

**Keywords:** Fault; Movie; Pardon; Psychology.

## 1 INTRODUÇÃO

Encanto é um filme de animação dirigido por Charice Castro Smith, Byron Howard e Jared Bush, lançado em 24 de novembro de 2021, com 1 hora e 49 minutos de duração. Nele, é contada a história de Mirabel, uma adolescente de 15 anos, filha mais nova de Julieta e Augustin, sendo a única pessoa da família que não possui sua principal característica: a mágica.

Mas, embora Mirabel não possua nenhum dom mágico, ela está determinada a provar que pertence à família. Mirabel, que é uma jovem otimista, usa a criatividade para resolver problemas de forma realista, embora bem diferente de toda a sua família, tendo em vista que a maior característica de toda sua família é possuir um dom mágico - o que resulta no debate da estrutura familiar de um grupo que vive afastado dos centros urbanos: o grupo familiar Madrigal, que vive em uma casa cheia de encantos mágicos nas montanhas da Colômbia, na qual todos foram abençoados pelo dom da mágica.

Sabe-se que no “universo científico” a psicologia é uma das ciências que apresenta a necessidade de observar, verificar e identificar as diversas formas de expressões emitidas pelos seres humanos a partir de seus comportamentos. Assim, a discussão presente neste estudo busca desenvolver uma análise dos sentimentos que estão presentes na cena em que as duas, Abuela (avó) e Mirabel (neta), encontram-se na beira do lago, logo após o desabamento da casita - cena esta considerada o ápice da resolução do clímax do filme ao qual interessa a presente pesquisa, momento onde pode-se identificar a presença de dois sentimentos: a culpa e o perdão.

Ao propor pensar os sentimentos, utilizando a narrativa cinematográfica do filme Encanto, devemos começar pela etimologia da palavra, que segundo Murilo (2010), ela vem do Latim *sentimentum*, que pode ser traduzida como opinião, sentimento, ou afeição, de *sentire*, sentir. Este verbo originou o nosso “sentir”, bem como “ressentimento”, este mediante a colocação do prefixo “re-”: para trás. Tendo, portanto, a psicologia como ciência que estuda, analisa e diz sobre sentimentos, torna-se fundamental utilizá-la como fonte de saberes. Assim, parte-se do entendimento de que o sentimento é um conjunto de sensações físicas e emocionais. (RIBEIRO, 2022).

Os sentimentos possuem uma característica que vai além do alcance das sensações: possuem uma avaliação pessoal e uma tentativa de encaixe de um acontecimento específico em um esquema mais amplo das próprias experiências do sujeito (CEZAR, 2016) - que também são experiências subjetivas, acessíveis apenas à própria pessoa. As emoções, por outro lado, são expressivas, observáveis pelos outros. Eles, os sentimentos, são mais duradouros, menos explosivos, embora intensos. Já as emoções são fortes, passageiras e mutáveis. (CEZAR, 2016).

Diante desses entendimentos, portanto, evidencia-se que a presente pesquisa surge a partir de um questionamento que se compreende como um problema: de que forma os sentimentos de culpa e perdão são compreendidos pela psicologia, partindo das demonstrações retratadas no filme Encanto?

## 2 METODOLOGIA

Sabendo que a psicologia se fundamenta por meio da história de vida das pessoas, compreendendo que os seres humanos são constituídos de aprendizagem a partir de suas vivências e que no decorrer de suas experiências acontecem, por exemplo, os eventos traumáticos que se tornam comportamentos significativos aos afetos do sujeito, o presente estudo utiliza a vida das personagens do filme Encanto como referência para compreender a visão da psicologia sobre os sentimentos de culpa e perdão.

Dessa forma, desenvolveu-se, ao longo do presente estudo, uma análise crítica sobre os sentimentos de culpa e perdão entre as principais personagens do filme Encanto, ressaltando sua representatividade e dialogando com os conhecimentos da psicologia. Para isso, adota-se como objetivos específicos: analisar como a psicologia

compreende o sentimento de culpa e perdão; e compreender como o filme retrata tais sentimentos.

Para alcançar tais objetivos, o presente estudo dedicou-se a desenvolver uma pesquisa bibliográfica, de cunho exploratório, onde teorias pudessem dialogar com a arte cinematográfica, utilizando-a como exemplificação das discussões.

Na perspectiva de Gil (2002), as pesquisas bibliográficas buscam levantar informações e conhecimentos sobre determinados assuntos, utilizando-se de diferentes materiais bibliográficos, possibilitando que diferentes autores, de épocas, contextos, origens, localidades e interesses distintos possam dialogar. Para o mesmo autor, a pesquisa exploratória almeja proporcionar uma compreensão dos fenômenos, trazendo-lhes significados primordiais no decorrer do processo e gerando uma apropriação do tema estudado para explorar potencialidades que foram não enaltecidas, ou que passaram por despercebidas à temática principal.

### **3 A OBRA CINEMATOGRÁFICA**

A personagem Abuela, representa a avó na ficção. Ela teve que lidar com muitas dificuldades durante a maternidade, além de ter perdido o marido e ter sofrido violência na aldeia em que morava. Apesar de ser rígida, um certo dia ela se deparou com um milagre: uma vela mágica que sempre possui a chama acesa.

A idosa é uma mulher que batalhou para sustentar a casa e dar conta das contas, lidar com os problemas e desafios da vida. Que teve suas emoções ignoradas, e assim, gerou nos eventos traumáticos o poder mágico para construção da família, a casa, a comunidade e todos o esforço pessoal, uma auto cobrança enorme por ser a matriarca. A Abuela ensina as crianças que desde cedo tem que dar orgulho para a família. O papel de assumir tinha algumas consequências: ser firme, não poder demonstrar fraqueza, ser autoritária e seca/fria emocionalmente. Já Mirabel carrega com ela a culpa e a autocobrança, uma relação ruim com a irmã Isabela.

Visto que cada indivíduo da família é abençoado com um dom, da força à cura, dentro deste contexto pode-se notar as emoções expressadas por cada indivíduo a partir de seu dom. Contudo, existe uma menina membro da família que não possui nenhum dom mágico, o que faz muitas pessoas da própria família lhe verem com

desconfiança, tratem-lhe com menosprezo, gerar desconfiança de seus parentes.

Na história, quando ela descobre que a magia que cerca o encanto de toda a família está em perigo, a mesma decide ir atrás de informações e começa a investigar o passado da família, pois essa pode ser a última esperança deles. Em seguida, a garota consegue resolver e entender os significados e adocimentos dos familiares. Assim, Mirabel passa a exercer um papel de terapeuta para sua família, na qual a realidade de uma família feliz e perfeita é uma fantasia que assume o lugar de descobrir dores que se não encaradas podem causar sofrimentos eternos.

### **3.1 Marcos significativos**

Em outro momento do filme, Mirabel tenta ajudar a irmã Isabela a se encontrar, mas Abuela, sua avó, discute com a neta, jogando-lhe a culpa de todos os problemas. Exato instante em que Mirabel passa a acreditar que nunca conseguirá ser o suficiente para sua avó, que nunca lhe agradecerá, não importando o quanto ela tenta ajudar, ou o quanto tenta ser útil.

Oportunamente, durante uma discussão, Mirabel exemplifica o quanto a avó prejudicou vários familiares, como seus irmãos que se sentem inferiores, como o tio que foi embora porque Abuela só o via como um problema, trazendo à tona toda a verdade pela qual a casa está sendo destruída, a família se separando e o caos reinando.

Com isso, a casita começa a ter rachaduras enormes; a vela, que é um objeto de enorme importância para a família, cai e se apaga - mesmo as pessoas correndo na tentativa de salvar a vela, todas perdem o poder por causa das rachaduras. Assim, somente Mirabel, por já saber conviver sem poderes, consegue pegar a vela, que mesmo com todo esforço apaga-se. Mirabel corre para o lago sem que ninguém a veja, tomando para si o sentimento de culpa pelo desastre da família.

Em continuidade, Abuela vai atrás de Mirabel para conversar sobre o que aconteceu. Abuela, que nunca mais havia retornado ao lago onde o esposo faleceu, conseguiu reviver suas emoções e contar sobre como ganhou o dom da mágica, conseguindo perceber que seu medo de perder o dom lhe fez esquecer ao que, de fato, lhe era destinado. Mirabel, então, consegue entender a verdadeira história de sua

família, servindo mais uma vez como terapeuta ao possibilitar que sua avó pudesse se reconectar com sua essência, partindo para a reconciliação, retratado no filme com a cena de um abraço, demonstrando o sentimento de perdão.

#### 4 A PSICOLOGIA E OS SENTIMENTOS

De acordo com Borloti (2009), a palavra culpa é referente a falta, erro ou defeito. Também podendo ser definido como um comportamento com descuido, mesmo que voluntário mediante a uma ação ética ou moral.

A culpa é um sentimento de rompimento e paralisação. Ao assumir nossos erros nos responsabilizamos e criamos uma abertura para o amadurecimento. Usar nossos erros e desacertos para o nosso crescimento interior. Já o sentimento de perdão é um ato complexo e envolve o contexto dos acontecimentos e o manejo da dor de quem está disposto a praticá-lo. (RODRIGUES, 2019).

A culpa manifestada através da evitação nos leva para longe das condições normais da vida. Neste caso, a culpa nos traz a sensação de indignidade. Podem dizer: “Não sou digno de estar neste local!”, por exemplo. Nesse sentido, Gonçalves (2019) salienta que, a culpa é vista como um sentimento que gera um prejuízo emocional. Mas, ao ter esse sentimento, se busca entender em que momento ele foi estabelecido e desencadeou um sofrimento psíquico.

Para complementar seu pensamento, Gonçalves (2019) também pontua que a culpa não vem de uma atitude ruim e por esse motivo é difícil se livrar dela. Pois, ao se afastar de um atributo preciso, a culpa atinge a angústia e é estabelecida a relação de desejo com o outro.

O sentimento de culpa seria uma forma de manifestação deste medo e expressaria a angústia sentida pelo ego quando não consegue se colocar à altura das exigências superegóticas, e por isso teme ser punido (castrado) por ele, assim como temia ser punido pelo pai. O superego vem desempenhar, portanto, o papel que era próprio à autoridade externa, exigindo renúncia pulsional e punição. (RIBEIRO, 2007, p. 57).

Já Brotto (2021) ressalta outras características interessantes ao sentimento de culpa, por compreendê-la como algo bastante dominante que assume o controle

do sentido de nossas vidas, lembrando-o frequentemente do motivo pelo qual deve sentir-se assim. Com isso, obviamente, a culpa em uma grande quantidade também afeta a capacidade de tomar decisões.

Por acreditar merecer somente coisas ruins em virtude do que se faz, passa a fazer escolhas que prejudicam a sua carreira, relacionamento, vida pessoal e etc. O excesso de esgotamento, em contrapartida, causa uma série de complicações para a saúde mental e física. (BROTTO, 2021). Elas são: insônia, enxaqueca, apatia, perda ou aumento de apetite, cansaço inexplicável, baixa autoestima, excesso de sensibilidade, pensamentos turbulentos, alterações drásticas no peso, sensação de tristeza, problemas gastrointestinais, alergias de pele, sentimento de inferioridade e queda de cabelo.

[...] em primeiro lugar, sabe-se que o ser humano é o único animal que sente culpa. E não porque cometeu um delito ou até mesmo um crime. Ele parece trazer em si uma culpa que não remete a nenhum ato, mas à própria existência. Como se não pudesse ser realmente o que é (CARVALHO, 1997, p. 44).

Trata-se, portanto, de uma culpa real, desestruturadora da personalidade e provocadora de desamparo, afinal é a constatação da imperfeição e, ao mesmo tempo, a reprovação dessa imperfeição. (GONÇALVES, 2019, p. 279).

Em conformidade com Brotto (2021), a culpa pode sim atingir proporções patológicas quando o indivíduo passa a alimentar pensamentos irracionais sobre o que lhe causa esse sentimento. Um exemplo é a pessoa se sentir culpada por ter dito algo inapropriado para alguém que ama. Em vez de conversar com sinceridade com essa pessoa, ele se fere emocionalmente por ter cometido o erro. Ainda, o indivíduo permanece paralisado pelo excesso de culpa e por temer a reação da pessoa devido aos cenários fantasiados por ele. Esse cenário é totalmente contrário ao proporcionado pela culpa saudável. E em concordância com Pereira e Aquino (2016), a culpa se refere à livre escolha e à responsabilidade, uma vez que ela surge à medida que a pessoa deixa de realizar as suas possibilidades de sentido.

Costa (2008) expõe que, em meio a uma experiência de culpa, as pessoas demonstram preocupação com a transgressão, pois pensam que poderiam ter se comportado de outra forma ou desfazer o ato ruim que cometeram.

É ressaltado também por Costa (2008) que a culpa pode ser vista como uma experiência subjetiva que ocorre através da dor que a consciência gera. O que torna a culpa e a vergonha emoções do dia a dia que se relacionam com a forma de ser das pessoas.

No filme consegue retratar a complexidade do sentimento de culpa a partir do momento que surge a necessidade de encontrar uma pessoa responsável pelos desastres que vem ocorrendo na família, escolhendo entre eles a personagem Mirabel justamente por apresentar-se como diferente dos demais, ou como quem busca fazer uma ordem inversa ao que os demais fizeram: saber de sua origem; entender a sua história. Retornar ao passado histórico de sua existência para entender os fatores do presente é, por si só, trilhar caminhos de desvendamentos de angústias. Assim como Freud (1930, p. 159) diria: “que o sentimento de culpa nada mais é do que uma variedade topográfica da angústia.”

Para Freud (1930, p. 141), existem três motivos em que o sofrimento impede o prazer: a força da natureza, a fragilidade, e a incoerência dos princípios que procuram consertar os relacionamentos recíprocos dos seres humanos entre os familiares e a população.

Por isso, a necessidade da existência do sentimento de perdão perante o sentimento de culpa - para que reaja ao indivíduo como mecanismo de libertação e resgate dos prazeres. É, portanto, aqui, reconhecida a importância do perdão - sentimento este carregado de outras complexidades.

O perdão, historicamente, aparece na nossa sociedade como um ato de altíssimo prestígio, talvez não só pela sua potencialidade de libertação, mas por exigir do indivíduo uma capacidade crítica de suas atitudes, pensamentos e relacionamentos que ultrapassam as barreiras da razão, do orgulho e as exaltações do ego.

Para a própria religião, por exemplo, como o cristianismo, que possui enorme influência nos hábitos e culturas de nossa sociedade, perdoar não é ser fraco, mas muito pelo contrário, apresenta-se como uma atribuição característica das pessoas fortes, por conseguirem perdoar para serem perdoados - um exercício de sabedoria.

Para o cristianismo, a necessidade do perdão surge como um ato nobre, sábio e corajoso, mas de suma necessidade para o bem-viver (em terra, ou após a morte). Conta-se na Bíblia, o livro sagrado do cristianismo, que Pedro aproximou-se de Jesus e perguntou: “Senhor, quantas vezes deverei perdoar a meu irmão quando ele pecar



contra mim? Até sete vezes?”, e assim respondeu Jesus: “Eu digo a você: não até sete, mas até setenta vezes sete. (BÍBLIA, 1969).

O perdão, pela sua etimologia a palavra, vem do latim *perdonare*, que significa a ação de perdoar, ou seja, aceitar ou pedir desculpas; se redimir em relação a algo de errado. A expressão "pedir perdão" é usada quando alguém reconhece o seu erro e pede desculpas para a pessoa com quem foi injusto. (AGUIRRE, 2022).

De acordo com Rique & Camino (2010), existe um grau de perdão que é variável de critério, enquanto que a cultura, a afiliação religiosa, a intensidade da mágoa e a proximidade com o/a ofensor/a constituíram as variáveis de predição, também mostra grande influência do sexo, idade e afiliação religiosa e cultura, dependendo do grau da mágoa, por outro lado, não é fácil perceber o que ocorre com relação aos colegas de trabalho e aos empregadores.

Crespolini (2016) expõem que perdoar implica processos e entre eles há uma grande evolução psíquica, contudo, o ato de perdoar não é apenas em decorrências dos avanços, mas também na perda deles.

Consoante a fala de Jampolsky (1997), podemos compreender que o perdão em si, é capaz de curar tanto nossa vida interior quanto exterior, ou seja, a espiritualidade e as experiências, fazendo assim, com que mudemos a nossa própria visão e a dos outros. O perdão não é fácil, nem rápido; isso acontece em pequenas etapas. É um processo que transcende a mente racional e exorta a nossa sabedoria. (LEME, 2014.)

Quando o sentimento de valor próprio é ferido, pode-se acarretar em mágoas, considerando assim, o julgamento de amigos e familiares, ou mesmo, desconhecidos. Muitos são os que dizem que o perdão é um ato de fraqueza, e a culpa não pode ser sentida, jogando tudo no rancor e na punição, minimizando quaisquer formas de entendimento (CRESPOLINI, 2016).

É ressaltado também por Crespolini (2016), o perdão é essencial apenas para necessidade do indivíduo, que seja proporcionado relações entre as pessoas, para assim não adoecer psicologicamente e fisicamente. A realidade da vida faz com que se compreenda, mesmo com dificuldade que, o perdão não vem de maneira simples, mas que com a luta e dedicação possa ser conquistado. Apenas o decorrer do tempo, através da paciência que a pessoa amadurece, sendo assim, livre da força repressiva coagida pela mágoa.

Quando pratica o perdão, o indivíduo se torna mais humanitário e amadurece, tendo assim, mais relacionamentos saudáveis com ele mesmo e com os demais. Decorrida a idealização projetiva, por meio de muitas decepções da mesma forma, vem a compreensão sobre céus e trevas, os amores e ódios que integram as relações humanas. Com o perdão, a mágoa desta, o desejo de condenação acaba não tendo mais vítimas ou vilões, apenas a conexão quebrada ou a harmonia (CRESPOLINI, 2016).

Desses fardos que carregamos, o perdão pode ser a libertação, fazendo com que desgrudamos de nossos próprios embates internos. E permitindo deixar de retificar nossos sentimentos de culpa e raiva (JAMPOLSKY, 1997). Em psicologia podem ser considerados determinados conceitos de perdão, apresentando assim, algumas informações fundamentais como o reconhecimento de que a ofensa não é válida, com consentimento agravado e por não se lastimar de alguma coisa que carregava em favor do altruísmo do perdão.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao desenvolver uma análise crítica sobre a visão da psicologia sobre os sentimentos de culpa e perdão, utilizando o filme Encanto como exemplificação para a discussão, nota-se a necessidade de diversas contribuições de distintos autores para encontrar as definições dos sentimentos, evidenciando a complexidade do assunto e a não unificação teórica sobre seu significado.

Através da análise fílmica, ressalta-se a cena do encontro das duas gerações (avó e neta) na beira do lago, onde não é apenas um encontro familiar, mas ao expressar a importância da valorização da história de vida, mesmo que cheia de dores e tristezas, sugere a reflexão sobre a necessidade de conscientização de que os fatores sociais, históricos, culturais, familiares, religiosos, econômicos e políticos são de suma importância para o aparecimento de sentimentos e nossa capacidade de lidar com os mesmos, sabendo que ignorá-los é excluir a possibilidade de mudança, ou mesmo limitar o indivíduo de suas próprias capacidades.

O cinema, por ser uma via provocativa e artística de reprodução de sentidos, exigindo o exercício do pensamento e provocando uma autorreflexão, apresenta-se

---

como um grande aliado para a proposta de entender o ser humano e suas manifestações de sentimentos.

E por fim, torna-se preciso reconhecer que a análise da obra cinematográfica de Mirabel apresenta-se com características únicas, pois consegue evidenciar que a culpa e o perdão são, à luz da ciência, como para a psicologia, sentimentos de extremas complexidades, lembrado ao público que não há a possibilidade de compreender o indivíduo de forma isolada, solitária, desconsiderando o meio em que está inserido, a história, a cultura, os interesses, medos e limitações. Mirabel, por exemplo, na contramão de seu tempo e diante do sofrimento generalizado da família, buscou com eficácia tirar o melhor proveito dessas experiências: conscientizar-se de que a história pessoal e coletiva muito mais diz sobre nós do que quaisquer outras teorias e certezas generalizadas que desconsideram o percurso histórico do seu povo.

Assim, para a psicologia, a culpa e o perdão, assim como qualquer outro sentimento, foi, é e sempre será individual, subjetivo e atemporal, dependente do percurso histórico, cultural, social, político e econômico de quem objetiva-se se entender, ou encontrar respostas sobre seus comportamentos.

## REFERÊNCIAS

AGUIRRE, Felipe. **O Que Significa Perdão Na Bíblia?** Espíritu Santo. Bíblia BR. Disponível em: <https://espiritusanto.com.ar/biblia-br/o-que-significa-perdao-na-biblia.html>. Acesso em: 10 nov. 2022.

BÍBLIA. Português. **Bíblia sagrada**. Tradução de João Ferreira Almeida. São Paulo: Revista e Corrigida, 1969.

BORLOTI, Elizeu *et al.* Uma análise etimológico-funcional de nomes de sentimentos. **Rev. bras. ter. comport. cogn.** vol.11 no.1. São Paulo. jun, 2009.

BROTTO, Thaianna. **Como a culpa afeta a saúde mental?** Psicólogo e terapia, 2021. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/como-a-culpa-afeta-a-saudemental/>. Acesso em: 17 out. 2022.

CEZAR, Adieliton Tavares; JUCA V., H. P. Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica. **IGT rede**. vol.13. nº 24. Rio de Janeiro, 2016.

COSTA, C.F.C.D. **As emoções morais: a vergonha, a culpa, e as bases motivacionais do ser humano**. 2008. Universidade de Lisboa. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/12421082.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2022.

CRESPOLINI, Paulo. **Antes de uma virtude moral, o perdão é um bem terapêutico**. Psicologias do Brasil. 2016. Disponível em: <https://www.psicologiasdobrasil.com.br/antesde-uma-virtude-moral-o-perdao-e-um-bem-terapeutico/>. Acesso em: 08 nov. 2022.

ENCANTO. Byron H.; Charice C. S., Jared Bush. **Walt Disney Studios Motion Pictures**. Jared Bush; Charise C. S. Disney, 2021.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, vol. XXI. Rio de Janeiro: Imago, 1930.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, Davidson Sepini. O sentimento de culpa em Freud: entre a angústia e o desejo. **Psicologia em revista**. Belo Horizonte, v. 25, n.1, p. 278 - -291. Jan. 2019.

JAMPOLSKY, G. Perdão: A Cura Para Todos os Males. 1997. Disponível em: <https://baixardoc.com/preview/perdao-a-cura-de-todos-os-males-5c61db543db57>. Acesso em: 08 nov. 2022.

LEME, C. B. P. **Perdão**. 2014. Slide. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/fabimunhoz1/perdo-trab-claudia> Acesso em: 11 nov. 2022.

MURILO. **Palavra sentimento**. Origem da palavra. Batatais, SP. 16 de outubro de 2010.

Disponível em:

<https://origemdapalavra.com.br/pergunta/palavrasentimento/#:~:text=Resposta%3A,d e%20SENTIRE%2C%20%E2%80%9Csentir%E2%80%9D>. Acesso em: 07 nov. 2022.

PEREIRA, G. A; AQUINO, T. A. A. A culpa e suas relações com a religiosidade e o sentido da vida. **Revista Da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial 5 (2)**, 204219, 2016.

RIBEIRO, Gaspar, T. O sentimento de culpa e a ética na psicanálise. **Psyche**. v.11 nº20. São Paulo. jun, 2007.

RIBEIRO, Thiago. **Sentimentos**. Brasil Escola, 2022. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sentimentos.htm>. Acesso em: 01 nov. 2022.

RIQUE, J. & CAMINO, C. P. S. (2010). O Perdão Interpessoal em Relação a Variáveis Psicossociais e Demográficas. **Psicol. Reflex. Crit.** 23 (3). 2010.

RODRIGUES, Paula. **O que você precisa saber sobre o perdão**. Psicoterapia e afins. 2019. Disponível em: <https://www.psicoterapiaeafins.com.br/2020/05/27/o-que-voce-precisasaber-sobre-o-perdao/>. Acesso em: 24 set. 2022.