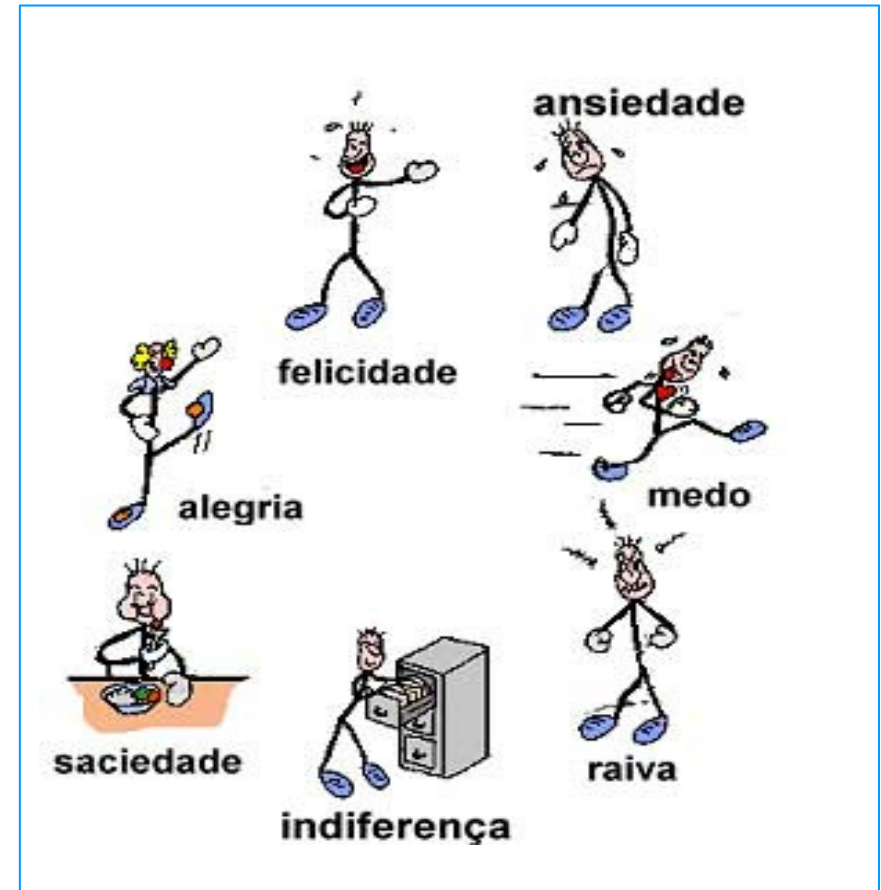


AS EMOÇÕES (1)

Curiosidades

- A primeira emoção sentida pelo ser humano é a emoção da raiva ou da cólera
- As pessoas envergonhadas são consideradas mais simpáticas
- Quase todos os povos da Europa utilizam a palavra “emoção” para descrever este conceito (emoção; emoción, emotion, émotion, emotion, emoce, emotie, emotsiye, emozione, emocija...)
- As emoções são intermináveis. Quanto mais as exprimimos, mais maneiras temos de as exprimir
- A emoção pela emoção é a finalidade da arte, a emoção pela acção é a finalidade da vida e dessa organização da vida a que chamamos sociedade



Atendimento em Psicologia
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

Emoção é um conjunto de modificações no estado do corpo que são produzidas nos diversos órgãos sob o controlo do sistema cerebral, o qual corresponde ao conteúdo dos pensamentos relativos a uma determinada entidade ou acontecimento. (*António Damásio, médico neurologista e investigador*)

Emoção, numa definição mais geral, é um impulso neural que move um organismo para a acção.

A emoção é uma reacção, com carácter *intenso, súbito e passageiro* (de curta duração) a uma determinada situação.

As emoções exprimem situações de prazer ou desprazer, de aceitação ou rejeição e traduzem-se na alegria, tristeza, medo, cólera, surpresa, aversão, etc.

As emoções, do ponto de vista psicológico, podem ser positivas ou edificantes (alegria) e negativas ou perturbadoras (medo, tristeza, dor).

As emoções apareceram na humanidade antes da linguagem, como meio de comunicação e estão presentes nas interações sociais acompanhando ou substituindo a expressão linguística.

Existem dois tipos de emoções:

1. Primárias ou universais: alegria, tristeza, medo, raiva/cólera, surpresa e aversão;
2. Secundárias ou sociais: vergonha, ciúme, culpa ou orgulho.

As emoções primárias aparecem muito cedo na nossa vida. São a primeira forma de comunicação entre um recém-nascido e o mundo.

As emoções primárias surgem de situações iguais para todos e são, geralmente, expressas da mesma forma e provocam respostas fisiológicas previsíveis.

As secundárias levam-nos a avaliar cada acontecimento de uma forma racional e implicam aprendizagens anteriores.

Segundo António Damásio, as emoções são omnipresentes: acontecem em todos os seres humanos de todas as idades, condições e culturas.

A emoção medo

O medo é a emoção do perigo e causa um forte impacto fisiológico. O coração começa a bater mais forte, a respiração acelera, os músculos contraem, as mãos tremem. Estas sensações vão obrigar-nos a enfrentar o perigo ou a fugir dele. O corpo é preparado para uma acção física (fuga ou luta).

A expressão do medo pode ser confundida com a de surpresa (quando um indivíduo se assusta também se surpreende).

O medo também pode ser confundido com a ansiedade, mas enquanto o medo é uma reacção ao perigo que acontece naquele momento, a ansiedade é o “medo” sentido por antecipar perigos que podem ou não ocorrer.

O medo, enquanto emoção, passa em breves instantes enquanto que a ansiedade pode tornar-se crónica. Na ansiedade as manifestações são psicológicas (preocupação) e no medo são físicas (arrepios).

A emoção vergonha

A vergonha é uma das emoções que mais nos acompanha durante toda a vida. Desde a infância que sentimos este tipo de emoção.

A vergonha só é sentida quando se tenta mostrar ao grupo a que se pertence que não se consegue atingir as normas do mesmo e o grupo não aceita o que o indivíduo é. A maior parte das vezes é o indivíduo que não se aceita a si próprio.

Quando se sente vergonha, o rosto fica corado (ocorre uma vasodilatação nos vasos sanguíneos), normalmente baixa-se o olhar e inclina-se a cabeça para a frente como que a querer esconder-se. Por vezes sente-se apenas um simples embaraço (olhar de lado e um sorriso nervoso).

Sentir vergonha não é uma doença, mas em excesso ou em insuficiência, podem demonstrar algum tipo de perturbação psicológica ou de personalidade.

Continua no Folheto **AS EMOÇÕES (2)**