

QUE EMOÇÃO É ESSA?

E aí já consegue reconhecer suas emoções? Deu pra entender um pouquinho como elas funcionam e quais suas funções na nossa vida cotidiana?

Vamos recordar?



Nossos textos trouxeram informações a respeito da **ALEGRIA**, talvez a emoção que a gente mais busque sentir no nosso dia a dia, já que nos desperta sentimentos bons e sensação de bem estar. "A alegria é uma emoção que surge como resultado de um acontecimento positivo que produz bem estar e pode ser expressa, por exemplo, por um sorriso" (EKMAN, p. 33, 2011).

Aprendemos sobre a **TRISTEZA**, que "tem como função propiciar o ajustamento a uma grande perda, como a morte de alguém ou uma decepção significativa" (GOLEMAN, 2011, p.33), nos auxiliando então a nos reorganizarmos emocionalmente quando algo nos frustra e nos decepciona.

Compreendemos a importância de sentir **MEDO**, já que possui uma função básica de preservação de vida, pois é a partir dele que conseguimos nos antecipar a um dano físico e/ou psicológico. E também a importância de sentir **RAIVA**, como a emoção responsável por nos impulsionar, nos motivar para encarar os desafios da vida.

Ainda aprendemos que o **NOJO** também é uma emoção, e que possui a função primordial de nos proteger, sendo uma emoção que trabalha a favor da prevenção de nos expor a riscos e perigos.



**Além de reconhecer tudo isso, também
reconhecemos que as emoções por mais
universais que sejam, são expressas de forma
muito peculiar e individual, de acordo com a
experiência social, histórica e cultural de cada
sujeito. Cabendo a nós o papel de buscarmos
entender o que sentimos e ao mesmo tempo
buscar compreender, ter empatia e respeito
sobre como os outros sentem, para que não
caímos na armadilha dos julgamentos dos
sentimentos e emoções do coletivo com que
convivemos e nem sejamos agentes do nosso
próprio julgamento.**

Conhecer as emoções e perceber seus efeitos em nossas vidas, é o primeiro passo para aprender a lidar com elas. Compreendendo que uma classificação das emoções como “positivas” ou “negativas” é algo arriscado, pois dependemos e somos constituídos de todas emoções, elas exercem um papel importante em nossas vidas, e as vivenciamos em diferentes momentos, em diferentes graus de intensidade, mas as reconhecendo e compreendendo, teremos melhores condições para lidar elas.

Agora que nossos textos já apresentaram conhecimento básico sobre as cinco emoções principais, vamos avançar e apresentar textos para refletir sobre como nossas emoções atuam nos relacionamentos interpessoais, percebendo seus efeitos e construindo conhecimento para aprender a lidar com a emoções, respeitando-as e reconhecendo-as como parte da condição humana, e identificando os momentos em que tomam uma dimensão que possa ser prejudicial à saúde mental e à qualidade de vida.

Se quiser saber mais sobre isso, fique atento.
Os textos agora serão encaminhados todo dia 07 de cada mês.

Referências Bibliográficas

- EKMAN, P. A Linguagem das Emoções, São Paulo, SP: Lua de Papel, 2011.
GODIM, S.M.G (orgs.) Manual de Orientação e Autodesenvolvimento Emocional, 1ed. São Paulo: Vetor Editora, 2020.

Projeto "Psicoeducação na Universidade" -
COGERH/NUAPE/Subcomissão Saúde Mental e Qualidade de Vida
Campus Dois Vizinhos

Aline Anacleto Marchesan CRP 08/14785 - Danieli Ghedin Sartori CRP 08/14368

