

*Não se sinta culpado(a).*

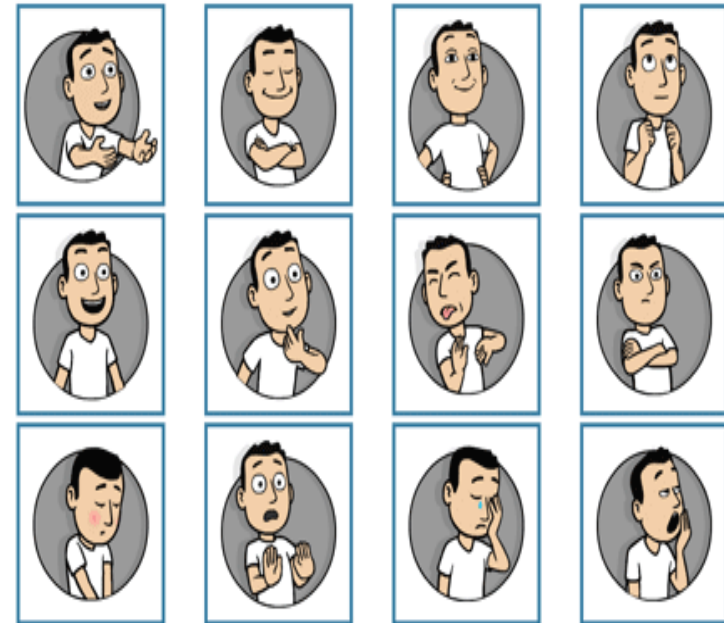
*Pense em si.*

*Cuide de si.*

*Peça ajuda.*

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

# AS EMOÇÕES (2)



**Alegria**    **Tristeza**    **Aversão**    **ORGULHO**  
**Surpresa**    **Cólera**    **Medo**    **VERGONHA**  
**DESPREZO**    **SATISFAÇÃO**    **Felicidade**

## A emoção alegria

A alegria é uma das emoções que engloba o amor, a amizade, a felicidade. É a emoção mais “procurada” pelo ser humano e ajuda a ultrapassar as dificuldades, o ódio, o rancor, o ciúme e muitos outros sentimentos negativos.

A alegria não se manifesta apenas por um sorriso. As lágrimas também podem ser sinónimo de alegria. O êxtase da felicidade pode provocar o choro.

A alegria envolve uma sensação de confiança e contentamento.

## A emoção raiva

A raiva é uma emoção saudável, pois determinada quantidade é necessária à nossa sobrevivência.

A raiva pode ser causada por factores externos e internos e resulta da imposição de limitações de ordem física ou psicológica.

A raiva é manifestada por comportamentos agressivos e está associada à revolta, à hostilidade, à irritabilidade, à indignação e à violência.

A raiva é caracterizada como uma emoção conflituosa e negativa.

## A emoção vergonha

A vergonha é uma das emoções que mais nos acompanha durante toda a vida.

Quando se sente vergonha, o rosto fica corado, 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.

No quadro que se segue vejamos que causas determinam algumas emoções e consequentemente diferentes comportamentos:

Causa	Emoção	Comportamento
Obstáculo	<b>Raiva</b>	Agressão/Superação/Defesa
Perigo	<b>Medo</b>	Fuga ou Luta
Perda	<b>Tristeza</b>	Paralisação/Recuperação
Conquista	<b>Alegria</b>	Aproximação
Contacto	<b>Afecto</b>	Conjugação

As emoções e os sentimentos são de natureza diferente. Segundo António Damásio as emoções associam-se a alterações fisiológicas, enquanto os sentimentos se associam à consciência dessas alterações.

As emoções levam ao sentimento. O sentimento é portanto, a consciência ou experiência do que está a ocorrer no organismo no momento da emoção.

“Os sentimentos são estados voltados para o nosso interior, são privados”.

As emoções são observáveis e visíveis pelos outros.

Os nossos afectos exprimem-se através das emoções.

Os afectos ligam-nos às pessoas e às coisas.

## Entender as emoções é importante!

Estejamos atentos às emoções: elas são-nos úteis.

Entender as nossas emoções é a chave para nos entendermos a nós próprios.

Quando não prestamos atenção ao que sentimos é que começam a surgir os problemas como a ansiedade, angústia, stress, a depressão, transtorno de pânico, bem como as doenças psicossomáticas (doenças físicas cuja causa é de natureza psicológica).