

EMOÇÕES E SENTIMENTOS

em diversos contextos

Rose Anne Andrade, Raquel Bastos e Tânia Victor

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Andrade, Rose Anne

Emoções e sentimentos em diversos contextos [livro eletrônico] / Rose Anne Andrade, Raquel Bastos ; [coordenação] Tânia Victor. -- Cabo Frio, RJ : Ed. das Autoras, 2021.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-36656-3

1. Emoções - Aspectos psicológicos 2. Saúde mental
3. Sentimentos I. Bastos, Raquel. II. Victor, Tânia.
III. Título.

21-94529

CDD-152.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Sentimentos : Psicologia 152.4

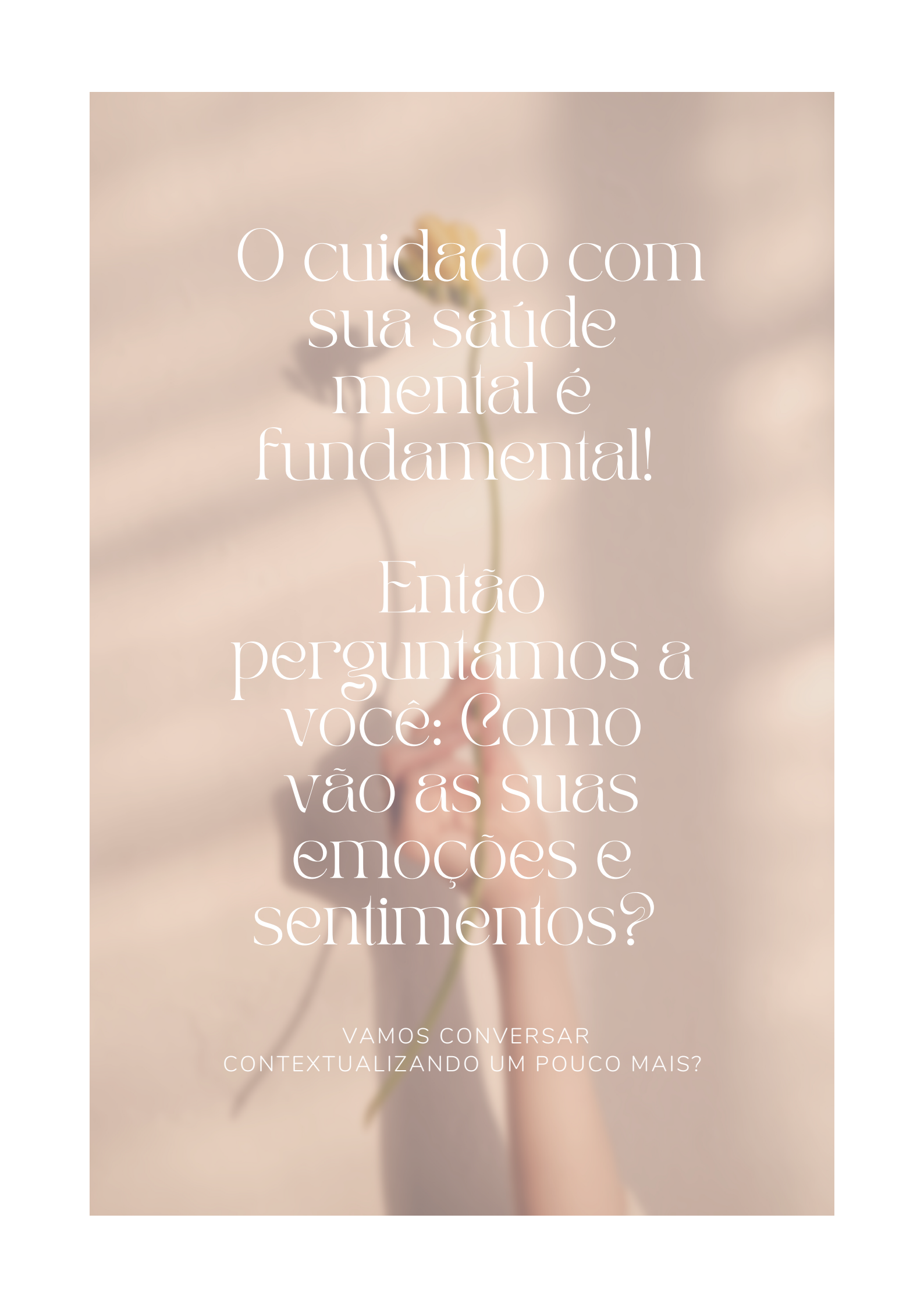
Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

índice

- 01 Introdução
- 02 Emoções e sentimentos em um contexto de pandemia
- 03 Emoções x Sentimentos
- 04 Emoções básicas: raiva, medo, tristeza e alegria
- 05 Dicas especiais
- 06 Reflexão
- 07 Onde e como buscar ajudar?
- 08 Quem somos?
- 09 Referências

01. INTRODUÇÃO

Em determinados momentos da vida, e especialmente durante uma pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.

A hand holding a yellow flower against a blurred background. The text is overlaid on this image.

O cuidado com
sua saúde
mental é
fundamental!

Então
perguntamos a
você: Como
vão as suas
emoções e
sentimentos?

VAMOS CONVERSAR
CONTEXTUALIZANDO UM POUCO MAIS?

02. EMOÇÕES E SENTIMENTOS

em um contexto de pandemia

A possibilidade de manter o bem-estar em meio a esses tempos torna-se ainda mais difícil e permeada por sentimentos de fragilidade e vulnerabilidade, pois as emoções são intensas e frequentes: medo, tristeza, solidão, raiva, angústia, luto pelo mundo conhecido e pelas finanças, saudades dos amigos, incredulidade, desespero, desamparo, entre tantos sentimentos. Por exemplo, a falta do contato físico e da relação com o outro trouxeram consequências emocionais disfuncionais.

A propósito, você sabe o que são emoções e sentimentos? Você sabia que eles são diferentes entre si? Não? Então vamos lá entender um pouco mais a respeito?



03. EMOÇÕES X SENTIMENTOS

Ao se deparar com o sofrimento emocional, aumento da ansiedade, estresse, depressão e em alguns casos com o pânico, como você reagiu e ainda reage? Talvez tenha sentido medo, raiva, tristeza... Quais foram as suas sensações?

As emoções referem-se a reações instintivas, respostas neurais para os estímulos externos, tal como o choro ou o riso. São breves, rápidas e estão ligadas aos órgãos dos sentidos. O coração acelera, os músculos se contraem, o ar parece faltar dos pulmões, pode haver transpiração.

Por exemplo:

“Você pode me ver tendo uma emoção, não vê tudo, mas vê uma parte. Pode ver o que se passa no meu rosto, a pele pode mudar, os movimentos que eu faço. Mas o sentimento você não pode ver”.

São as emoções que dão origem aos sentimentos. E, eles em geral, refletem como a gente se sente frente a uma emoção. Geram pensamentos e, conseqüentemente comportamentos e reações. São duradouros e muitas vezes fáceis de esconder. Se um está ligado ao corpo, ao exterior (emoção), o outro faz parte do universo da mente, do interior (sentimento).

04. EMOÇÕES BÁSICAS:

raiva, medo, tristeza e alegria

Veremos agora sobre algumas emoções básicas: raiva, medo, tristeza e alegria. Alguns estudiosos acrescentam outras emoções, como o nojo e a surpresa. Entretanto, daremos prioridade a essas emoções destacadas.

A RAIVA

Pode ser definida como uma emoção relacionada a protesto, insegurança, timidez ou frustração contra alguém ou a alguma coisa, que se exterioriza quando nos sentimos feridos ou ameaçados. A intensidade da raiva ou a sua ausência varia de pessoa para pessoa.

FICA A DICA

Não é necessário ter culpa por se sentir com raiva, mas reconheça que ela só é válida se estiver ajudando a pessoa a resolver o problema. ***Sempre pergunte a si mesmo se sua raiva está dentro do razoável e se você está sabendo fazer uso dela, ok?***

“Mesmo a raiva - emoção que a maioria das pessoas gostaria de repelir - é útil para nós. Ela previne os outros, e nós mesmos, quando as coisas estão nos frustrando. Essa advertência pode conduzir mudanças, embora também possa produzir embates. A raiva nos motiva a tentar mudar o mundo, a promover a justiça social e a lutar pelos direitos humanos”.

(EKMAN, 2011, EMOÇÕES p.59)

EMOÇÕES BÁSICAS:

raiva, medo, tristeza e alegria

O MEDO

É uma emoção natural do nosso corpo frente a alguma necessidade de proteção, que faz parte da sobrevivência das espécies, enfim, da nossa vida! Precisamos dela para nos proteger, nos defender.

Frente a alguma situação de perigo, como por exemplo, um tubarão, seu cérebro irá preparar seu corpo para se defender e provavelmente você irá correr ou também poderá até mesmo, paralisar. E isso é bem sério e poderá te causar danos em dado momento. Ou seja, frente à alguma circunstância de ameaça (medo), você poderá lutar, fugir ou paralisar.

Fique atento! O medo também pode provocar certas sensações no seu corpo e gerar preocupações, que em demasia, podem levar à ansiedade (preocupação que quando exagerada com o futuro pode trazer prejuízos para a sua vida e até mesmo à de outros).

IMPORTANTE

A diferença entre o medo e a ansiedade é que, o medo acontece no momento presente e a ansiedade se refere a algo que ainda está por vir. Dessa forma, pode-se dizer que a ansiedade está relacionada com o futuro. A ansiedade faz parte da vida do ser humano e pode trazer proteção, mas em excesso e com longa duração, pode trazer diversos prejuízos para seu dia a dia. **É importante parar e escutar as suas emoções!**

EMOÇÕES BÁSICAS:

raiva, medo, tristeza e alegria

A TRISTEZA

Manifesta-se como uma resposta à perda e é uma reação fisiológica, ou seja, manifestada no nosso corpo. Podemos senti-la fisicamente e identificá-la por meio da expressão facial e da linguagem corporal. Como o sentimento é a interpretação da emoção processada na mente, a experiência de tristeza (física) está associada aos sentimentos (processo mental) como: desapontamento, desânimo, desesperança, desespero, luto. Sentir-se triste nos permite tirar um tempo e mostrar para os outros que precisamos de apoio.

LEMBRE-SE

É impossível escolher o que vai sentir, mas é possível escolher como reagir a cada emoção. Na verdade, não escolhemos a emoção, mas escolhemos o sentimento vinculado àquela emoção.

Depressão: a tristeza manifestada por uma pessoa que está depressiva pode ter origem em um gatilho claro ou não, a diferença é que nesse caso a pessoa não consegue lidar com a emoção e os sentimentos gerados por ela. Assim, a tristeza faz morada, perde-se o ânimo e a vida sua cor. Se a tristeza manifesta-se de forma consistente por semanas, a melhor alternativa é buscar a ajuda de um profissional de saúde.

***Permitir-se sentir
tristeza, sim, importante.
Mas, permanecer nela?
Ah! Isso, não!***

EMOÇÕES BÁSICAS:

raiva, medo, tristeza e alegria

A ALEGRIA

É ativada sempre que ocorre uma mudança de situação neutra ou negativa para uma situação positiva. Existem, assim, várias situações que possibilitam ao ser humano vivenciar a emoção da alegria, caracterizando-se esta, de fato, por proporcionar bem-estar físico e psicológico.

Ela é a causa do bom humor e da felicidade dos indivíduos que a vivenciam. Assim, estados positivos podem proteger o sistema imunológico (olha que incrível!), enquanto estados psicológicos negativos afetam a saúde física.

Uma característica importante associada à pessoas mais alegres é a autoestima. Sendo ela definida como a avaliação afetiva do valor, apreço ou importância que cada um faz de si próprio.

Refleta:
Como vai a sua autoestima?

05. DICAS ESPECIAIS

Vamos deixar para você algumas ferramentas importantes e muito eficazes para que possa utilizar em momentos de crise de ansiedade, estresse, medo, raiva, enfim, quando precisar relaxar, se tranquilizar e manter o equilíbrio.

Queremos encorajar a você a buscar, dia após dia, atividades que proporcionem bem-estar físico e mental.

Respiração

inspire e expire por alguns minutos lentamente

Meditação

procure realizar a atenção plena

Ler um bom livro

escolha o que te agrada

Relaxamento

descontraia algumas partes do corpo - libere a tensão

Ouvir música

faça sua lista com as favoritas

Assistir um filme

uma série ou um documentário

Exercício físico

caminhar, correr, nadar, etc.

06. REFLEXÃO

Segure a minha mão, amigo,
Venha, vamos andar juntos,
Simplesmente andar.

Saboreando nossos passos,
Saboreando cada um dos
nossos passos,
Sem querer chegar a lugar
algum,
Vamos andar em paz,
Vamos andar com felicidade.
E acariciar a Terra com os pés,
amigo,
Vamos deixar nela as pegadas
Do nosso amor e alegria.

Quando cada um de nós
Se sentir em segurança a
Terra será salva.

ThichNhatHanh



ESSA POESIA NOS
REMETE AO
PROPÓSITO DE
VIDA E AO
SENTIDO DA
NOSSA VIDA.

JÁ PAROU PARA
PENSAR QUE
TIPOS DE
PEGADAS VOCÊ
TEM DEIXADO AO
LONGO DA SUA
CAMINHADA?

VOCÊ TEM UM
PROPÓSITO DE
VIDA?

REFLETINDO...

No decorrer dessa cartilha aprendemos a reconhecer e lidar um pouco melhor com algumas emoções que foram a raiva, o medo, a tristeza e alegria, Também compreendemos que através das emoções e sentimentos podem ser gerados estados de ansiedade e também depressão aos quais deve-se estar bem atento!

Sabemos que algumas emoções e sentimentos podem nos acompanhar pela vida toda desde a infância. Sim, é verdade que muitos sentimentos da nossa infância nos acompanham a vida toda, como a rejeição, o abandono ou a frustração.

No entanto, somos capazes de transcender a memória de dor e ressignificar essa memória e esse sentimento: “No veneno sempre está o antídoto” (Milton Erickson). Por meio de uma situação aparentemente ruim, podemos encontrar forças e despertar em nós o nosso propósito, o nosso sentido de vida.

PROPÓSITO É A RAZÃO DA NOSSA EXISTÊNCIA, É O QUE DÁ SENTIDO A VIDA. QUANDO ENCONTRAMOS O NOSSO PROPÓSITO, DAMOS SENTIDO À ELA.

VOCÊ SABE QUAL É O SEU PROPÓSITO?

QUAL O SENTIDO DA SUA VIDA?
O QUE TE FAZ ACORDAR TODOS OS DIAS?

O QUE TE MOTIVA IR ALÉM?
QUAL O LEGADO QUE QUER DEIXAR NESSE MUNDO?

E ENTÃO, VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR NISSO?
REFLITA COM CARINHO!



08. ONDE E COMO POSSO BUSCAR AJUDA?



Você pode buscar a ajuda de um profissional da psicologia na sua cidade ou de forma on-line. O psicólogo está preparado para te ajudar a lidar com as questões emocionais, comportamentais e de relacionamentos. Se sentir necessidade procure esse profissional!

SERVIÇOS GRATUITOS OFERECIDOS PARA A POPULAÇÃO:

- PODE FALAR

Site: <https://www.podefalar.org.br>

Canal anônimo lançado pelo UNICEF e parceiros brasileiros destinado a adolescentes e jovens entre 13 e 24 anos, com o objetivo de reduzir a violência e abuso infanto-juvenil, autolesões e tentativas de suicídios.

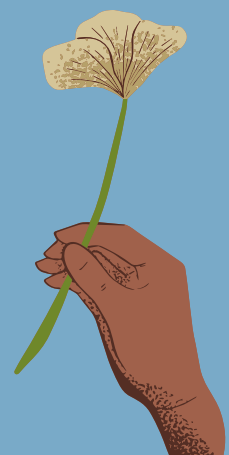
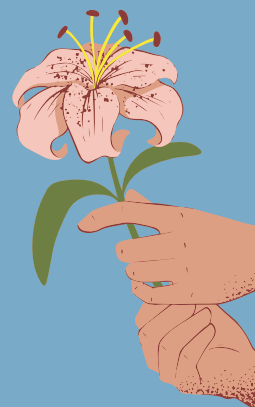
- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

Telefone: 188

Instituição que oferece suporte emocional e prevenção em relação ao suicídio. O atendimento é voluntário e gratuito para todas as pessoas.

- UNIVERSIDADES COM CURSOS DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Algumas universidades oferecem atendimentos à população por meio do Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), de forma gratuita ou com algum valor simbólico.



09. QUEM SOMOS?

**ROSE ANNE ANDRADE ALMEIDA
&
RAQUEL BASTOS LOPES**

Psicólogas formadas pela Universidade Veiga de
Almeida em Cabo Frio - RJ

Idealizadoras do Projeto intitulado
"Emoções e sentimentos em diversos contextos"

Sob a coordenação da Professora e Doutora

TÂNIA ABREU DA SILVA VICTOR

PhD em Psicologia Social (UERJ)
Professora Auxiliar do Curso de Psicologia UVA
Psicóloga Clínica

Essa cartilha foi produzida no
Projeto de Extensão do Curso de Psicologia
UVA Cabo Frio

Esperamos que as informações contidas nesta
Cartilha possam agregar valor à sua vida.
Abraços!

REFERÊNCIAS

ARÁNDIGA, A.V.; TORTOSA, C.V. Inteligencia Emocional: Aplicaciones educativas. Madrid: Editorial Eos. 2004.

ARRUDA, M. J. F. C. Dissertação: O abc das emoções básicas - Implementação e avaliação de duas sessões de um programa para a promoção de competências emocionais. Um enfoque comunitário. 2º Ciclo de Estudos em Psicologia da Educação. Universidade dos Açores. Ponta Delgada. 2014.

ABGA. Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (org). Olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia. Curitiba: Coleção: Vozes em letras, v. 1. 2020.

CEZAR, A. T.; JUCA-VASCONCELOS, H. P. Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica. IGT rede, Rio de Janeiro , v. 13, n. 24; 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 ago. 2020.

COUTINHO, C. C. Psicologia da Motivação e emoção. 1ª edição SESES Rio de Janeiro 2016.

EKMAN, P. A linguagem das emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

ÊNIO, B. P. A ansiedade e seus transtornos na visão de um Gestalt-terapeuta. In: FRAZÃO, L. M. FUKUMITSU, K. O. (Orgs.). Quadros clínicos disfuncionais e Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 2017.

FERRAZ, R. B.; TAVARES, H.; & ZILBERMAN, M. L. Felicidade: uma revisão. Revista de Psiquiatria Clínica. 2007.

FREIRE, T.; TAVARES, D. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. Revista Psiquiátrica Clínica. 38(5). 2011.

KOTSOU, I. Caderno de Exercícios de Atenção Plena. Ed. Vozes. Petrópolis – RJ. 2015.

LOPES, R. B. As Emoções. Psicologado, [S.l.]. (2011). Disponível em: <https://psicologado.com.br/psicologia-geral/introducao/as-emocoes>. Acesso em 8 Jul 2020.

MARQUES, J. R. A importância de ter um propósito de vida. Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Disponível em: <https://jrmcoaching.com.br/blog/a-importancia-de-ter-propositos-de-vida>. Acesso Set 2020