

Que emoção é esta?

Para Crianças e Adolescentes

*Admiração, Adoração, Apreciação Estética,
Diversão, Ansiedade, Temor, Estranheza, Tédio e Calma.*



Psiqu Easy

Volume

1

Copyright-2020

Por Livia Silveira & Daliane Oliveira

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por:

Oliveira, Daliane - PsiquEasy

Rio de Janeiro – Bahia - Brasil

+55(21) 9.7421-7212

<https://www.psiqueasy.com>



Autora

Pp. Daliane Oliveira

Equipe de Desenvolvimento

Psicóloga

Livia Silveira

Edição e Distribuição

PsiquEasy Software e Materiais

Programação Visual

Moisés Rocha de Oliveira

Artes Gráficas

Jeovan Santana Soares

Revisão de Texto

Lucélia Santos

APRESENTAÇÃO

Etimologicamente falando, o termo “**emoção**” tem origem no latim **emovere**, que significa “**movimento**”. Portanto, as emoções nos levam a realizar uma ação. Se tivéssemos de fazer uma breve classificação das emoções, nós as dividiríamos em emoções de aproximação, erroneamente chamadas de positivas e emoções de defesa. Algumas das emoções de aproximação mais frequentes são **alegria e curiosidade**, já entre as emoções de defesa encontramos **medo, raiva e tristeza**.

As emoções aparecem evolutivamente com o surgimento dos primeiros mamíferos na face da Terra, isto é, cerca de **200 milhões de anos atrás**. Até aquele momento, os animais se comportavam de uma maneira ou de outra de acordo com os instintos e impulsos que experimentavam, uma vez que nem a emoção nem a razão haviam se desenvolvido ainda. Atualmente, os seres humanos precisam tomar decisões colocando em jogo emoções e pensamentos, algo que às vezes aponta para caminhos opostos.

Como diz **José Luis Marín, presidente da Sociedade Espanhola de Medicina Psicossomática e Psicoterapia**, o equilíbrio e a felicidade são encontrados quando as emoções e o pensamento param de brigar. Para lidar com as emoções e ensinar outras pessoas a lidarem com elas é necessário seguir 7 passos:

1) Primeiro, devemos conhecer as emoções básicas, o que implica identificá-las e saber quais são suas funções básicas. Perceba que não pretendemos **conhecer emoções complexas como orgulho ou inveja**, mas as **emoções mais básicas e mais simples**. Para superar este primeiro passo, devemos conhecer pelo menos as seguintes emoções básicas e para que serve cada uma delas: **medo, raiva, tristeza e alegria**. Por exemplo, devemos conhecer a **emoção de ira ou raiva** e saber que, quando estamos com **raiva**, sentimos vontade de **bater, insultar ou atacar**, e é por isso que se ativa a parte superior do corpo. Por outro lado, quando nos **sentimos felizes, queremos nos aproximar de nossos entes queridos e compartilhar nosso bem-estar com eles**.

2) Uma vez que conhecemos as emoções básicas, devemos ser capazes de reconhecer as emoções em nós mesmos e nos outros. Vamos ver um exemplo simples. Se eu colocasse fotos das sete maravilhas do mundo, você seria capaz de reconhecer nessas fotos a Torre Eiffel? Claro que sim. Somos capazes de reconhecer a famosa estrutura de ferro parisiense porque a conhecemos, isto é, sem conhecimento não há reconhecimento e é por isso que precisamos passar pela fase anterior primeiro. Devemos saber que, quando uma criança ou adolescente experimenta a **emoção de nojo**, ele fecha a boca, comprime os olhos e franze o rosto para evitar que o cheiro ou o sabor entrem por qualquer canal sensorial. Se conhecermos os gestos, os olhares e os comportamentos gerados por cada uma das **emoções básicas** seremos capazes de reconhecê-los em nós mesmos e nos outros. Por essa razão, é importante que ajudemos nossos pacientes, desde muito jovens, a nomear as emoções que estão vivenciando em cada momento. João, você está com vontade de bater no seu irmão porque está sentindo **raiva** ou Maria, você não consegue parar quieta porque está muito **alegre** com sua festa de

aniversário. Para que sejamos capazes de fazer isso, como profissionais, devemos nos sintonizar com as **emoções** de nossos pacientes, isto é, ativar nosso cérebro emocional com o deles via WiFi.

Se realmente queremos ajudar nossos pacientes, devemos aceitar as emoções que eles sentem e permitir que as expressem de forma correta.

3) Legitimar as emoções que nossos pacientes estão experimentando. Quando falamos de legitimação, queremos dizer permitir e dar **atenção à emoção** que estão vivendo. Tendemos a interpretar as emoções do nosso ponto de vista, mas o que devemos fazer é ter empatia com eles e aceitar suas emoções e ritmos. Se realmente queremos ajudar devemos aceitar as emoções que eles sentem e permitir que eles as expressem de forma correta.

4) Aprender a regular as emoções. As emoções surgem em uma parte específica do cérebro chamada sistema límbico. Não podemos fazer nada para que certas emoções surjam, pois são involuntárias, automáticas e inconscientes, mas o que podemos fazer é administrar ou regular o comportamento que vem a seguir. Temos que diferenciar emoção e comportamento. Vejamos um exemplo. Se meu chefe me diz que não gostou do relatório que apresentei e que preciso refazer, querendo ou não, a raiva aparecerá em mim. Apesar disso, não vou expressá-la no comportamento. Certamente a raiva que senti me fez querer insultá-lo ou bater nele, está lembrado do “movimento”? Mas, como tenho uma boa gestão de minhas emoções, sou capaz de canalizar minha raiva e fazer o relatório sem questionar. Com isso não estou dizendo que é sempre conveniente inibir ou não expressar emoções, mas às vezes é adaptativo. Não acha? Bem, nesta fase, devemos ter diferentes estratégias para gerenciar ou canalizar as diferentes emoções que experimentamos ao longo do dia. Por exemplo, para aprender a administrar corretamente a raiva, fazer algum esporte, praticar mindfulness ou conversar com um amigo podem ser excelentes soluções.

5) Refletir sobre a emoção que estamos sentindo. É muito importante passar algum tempo pensando sobre as emoções que estamos experimentando, bem como as sensações, pensamentos e ações decorrentes. Como escreveram os poetas **Quintero, León e Quiroga: “Me disseram mil vezes, mas eu nunca quis prestar atenção”**. É fundamental passar algum tempo, ainda que sejam alguns segundos, **prestando atenção** no que aconteceu e em **nosso interior**. A criança está em equilíbrio mental quando há uma coerência entre seus sentimentos, suas emoções, seus pensamentos e suas ações. Cada uma dessas variáveis costuma ser associada a um verbo específico: **sensações (perceber), emoções (sentir), pensamentos (pensar) e ações (fazer)**. Vejamos um exemplo para entender melhor. Miguel está muito zangado com algumas crianças que não o deixam jogar futebol. Nesse momento, seu pai se aproxima dele com a intenção de ajudá-lo a refletir sobre o que aconteceu. Pode dizer algo assim: Miguel, o que você está sentindo se chama **raiva (emoção)** e é completamente normal. Você percebeu (sentimentos) como seus braços ficaram tensos e seu coração começou a bater mais rápido? Com certeza você pensou (pensamentos) que aquelas crianças são chatas por não deixarem você brincar com elas e sentiu vontade de xingar e bater nelas (**ações**).

Se pensarmos agora nas crianças, podemos encontrar muitos exemplos em que não manifestam as emoções de maneira saudável e adaptativa.

6) Manifestar as emoções de forma adaptativa. Como dissemos antes, é importante que saibamos **responder às nossas emoções** da forma mais adaptável possível. Às vezes, a situação nos permite expressar a emoção naturalmente, mas outras vezes isso não é benéfico para nós. Se virmos que fomos admitidos em um curso, mas nossa amiga não, certamente não é nem o lugar nem o momento de começar a dar pulos de alegria. Se pensarmos agora nas crianças, podemos encontrar muitos exemplos em que não expressam as **emoções de maneira saudável e adaptativa**. Por exemplo, podemos ver isso em **birras**. Quando uma criança faz birra é porque não tem outra estratégia mais eficaz de demonstrar sua **raiva** e pedir coisas. É por isso que devemos ensiná-los formas mais eficazes de administrar suas emoções, especialmente as desagradáveis.

7) Estabeleça uma história do que aconteceu. O último estágio que devemos percorrer é dar um sentido ou explicação para o que aconteceu. Todos conhecemos a história de Chapeuzinho Vermelho. Consiste em explicarmos às crianças o que acaba de acontecer, como se estão se sentindo agora e o que podem fazer no futuro imediato. É como contar uma história. Vamos ver o caso de Julia, uma menina de 5 anos que está dormindo em seu quarto quando de repente... ela grita e começa a chorar. Ela teve um pesadelo e seus pais vêm rapidamente para o seu quarto. Ela está muito assustada. Nesse momento, seus pais precisam fazer de tudo para relacionar os sentimentos, emoções, pensamentos e ações e trazer Julia ao **equilíbrio**. Eles precisam dar a ela uma narrativa ou um sentido para o que aconteceu. Além de abraçar, os pais lhe dizem algo assim: Julia, você teve um pesadelo muito ruim. É por isso que você gritou, você sentiu **medo**. É normal ficar assustada, mas já estamos aqui com você. Mamãe e papai também se assustam quando têm sonhos desagradáveis. Vamos nos acalmar um pouco e tentar dormir de novo? Uma explicação simples como essa já seria suficiente.

O trânsito por essas **sete fases** não é simples, **requer tempo, dedicação, empatia e muita paciência**. Mesmo assim, tenho certeza de que você se tornará um excelente gestor de suas emoções e, o que é mais importante, ajudará seus pacientes a enfrentar as dificuldades diárias de uma maneira melhor.

Os jogos ajudam **crianças e adolescentes** a se expressarem melhor. Enquanto profissionais temos essa missão de ajudar a reconhecerem suas **emoções** e aprenderem a **controlá-las**. Podemos através desse material permitir que conheçam seus sentimentos e lidem com eles de forma **construtiva e lúdica**. Como instrumento eficaz para desenvolvimento das emoções, desenvolvemos o jogo: **“Que Emoção é Essa?” para crianças e adolescentes em 3 volumes**, defendendo que, por meio de uma simples brincadeira, as mesmas podem aprender muito mais rápido a lidarem com suas emoções.

GUIA DE INSTRUÇÕES

Indicação do Material: 7 a 18 anos

Observação: Adequar a linguagem para a idade e a maturidade mental da criança e do adolescente.

Por exemplo: adolescentes de 14 anos que ainda brincam de boneca e carrinho, ou crianças de 12 anos que possuem uma postura e linguagem mais desenvolvida.

As **cartas de apresentação das emoções** possuem o mesmo formato de informações, porém, com algumas diferenças entre si. Todas elas possuem o tópico: **causa, função e o que sentimos**. No **tópico causa**, apresenta-se a **emoção de uma forma mais didática e simplificada**, diz o que é e quando ela é sentida.

Orientações:

- ✚ O **tópico função** apresenta a **finalidade biológica ou social da emoção**, como o próprio nome diz: sua função.
- ✚ O **tópico o que sentimos** apresenta **alguns sentimentos que aparecem quando entramos em contato com determinada emoção**. É necessário ficar bastante atento a como o sujeito reconhece aqueles sentimentos e se há algum outro que ele queira acrescentar na sua fala. Muitas doenças psicológicas são identificadas a partir dos sintomas e relatos que o indivíduo expressa. Quando há um exagero ou falta de um sentimento específico, é necessária uma maior investigação.
- ✚ Algumas **cartas** diferem entre si no **último tópico**. Em boa parte delas, apresenta-se o tópico como resolver, em outras aparece como alcançar e em outras como tornar-se. A escolha para cada carta depende da emoção exposta. Algumas emoções não precisam de uma solução, por não ser algo que atrapalha a vida dos sujeitos, como por exemplo, as emoções alegria, admiração e apreciação estética. Porém, como dito anteriormente, é essencial atentar-se aos excessos e faltas de alguns sentimentos. Dê importância aos relatos incomuns, por exemplo, quando há episódios de extrema alegria e exagero em algumas atitudes, pois pode vir a ser um episódio maníaco, característico do transtorno bipolar de personalidade.
- ✚ O tópico como resolver oferece dicas de como solucionar determinados problemas causados pelas emoções.
- ✚ O tópico como alcançar oferece dicas de meios para que o sujeito consiga sentir aquela emoção.

✚ O tópico como tornar-se, apresenta algumas características e dicas de como ser uma pessoa referente àquela emoção. As cartas do jogo “**que emoção é essa?**” são de fácil entendimento, porém, é necessária bastante atenção. Para cada emoção existem cinco situações para que o sujeito possa fazer relações, verificar o aprendizado da atividade anterior e analisar o esclarecimento sobre cada emoção. É importante salientar que algumas cartas vão despertar mais de uma emoção no indivíduo, visto que algumas delas são muito parecidas. A preocupação surgirá quando para uma determinada emoção, o sujeito fizer uma relação com uma emoção incomum, pois pode significar um tipo trauma, preconceito, insatisfação e até doenças psicológicas.

✚ “Quando você vê um brinquedo que brincava quando era criança”, pode ser nostalgia, alegria, mas a criança identifica como temor, horror, medo, ansiedade, emoções que não se espera diante a situação apresentada.

Caso aconteça, é importante investigar os motivos, começando com perguntas como:

- ✓ “Por que você relaciona a essa emoção?”;
- ✓ “Algo específico te faz pensar assim?”;
- ✓ “Qual brinquedo?”;
- ✓ “Quantos anos você tinha quando brincava com esse brinquedo?”, entre outras.

Orientações de Aplicação

O material possui **duas divisões**. Na primeira parte, são apresentados **09 cartões**, em que aparecem algumas características essenciais para o conhecimento de algumas emoções, como: **admiração, adoração, apreciação estética, diversão, ansiedade, temor, estranheza, tédio e calma**.

1. CARTAS DE APRESENTAÇÃO – **18 sendo: 9 cartas de meninas e 9 cartas de meninos**

2. CARTAS “QUE EMOÇÃO É ESSA?” – **63 cartas (situações para identificar a emoção)**.

PASSO A PASSO:

- ✚ Apresentar as **9 cartas** para o sujeito;
- ✚ Dispor as cartas de forma aleatória em uma superfície onde o indivíduo possa ver todas as cartas simultaneamente;
- ✚ Deixar que ele(a) escolha por qual quer começar e as cartas seguintes;
- ✚ Ler as cartas atentamente junto com ele;
- ✚ A cada carta, perguntar se há dúvidas ou se há algo que ele (a) gostaria de acrescentar;
- ✚ Após apresentar todas as cartas, perguntar se ele (a) gostaria de ver alguma carta novamente;

- ✚ Juntar todas as **9 cartas** em uma pilha e deixar à mostra para que a próxima atividade possa ser iniciada;
- ✚ Para atividade em seguida, as cartas serão dispostas em duas partes, uma com as cartas com os nomes das emoções e na outra parte será feita uma pilha sem ordem pré-definida com as cartas das situações;
- ✚ Pedirá para o sujeito pegar uma carta da pilha e ler a situação apresentada.
- ✚ Ele (a) irá analisar as cartas com os nomes das emoções e pegar a que acredita que seja mais coerente com a situação apresentada.
- ✚ Caso o sujeito não queira ou não saiba falar sobre a emoção daquela situação, reservar para o final.

Observação: Durante a atividade, evitar fazer muitas anotações, pois pode fazer com que o sujeito se sinta desconfortável e menos encorajado a participar e ser sincero.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

ADMIRAÇÃO: Nessa carta, ensina-se como tornar-se uma pessoa admirável, visto que admiração não é um problema. Salvo exceções com admiração intensa e patológica, observar motivos para tal.

ADORAÇÃO: Nessa carta, ensina-se como tornar-se uma pessoa adorável e amável, mas de maneira saudável, visto que a adoração não é um problema que necessita de uma solução. Salvo exceções com adoração intensa e patológica, observar motivos para tal.

ANSIEDADE: Nessa carta, aparecem algumas dicas de como resolver a ansiedade. É importante estar atento às falas do indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas.

APRECIACÃO ESTÉTICA: Nessa carta, aparecem algumas dicas para tornar-se um admirador estético, como lugares para visitar e como proceder, visto que essa emoção não é um problema solucionável.

CALMA: Nessa carta, ensina-se como se tornar uma pessoa mais calma, visto que essa emoção não é necessariamente um problema solucionável.

ESTRANHEZA: Nessa carta, mostram-se formas de resolver a estranheza. É necessário ficar atento às situações que causam estranheza no indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas.

TÉDIO: Nessa carta, mostram-se alguns meios para solucionar o tédio. É necessário ficar atento às situações que causam tédio no indivíduo e como ele lida com ele, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas.

DIVERSÃO: Nessa carta, mostram-se alguns meios para alcançar a diversão, visto que ela não é um problema solucionável. É importante atentar-se aos relatos de como o indivíduo se diverte, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas, como ações imorais ou perigosas.

TEMOR: Nessa carta, mostram-se alguns meios para solucionar o temor. É necessário ficar atento às situações que causam temor no indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas.

Identificação de Transtornos

Algumas **cartas de emoções irão estimular relatos** nos sujeitos que podem ser **descrições de sintomas de alguns transtornos mentais**. É de grande importância salientar que esse **não é um material para realização de diagnósticos**, apenas para conhecimento geral sobre alguns transtornos que podem ser identificados nas atividades. Somente um **profissional com formação na área de saúde mental** pode **realizar diagnósticos ou tratamentos**, e estes serão feitos em acompanhamento durante várias sessões e não apenas na realização dessas atividades. Apesar disso, é importante que o conhecimento seja democrático, para que a intervenção chegue ao indivíduo o mais cedo possível.

Transtorno de Personalidade Narcisista (Admiração, Inveja, Triunfo e Adoração).

O **Transtorno de Personalidade Narcisista** é um tipo de **transtorno de personalidade** em que o indivíduo possui uma **admiração excessiva** por si mesmo.

As características desse transtorno são:

- ✚ Grandiosidade com expectativas de tratamento superior aos outros;
- ✚ Fixação por fantasias de poder, sucesso, inteligência, atratividade, etc.;
- ✚ Auto percepção de ser único, superior e associado a pessoas e instituições de alto status;
- ✚ Necessidade constante de ser admirado excessivamente;
- ✚ Senso de direito a tratamento especial e obediência de outros;
- ✚ Exploração de outros para obter ganho pessoal;
- ✚ Falta de interesse em simpatizar com os sentimentos, desejos ou necessidades dos outros;
- ✚ Intensamente invejoso dos outros e a crença de que os outros também têm inveja deles;
- ✚ Atitude pomposa e arrogante.

Os tipos mais comuns de narcisismo:

- ✚ Narcisismo do estético: baseado na personalidade, que estabelece a vaidade física como forma de obter reconhecimento e segurança;
- ✚ Narcisismo do intelecto: estabelece a vaidade do relacionamento;
- ✚ Prepotência: vaidade do poder;
- ✚ Presunção: vaidade do saber;
- ✚ Orgulho: vaidade da perfeição;
- ✚ Narcisismo espiritual: baseado no caráter, que estabelece a perfeição divina.

Durante as realizações das atividades, é importante **atentar-se aos relatos de algumas emoções**, como **triumfo, admiração, adoração, inveja**, pois serão nelas que o sujeito irá apresentar os

sintomas do **Transtorno de Personalidade Narcisista**. Para realizar o **diagnóstico**, é necessária uma **observação cautelosa de um profissional da área e para o tratamento**, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (Satisfação e Ansiedade)

De acordo o **CID-10 (Classificação Internacional de Doenças)**, o **Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)** caracteriza-se por **pensamentos obsessivos e/ou atos compulsivos recorrentes**. Eles são quase invariavelmente angustiantes e o paciente usualmente tenta, sem sucesso, resistir-lhes. Os sintomas do **TOC** envolvem alterações do comportamento, dos pensamentos e das emoções. As alterações do **comportamento são os rituais ou compulsões**, as **repetições ou hesitações**. As do pensamento são **preocupações excessivas, dúvidas, pensamentos de conteúdo impróprio** ou **“ruim”** ou **obsessões**. E as das emoções referem-se **ao medo, desconforto, aflição, culpa e depressão**.

As **obsessões são pensamentos, ideias ou imagens** que invadem a consciência da pessoa e as **compulsões** são os **atos repetitivos** que tem como função tentar **aliviar a ansiedade** trazida pelas obsessões.

Exemplos de obsessões:

- ✚ Preocupação excessiva com sujeira, germes ou contaminação;
- ✚ Dúvidas;
- ✚ Preocupações com simetria, exatidão, ordem, sequência ou alinhamento;
- ✚ Pensamentos, imagem ou impulsos de ferir, insultar ou agredir outras pessoas;
- ✚ Pensamentos, cenas ou impulsos indesejáveis e impróprios, relacionados a sexo;
- ✚ Preocupação em armazenar, poupar, guardar coisas inúteis.

Exemplos de compulsões:

- ✚ Lavar as mãos;
- ✚ Fazer verificações;
- ✚ Alinhar, guardar ou armazenar objetos sem utilidade;
- ✚ Repetir perguntas ou palavras.

As **compulsões** aliviam momentaneamente a **ansiedade associada às obsessões**, levando o indivíduo a executá-las toda vez que sua mente é invadida por uma obsessão. Durante as realizações

das atividades, é importante atentar-se aos relatos de **algumas emoções, como satisfação e ansiedade**, pois serão nelas que o sujeito irá apresentar os sintomas do **Transtorno Obsessivo-Compulsivo**.

Para realizar o diagnóstico, é necessária uma observação cautelosa de um profissional da área, bem como a análise dos sintomas e dos padrões apresentados pelo paciente. Para o tratamento, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Transtornos de Ansiedade (Ansiedade)

De acordo o **DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais)**, a ansiedade é: “A antecipação apreensiva de um futuro perigo ou infortúnio acompanhada de uma sensação de disforia ou de sintomas de tensão. O foco do perigo antevisto pode ser interno ou externo”. A ansiedade cotidiana é comum e normal para o ser humano e foi, muitas vezes, essencial ao longo da história evolutiva do homem; o problema se dá quando essa ansiedade é exagerada e desproporcional aos acontecimentos, deixando de ser benéfica e passando a ser patológica, afetando a qualidade de vida do indivíduo que a possui.

Quando o transtorno é apresentado na **infância ou início da adolescência**, a probabilidade desse transtorno se **agravar ao longo da vida é bastante alta**. Alguns **transtornos de ansiedade** comuns presentes nessas fases são: **transtorno de ansiedade de separação, transtorno de ansiedade generalizada e o transtorno de ansiedade social (fobia social)**.

- ✓ **Transtorno de ansiedade de separação:** Envolve a ansiedade persistente e intensa sobre se estar longe de casa ou separado de pessoas com quais as crianças tem apego, em geral, a mãe. A criança demonstra bastante sofrimento e angústia quando são afastadas dos pais, chorando com desespero para impedir que o aconteça. Caso os pais prolonguem a separação, ela pode se tornar ainda mais dolorosa futuramente. Quando acontece, a criança cria a ideia de que algo terrível irá acontecer com ela ou com seus pais, como um acidente, um sequestro ou morte. Diante toda essa ansiedade, algumas dificuldades podem surgir, como por exemplo, a incapacidade de dormir sozinho em seu próprio quarto, fazendo com que a criança só durma na cama dos pais durante dias ou meses. (observação: nesse caso, é necessário avaliar a intensidade, frequência e duração desses sintomas. Se os sintomas aparecerem com frequência em momentos simples, como por exemplo, a criança sofre e chora demasiadamente quando a mãe vai tomar banho e não a leva para o banheiro, é importante estar atento a outros sintomas e sinais que possam aparecer).
- ✓ **Transtorno de ansiedade generalizada:** Caracteriza-se por um estado de ansiedade crônica (superior a 6 meses) infundado, além do considerado normal ou desproporcional aos fatos que o provocam. É uma condição de ansiedade e preocupação excessiva, incontrollável e frequentemente irracional com as coisas do dia a dia. Seus sintomas são: fadiga, agitação, dores de cabeça, náuseas, formigamento nas mãos e nos pés, tensão muscular, dificuldades para engolir, respirar e falta de ar, tremores, irritabilidade, transpiração excessiva, ondas de calor,

insônia, períodos de humor deprimido, fobia social, dificuldade de concentração, desorientação, perda de memória.

- ✓ **Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social):** É uma ansiedade intensa e persistente relacionada a uma situação social. Ela é gerada normalmente quando o sujeito sente-se submetido à avaliação de outras pessoas e pode aparecer, também, ligado a situações de desempenho em público ou em situações de interação social. A pessoa pode evitar comer, beber ou escrever em público com medo de que percebam o tremor em suas mãos.

Durante as **realizações das atividades**, é importante atentar-se aos relatos de algumas emoções, como **ansiedade**, pois será nela que o sujeito irá apresentar os sintomas do **Transtorno de Ansiedade**. Para **realizar o diagnóstico**, é necessária uma **observação cautelosa de um profissional** da área, bem como a análise dos sintomas e dos padrões apresentados pelo paciente. Para o **tratamento**, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Transtorno do Pânico (Temor, Ansiedade e Medo)

O **Transtorno do Pânico** é um dos **transtornos de ansiedade** que atinge aproximadamente **3% da população**. Ela provoca grande sofrimento pessoal e impacto na vida diária dos pacientes. O que caracteriza um ataque de pânico é uma súbita sensação de intensa apreensão, medo ou terror, em geral associada com sentimentos de desastre iminente. O modelo de Barlow (1988) sugere que o ataque inicial é um alarme falso decorrente de estressores circunstanciais. A presença recorrente desses ataques e a preocupação sobre ataques futuros e suas consequências descrevem essencialmente o **Transtorno de Pânico**.

Alguns sintomas que são apresentados durante o ataque são: palpitações, tontura, sudorese, falta de ar, medo de ficar louco ou de perder o controle e alguns com menos incidência, como: **dor no peito, sensação de irreabilidade, parestesias, arrepios, sensação de desmaio e tremor**.

Durante as **realizações das atividades**, é importante atentar-se aos relatos de algumas emoções, como temor, ansiedade e medo, pois serão nelas que o sujeito irá apresentar os **sintomas do Transtorno do Pânico**.

Para realizar o **diagnóstico**, é necessária uma observação cautelosa de um profissional da área, bem como a análise dos sintomas apresentados e dos **padrões de pensamentos catastróficos** do paciente. Para o **tratamento**, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Transtorno de Personalidade Borderline (Raiva, Adoração, Confusão, Desejo, Tristeza, Medo, Romance, Tédio e Temor)

O **Transtorno de Personalidade Borderline** caracteriza-se por um **padrão difuso de instabilidade das relações interpessoais**, da **autoimagem**, dos **afetos** e de **impulsividade acentuada** que surge no início da vida adulta e está presente em vários contextos.

Sintomas e comportamentos:

- ✚ São pessoas intolerantes à solidão, dependentes, fazem esforços para evitar um abandono real e imaginário;
- ✚ Possuem padrões de relacionamentos interpessoais instáveis e intensos, em que a pessoa alterna entre extremos de idealização e desvalorização;
- ✚ Perturbação da identidade;
- ✚ Impulsividade em duas ou mais áreas, como drogas, sexo, comer compulsivamente;
- ✚ Instabilidade afetiva;
- ✚ Comportamentos, gestos ou ameaças de suicídio ou de comportamentos de automutilação;
- ✚ Sentimentos crônicos de vazio;
- ✚ Raiva intensa ou dificuldade em controlar a raiva;
- ✚ Episódios de ideação paranoide (delírio em menor intensidade) relacionado ao stress e sintomas dissociativos internos.

As **causas** podem ser relacionadas com alguns acontecimentos, dentre eles, a **separação ou perda parental, relações inadequadas com os pais, mãe distante e pai sem envolvimento, família desorganizada que não apoia e/ou abusos na infância**.

Durante as **realizações das atividades**, é importante **atentar-se aos relatos** de algumas emoções, como: **raiva, adoração, confusão, desejo, tristeza, medo, romance, tédio e temor**, pois serão nelas que o sujeito irá apresentar os sintomas do **Transtorno de Personalidade Borderline**.

Para **realizar o diagnóstico**, é necessária uma **observação cautelosa de um profissional** da área e para o tratamento, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Depressão (Tristeza, Nostalgia e Tédio)

A **Depressão** é uma doença que **afeta o bem-estar físico, provocando cansaço, alterações no sono e mudanças no apetite**; e o **bem-estar mental**, provocando **alterações no ânimo, no pensamento e no comportamento**. Ela afeta o funcionamento global da pessoa, constituindo um problema sério que compromete a vida pessoal e profissional de quem a possui e requer ser **diagnosticada e tratada** adequadamente.

É uma doença que **afeta 1 a cada 5 mulheres e 1 a cada 10 homens** e pode aparecer em qualquer fase da vida, desde a **infância até as idades avançadas**. A **Depressão** pode ter diversas causas:

- ✚ Alterações da neurotransmissão cerebral;
- ✚ Existência de outras doenças tais como: câncer, Parkinson, doenças cardíacas, mal de Alzheimer e alterações hormonais;
- ✚ Aspectos específicos da personalidade;
- ✚ História familiar de depressão;
- ✚ Determinados acontecimentos vitais adversos;
- ✚ Uso de fármacos que podem provocar depressão;
- ✚ Consumo de álcool frequente e excessivo.

O indivíduo possui algumas **características diagnósticas**, dentre elas, um **humor cronicamente deprimido** que ocorre na maior parte do dia, na maioria dos dias e por pelo menos **02 anos**. Além disso, as pessoas se definem como **tristes, são mal-humoradas, amargas, irônicas, implicant**es e se veem como **desinteressantes ou incapazes**.

Durante o período de humor deprimido, duas ou mais das seguintes características estão presentes:

- ✚ **Apetite diminuído ou hiperfagia;**
- ✚ **Insônia ou hipersônia;**
- ✚ **Baixa energia ou fadiga;**
- ✚ **Baixa auto-estima;**
- ✚ **Fraca concentração ou dificuldade em tomar decisões.**

Durante as **realizações das atividades**, é importante atentar-se aos relatos de algumas emoções, como tristeza, nostalgia e tédio, pois serão nelas que o sujeito irá apresentar os **sintomas da Depressão**. Para realizar o **diagnóstico**, é necessária uma **observação cautelosa de um profissional** da área e para o tratamento, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Transtorno Afetivo Bipolar (Tristeza e Alegria)

O **Transtorno Afetivo Bipolar** é uma doença crônica, grave e de distribuição universal, acometendo em torno de **1,5%** das pessoas em todo o mundo. É relacionada ao **humor ou afeto** e é caracterizada por **alterações do humor**, com episódios **depressivos e maníacos** ao longo da vida. Por ser uma doença bem caracterizada e reconhecível, permite que o **diagnóstico seja precoce e confiável**. Há **dois tipos de Transtorno Bipolar**:

- ✚ No **tipo I**, o indivíduo apresenta períodos de mania que duram, no mínimo, sete dias, e fases de humor deprimido que se estendem de duas semanas a vários meses. Tanto na mania, quanto na depressão, os sintomas são intensos e provocam profundas mudanças comportamentais e de

conduta, que podem comprometer não só os relacionamentos familiares, **afetivos e sociais**, como também o desenvolvimento profissional e a segurança do indivíduo e das pessoas que com ele convivem. O quadro pode ser grave a ponto de exigir internação hospitalar por causa do risco aumentado de suicídio e da incidência de complicações psiquiátricas.

- ✚ No **tipo II**, há uma alternância entre os episódios de **depressão e os de hipomania**, sem prejuízo maior para o comportamento e as atividades do portador.
- ✚ **Mania**: estado de euforia exuberante, com valorização da autoestima e da autoconfiança, pouca necessidade de sono, agitação psicomotora, descontrole ao coordenar as ideias, desvio da atenção, compulsão para falar, aumento da libido, irritabilidade e impaciência crescentes, comportamento agressivo, mania de grandeza. Algumas atitudes tomadas nessa fase podem trazer consequências futuramente, como demissão do emprego, gastos descontrolados de dinheiro e atividade sexual aumentada.
- ✚ **Hipomania**: os sintomas são semelhantes aos da mania, porém, bem mais leves e com menor repercussão sobre as atividades e relacionamentos do indivíduo, que se mostra mais eufórico, mais falante, sociável e ativo que o habitual.
- ✚ **Depressão**: humor deprimido, tristeza profunda, apatia, desinteresse pelas atividades que antes davam prazer, isolamento social, alterações do sono e do apetite, redução significativa da libido, dificuldade de concentração, cansaço, sentimentos recorrentes de inutilidade, culpa excessiva, frustração e falta de sentido para a vida, esquecimento, ideias suicidas.

Durante as **realizações das atividades**, é importante atentar-se aos relatos de algumas emoções, como **tristeza e alegria**, pois serão nelas que o sujeito irá apresentar os sintomas do **Transtorno Afetivo Bipolar**. Para **realizar o diagnóstico**, é necessária uma observação cautelosa de um profissional da área e para o tratamento, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Psicopatia (Satisfação, Dor Empática, Desejo, Diversão, Simpatia e Triunfo).

A **Psicopatia** é fundamentalmente um **transtorno no desenvolvimento** e não aparece do nada na **vida adulta**. Todos os **adultos psicopatas mostraram traços característicos** durante sua infância e adolescência e podem ser identificados bem cedo. O **primeiro traço** a ser identificado é a **falta empatia**, logo depois, os **sentimentos de culpa, emoções superficiais e a frieza** começam a serem percebidos. Os principais fatores de risco são a **personalidade**, formada ao longo do tempo, e o temperamento, dado pelas **condições genéticas**.

Em um livro sobre a **Psicopatia**, da **psicóloga Abigail Marsh**, ela explica: “As crianças são capazes de **praticar uma violência extrema** durante um **período de tempo prolongado**, ao contrário dos adultos, cuja **crudeldade não costuma se estender tanto**”. **Celso Arango**, vice-presidente da **Sociedade Espanhola de Psiquiatria (SEP)**, afirma: “Essas crianças são incapazes de sofrer, são

frias, calculistas e agem de maneira premeditada. Felizmente, esse tipo de psicopatia afeta uma minoria de crianças”.

Uma pesquisa relacionada ao tema e publicada no **Nacional Institutes of Helath (NCBI)**, declara que os traços mais comuns nas crianças são:

- ✚ Mentira;
- ✚ Nunca parecer se sentir culpada após ter feito algo errado;
- ✚ O fato de castiga-las não muda os seus comportamentos;
- ✚ É muito astuta;
- ✚ Evita os mais velhos;
- ✚ É muito egoísta.

“É principalmente incapaz de sofrer com a dor do outro, na realidade, gosta dela. E essa é a diferença principal entre uma criança potencial psicopata e outra que não é. A capacidade de satisfação, já que só desfrutam quando fazem coisas ruins”, diz Arango.

Dessa maneira, o especialista conclui que por mais que alguns comportamentos, relações e habilidades sociais possam ser trabalhados na psicoterapia, no caso da psicopatia pura é mais complicado, visto que o temperamento é algo inato, ou seja, o sujeito é assim por natureza. “Um adulto que se comportou assim na infância, o mais provável é que receba um diagnóstico de psicopata”, conclui.

Durante as realizações das atividades, é importante atentar-se aos relatos de algumas emoções, como: **satisfação, dor empática, desejo, diversão, simpatia e triunfo**, pois é nelas que o sujeito irá apresentar os **traços da Psicopatia**. Para **realizar o diagnóstico**, é necessária uma observação cautelosa de um profissional da área e para o tratamento, cada profissional irá seguir as recomendações da abordagem adotada.

Problemas comumente encontrados nessa Faixa Etária

DIVÓRCIO (7 a 14 anos)

O **divórcio** dos pais é um evento um tanto quanto perturbador. Para as crianças entre **7 e 14 anos** é mais complicado do que para outras idades. Elas podem sentir uma grande perda, além de apresentarem diversos problemas comportamentais e emocionais, como ansiedade, tristeza, raiva e desobediência. Os meninos, em sua maioria, demonstraram mais comportamentos negativos dos que as meninas nessa situação.

É importante que as crianças tenham chance de falar sobre como se sentem para que os pais possam tranquilizá-las diante alguns medos. Algumas crianças possuem o temor de serem abandonadas pelo pai ou pela mãe, perderem o seu amor ou sentem-se culpadas pelo divórcio. Os adolescentes sentem-se com **frequência inseguros, solitários e tristes**. Alguns iniciam comportamentos arriscados, como violência e uso de drogas.

Muitas vezes as crianças, e até mesmo adolescentes, não conhecem as emoções e não conseguem as identificar em si. Esses fatores são agravantes em problemas psicológicos e podem dificultar ainda mais na resolução de problemas no futuro. Logo, a identificação e o conhecimento dessas emoções podem ajudar nessa fase bastante conturbada.

BULLYING (7 a 16 anos)

Bullying é a prática de atos violentos, intencionais e repetidos, contra uma pessoa indefesa, que podem causar **danos físicos e psicológicos às vítimas**. As práticas mais comuns do **bullying** são: **bater, socar, xingar, ridicularizar, colocar apelidos humilhantes**, etc. A violência é praticada por um ou mais indivíduos, com o **objetivo de intimidar, humilhar ou agredir** fisicamente a vítima.

O **Brasil é o 2º país** com mais casos de **bullying virtual** contra as crianças, de acordo pesquisa realizada pelo **Ipsos**. Ela é mais frequente em sujeitos entre **7 e 16 anos**, mas podendo acontecer em **faixas etárias** também. Por isso, é sempre importante que os pais atentem-se aos comportamentos dos seus filhos e os profissionais escolares aos comportamentos dos alunos.

O **bullying** geralmente é feito contra alguém que não consegue se defender ou entender os motivos que levam a tal agressão. Normalmente, a vítima teme os agressores, seja por causa da sua aparente superioridade física ou pela intimidação e influência que exercem sobre o meio social em que está inserido. Ele pode ser praticado em qualquer ambiente e traz para a vítima muito sofrimento e diversas consequências.

Muitas vezes as crianças, e até mesmo adolescentes, não conhecem as emoções e não conseguem as identificar em si. Esses fatores são agravantes em problemas psicológicos e podem dificultar ainda mais na resolução de problemas no futuro. Logo, a identificação e o conhecimento dessas emoções podem ajudar nessa fase bastante conturbada.

TECNOLOGIA (7 a 17 anos)

Não é novidade que muitos pais estão ficando cada vez mais preocupados com o uso excessivo de tecnologia pelos seus filhos e os males que eles podem trazer. Segundo pesquisa divulgada em **2019** pelo **Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br)**, **86%** das crianças e adolescentes, com idade entre **9 e 17 anos**, são usuários de internet no Brasil. Esse número em expansão é preocupante, principalmente, pelo fato de haver muitas crianças, até mais novas do que a idade da pesquisa anterior, que utilizam essa tecnologia sem limites pré-estabelecidos pelos pais, prejudicando várias áreas da vida.

O acesso à **Smartphones e tablets** é muito prejudicial ao desenvolvimento cognitivo e a socialização na primeira infância e pré-adolescência. Além disso, o excesso de **tecnologia prejudica o sono de jovens e crianças**. Alguns adolescentes trocam a noite pelo dia e isso já é uma consequência da privação do sono na infância e da construção de maus hábitos desde pequenos. O importante é que seja mantido um relacionamento próximo sobre o que a criança está fazendo exatamente na internet, e que todos conversem sobre quais serão os limites estabelecidos.

Segundo a **Organização Mundial de Saúde (OMS)**, o **crescimento das estatísticas de depressão, atos e tentativas de suicídio e autolesão** nos últimos anos coincidiram com o **crescimento do uso de tecnologias digitais** como smartphones, computadores e acesso à internet cada vez mais cedo. Alguns jogos também podem causar alguns sintomas similares ao da ansiedade ao serem jogados, podendo assim, desenvolver a doença.

Muitas vezes as **crianças**, e até mesmo **adolescentes**, não conhecem as emoções e não conseguem as identificar em si. Esses fatores são agravantes em problemas psicológicos e podem dificultar ainda mais na resolução de problemas no futuro. Logo, a identificação e o conhecimento dessas emoções podem ajudar a evitar algumas **situações patológicas** que trazem bastante sofrimento para o indivíduo.

A **adolescência** é uma fase bastante conturbada. Com a **puberdade**, o aparecimento de espinhas, mudanças no corpo e **alterações nos hormônios**, mais responsabilidades nas escolas, cobranças familiares e **ciclos de amizades mudando**, o **adolescente vive praticamente uma crise**.

Quando um **adolescente fizer uma autoavaliação**, ele geralmente irá analisar os aspectos relacionados à sua aparência física (**atratividade, feições, corpo**) e atividades realizadas (capacidades intelectuais e formas de se relacionar com os demais). Da mesma forma, sua visão gira em torno dos seus valores e competência. Por isso, a **autoestima** está intimamente relacionada ao êxito escolar, à competência social e ao equilíbrio emocional.

Existem algumas **diferenças da autoestima quanto ao gênero**. As meninas se preocupam muito com a aparência, com o êxito social e com o seu rendimento acadêmico. Já a dos meninos é mais relacionada pela **difículdade e sofrimento** em ter que cumprir o estereótipo de homem como tipo seguro de si mesmo, durão e corajoso. Por conta disso, muitos transtornos alimentares acabam surgindo, tanto nas meninas, quanto nos meninos.

Os **problemas de autoestima** começam a aparecer junto com a puberdade, afetando mais os **adolescentes entre 14 e 18 anos**, porém, atualmente nenhuma **faixa etária** está livre desses problemas. Crianças e adultos fora dessa média de idade também costumam sofrer bastante com essas questões.

O **autoconhecimento e autoaceitação** nessa fase é fundamental para que o indivíduo possa ter uma vida mais tranquila, longe de problemas e doenças decorrentes dos problemas de autoestima. Muitas vezes os **adolescentes não conhecem as emoções** e não conseguem as **identificar em si**. Esses fatores são agravantes nesses **problemas psicológicos** e podem dificultar ainda mais na maneira que o indivíduo lida com a vida. Logo, a identificação e o conhecimento dessas emoções podem ajudar nessa fase bastante conturbada.

QUE EMOÇÃO É ESSA?

(É composto por situações diversificadas que possibilitam identificar emoções)

1. Admiração

- Quando sua mãe consegue um bom emprego e você sente muito orgulho dela.
- Seu irmão mais novo faz um desenho todo rabiscado, mas cheio de amor, te dá de presente e você diz “Que lindo desenho!”.
- Quando você vê uma pessoa ajudando o próximo sem esperar algo em troca.
- Você está se iniciando na vida de atleta e acompanha e gosta muito de um atleta famoso.
- Quando você considera alguém muito inteligente e especial e quer tê-lo como exemplo de vida.

2. Adoração

- Quando você decide seguir uma religião e venera essa divindade.
- Quando você é muito fã de uma banda e idolatra seus integrantes.
- Quando você deixa de fazer suas tarefas para ir à procissão.
- Quando você venera alguém de modo que não consegue viver se ela(e) não estiver ao seu lado.
- Quando você acredita que precisa ter determinadas(s) atitudes de devoção.

3. Apreciação Estética

- Quando você está indo para a fazenda dos seus avós e no caminho fica olhando atentamente para as belas paisagens por onde passam.
- Quando você visita um museu e fica horas e horas observando os belos quadros do local.
- Quando você resolve assistir e contemplar o nascer/pôr do sol.
- Quando você vê imagens bonitas e interessantes em sites de fotos na internet.
- Quando você vai assistir a um filme e fica impressionado com a beleza das cenas.

4. Diversão

- Quando você brinca com seus amigos.
- Quando você brinca com seus bichos de estimação.
- Quando você vai a um parque aquático com sua família.
- Quando você vai à festa de aniversário do seu primo, faz várias novas amizades e fica horas brincando nos brinquedos.
- Quando você passa horas no seu quarto lendo livros e mergulhando naquele mundo imaginário.

5. Ansiedade

- Quando sua família irá fazer uma viagem de férias e você acorda 3 horas antes do horário e fica desejando que o tempo passe rápido.
- Quando você irá fazer uma prova na escola, mas se sente muito nervoso, começa a suar e tremer e pensa que não irá conseguir.
- Quando você tem uma apresentação para fazer na frente da turma inteira e sente tremor e falta de ar antes de chegar sua hora.
- Quando você pensa tanto no que vai acontecer no futuro que sente diversas dificuldades para realizar atividades simples.
- Quando você está prestes pegar um trem e sente dor no peito, tontura, dificuldade de respirar e medo intenso.

6. Temor

- Quando seu avô diz que você não pode brincar na chuva e você o obedece.
- Quando você passa por um cachorro e acha que ele irá te perseguir e te machucar.
- Quando você possui um compromisso e chega exatamente no horário marcado.
- Seguir uma religião e sentir um profundo respeito e obediência por ela.
- Quando você irá viajar de avião pela primeira vez e se sente aflito.

7. Estranheza

- Quando você vê alguém comendo uma comida que você não gosta.
- Quando você se muda para uma cidade nova e não conhece ninguém.
- Quando você está na fazenda de férias e vê um bicho diferente que nunca havia visto antes.
- Quando você está assistindo a um vídeo no youtube e percebe que não entende nada que está sendo dito.
- Quando você é aprovado na escola e o seu primeiro dia de aula é cheio de novidades, te causando um leve desconforto com o novo e desconhecido.

8. Tédio

- Quando você está deitado na sua cama há horas sem fazer nada.
- Quando você já passou por todos os canais de TV e mesmo assim não acha nada interessante para assistir.
- Quando você fica na escola o dia inteiro fazendo a mesma coisa e acha chato.
- Quando você passa o dia inteiro na internet procurando alguma coisa para fazer.
- Quando você e seu amigo decidem assistir um filme, mas ele é muito longo e chato.

9. Calma

- Quando você se sente bastante relaxado.
- Quando você entra em contato com a natureza e escuta atentamente seus sons e se sente mais tranquilo.
- O barulho das ondas do mar.
- Quando há uma briga na escola e você tenta resolver a situação com bastante paciência.
- Quando você sente paz no coração.

ADMIRAÇÃO

CAUSA: Acontece quando você sente consideração, carinho, respeito e valoriza algo ou alguém.

FUNÇÃO: Serve para demonstrarmos sentimentos positivos para alguma coisa ou alguém, promover aproximação e respeito pelo próximo.

O QUE SENTIMOS:

- Felicidade;
- Valorização do outro;
- Orgulho de algo ou alguém.

COMO TORNAR-SE:

- Ser atencioso;
- Comunicativo;
- Ajudar os outros sem esperar algo em troca;
- Não ser arrogante;
- Sorrir mais.



ADORAÇÃO:

CAUSA: Quando amamos de modo intenso, admiramos ou fazemos devoção a algo ou alguém.

FUNÇÃO: Serve para amarmos intensamente algo ou alguém.

O QUE SENTIMOS:

- Admiração intensa;
- Veneração;
- Respeitar;
- Reverência.

COMO TORNAR-SE:

- Ser mais gentil;
- Ser educado;
- Ser atencioso com as pessoas ao seu redor;
- Ser generoso sem esperar algo em troca.



APRECIÇÃO ESTÉTICA:

CAUSA: Quando você observa e admira belezas diversas, como a natureza, obras de arte e que te trazem um sentimento de plenitude e satisfação.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer apreciar, conhecer e identificar o que é belo e o que te traz sensação de prazer e felicidade ao admirá-las.

O QUE SENTIMOS:

- Mais atenção;
- Melhor observação;
- Sensação de prazer;
- Felicidade.

COMO TORNAR-SE:

- Visitar museus;
- Ambientes naturais;
- Olhar mais atentamente situações e descobrir a beleza nelas.



DIVERSÃO:

CAUSA: Quando algo é prazeroso e promove entretenimento, lazer, alegria, recreação. É o oposto do tédio.

FUNÇÃO: Serve para guiar a vida de uma maneira mais leve e estimulante.

O QUE SENTIMOS:

- Distração;
- Alegria;
- Euforia.

COMO ALCANÇAR:

- Buscar atividades que sejam distrativas, que entertainem e sejam prazerosas;
- Brincar.



ANSIEDADE:

CAUSA: Quando algo que ainda não aconteceu te deixa com preocupação excessiva, causando desconforto.

FUNÇÃO: Serve para fazer com que tenhamos medo de acontecimentos perigosos, aumentar a atenção em relação a perigos iminentes.

O QUE SENTIMOS:

- Coração acelerado;
- Respiração forte e rápida ou dificuldade de respirar;
- Agitação;
- Tremor;
- Suor.

COMO RESOLVER:

- Acompanhamento psicológico;
- Técnicas de respiração;
- Viver mais o presente;
- Substituir os pensamentos negativos e obsessivos por pensamentos positivos.



TEMOR:

CAUSA: Quando você tem medo, receio ou pavor de algo ou de alguma coisa. Pode também ser obediência, demonstração de rigor e pontualidade.

FUNÇÃO: Serve para que tenhamos atenção e cuidado a situações consideradas perigosas para a vida.

O QUE SENTIMOS:

- Aumento da frequência cardíaca;
- Maior capacidade de atenção e percepção.

COMO RESOLVER:

- Atenção a situações de perigo;
- Analisar a relação e intensidade.



ESTRANHEZA:

CAUSA: Quando algo que é estranho, diferente do rotineiro causa surpresa e sensações de desconforto.

FUNÇÃO: Serve para nos afastar de situações que não são agradáveis para nós, evitando problemas futuros e garantindo a sobrevivência.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de afastamento do objeto/situação;
- Maior atenção;
- Maior cuidado.

COMO RESOLVER:

- Identificar o causador;
- Buscar compreender;
- Analisar se realmente oferece riscos.



TÉDIO:

CAUSA: Acontece quando há falta de estímulos ou ações repetidas e desestimuladoras. É o oposto da diversão.

FUNÇÃO: Serve para estimular a criatividade e a busca por novas atividades.

O QUE SENTIMOS:

- Desgaste com pensamentos e ações repetitivas;
- Sentimento de vazio;
- Desgosto;
- Aborrecimento.

COMO RESOLVER:

- Procurar atividades que estimulem a criatividade;
- Ler livros;
- Realizar atividades físicas;
- Aprender sobre arte.



CALMO:

CAUSA: Quando você sente-se relaxado, em um estado de pouca tensão física ou mental.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer dominar nossos impulsos, sentimentos e reações, trazer equilíbrio para o corpo, descansar e relaxar, promover a paciência.

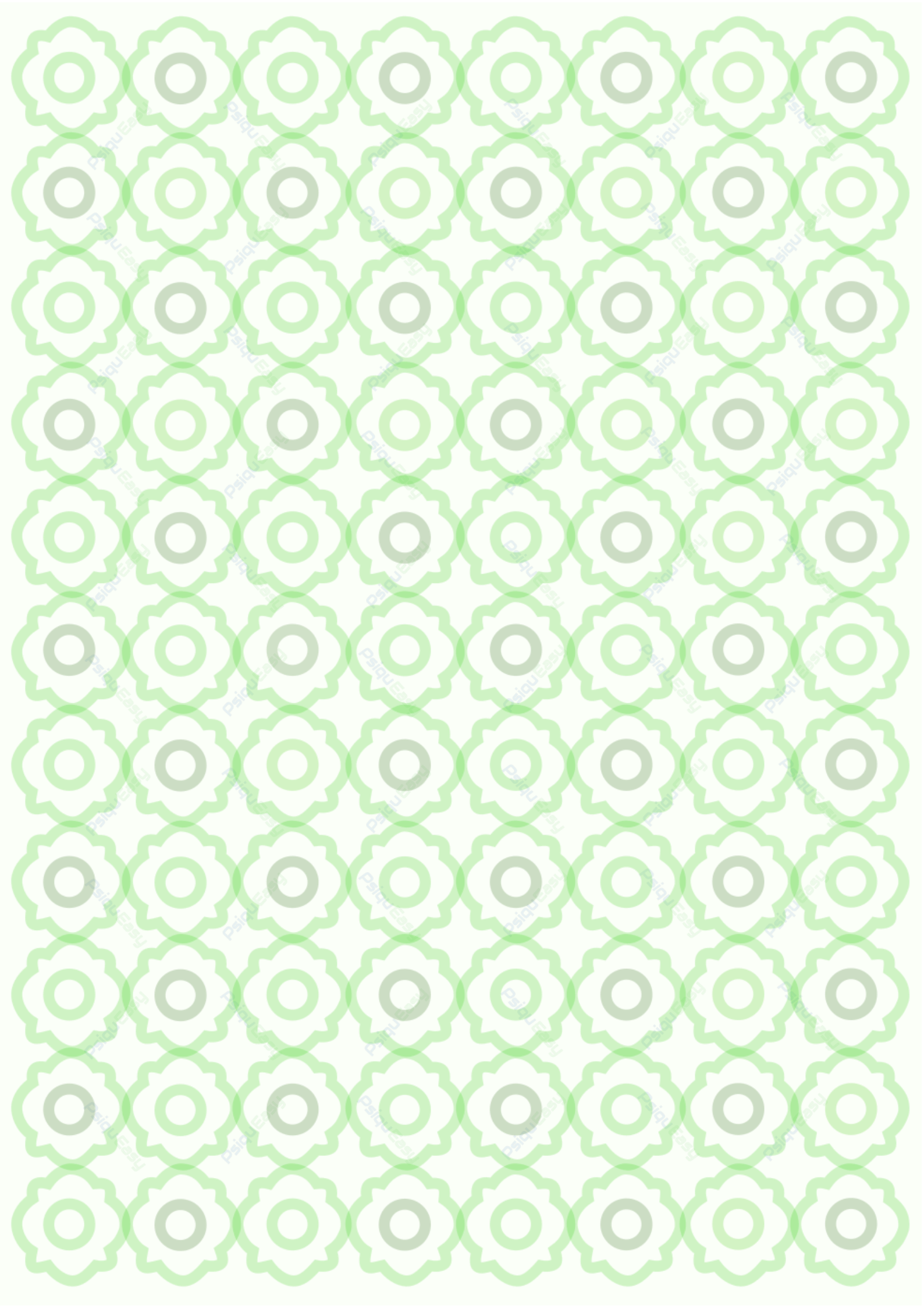
O QUE SENTIMOS:

- Coração com batimentos regulados;
- Respiração leve e tranquila;
- Sensação de relaxamento;
- Pensamentos organizados.

COMO TORNAR-SE:

- Conhecer o próprio corpo;
- Respirar fundo em acontecimentos complicados;
- Agir de forma pacífica;
- Entender melhor situações.





ADMIRAÇÃO

CAUSA: Acontece quando você sente consideração, carinho, respeito e valoriza algo ou alguém.

FUNÇÃO: Serve para demonstrarmos sentimentos positivos para alguma coisa ou alguém, promover aproximação e respeito pelo próximo.

O QUE SENTIMOS:

- Felicidade;
- Valorização do outro;
- Orgulho de algo ou alguém.

COMO TORNAR-SE:

- Ser atenciosa;
- Comunicativa;
- Ajudar os outros sem esperar algo em troca;
- Não ser arrogante;
- Sorrir mais.



ADORAÇÃO:

CAUSA: Quando amamos de modo intenso, admiramos ou fazemos devoção a algo ou alguém.

FUNÇÃO: Serve para amarmos intensamente algo ou alguém.

O QUE SENTIMOS:

- Admiração intensa;
- Veneração;
- Respeitar;
- Reverência.

COMO TORNAR-SE:

- Ser mais gentil;
- Ser educada;
- Ser atenciosa com as pessoas ao seu redor;
- Ser generosa sem esperar algo em troca.



APRECIÇÃO ESTÉTICA:

CAUSA: Quando você observa e admira belezas diversas, como a natureza, obras de arte e que te trazem um sentimento de plenitude e satisfação.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer apreciar, conhecer e identificar o que é belo e o que te traz sensação de prazer e felicidade ao admirá-las.

O QUE SENTIMOS:

- Mais atenção;
- Melhor observação;
- Sensação de prazer;
- Felicidade.

COMO TORNAR-SE:

- Visitar museus;
- Ambientes naturais;
- Olhar mais atentamente situações e descobrir a beleza nelas.



DIVERSÃO:

CAUSA: Quando algo é prazeroso e promove entretenimento, lazer, alegria, recreação. É o oposto do tédio.

FUNÇÃO: Serve para guiar a vida de uma maneira mais leve e estimulante.

O QUE SENTIMOS:

- Distração;
- Alegria;
- Euforia.

COMO ALCANÇAR:

- Buscar atividades que sejam distrativas, que entretendam e sejam prazerosas;
- Brincar.



ANSIEDADE:

CAUSA: Quando algo que ainda não aconteceu te deixa com preocupação excessiva, causando desconforto.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer com que tenhamos medo de acontecimentos perigosos, aumentar a atenção em relação a perigos iminentes.

O QUE SENTIMOS:

- Coração acelerado;
- Respiração forte e rápida ou dificuldade de respirar;
- Agitação;
- Tremor;
- Suor.

COMO RESOLVER:

- Acompanhamento psicológico;
- Técnicas de respiração;
- Viver mais o presente;
- Substituir os pensamentos negativos e obsessivos por pensamentos positivos.



TEMOR:

CAUSA: Quando você tem medo, receio ou pavor de algo ou de alguma coisa. Pode também ser obediência, demonstração de rigor e pontualidade.

FUNÇÃO: Serve para que tenhamos atenção e cuidado a situações consideradas perigosas para a vida.

O QUE SENTIMOS:

- Aumento da frequência cardíaca;
- Maior capacidade de atenção e percepção.

COMO RESOLVER:

- Atenção a situações de perigo;
- Analisar a relação e intensidade.



ESTRANHEZA:

CAUSA: Quando algo que é estranho, diferente do rotineiro causa surpresa e sensações de desconforto.

FUNÇÃO: Serve para nos afastar de situações que não são agradáveis para nós, evitando problemas futuros e garantindo a sobrevivência.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de afastamento do objeto/situação;
- Maior atenção;
- Maior cuidado.

COMO RESOLVER:

- Identificar o causador;
- Buscar compreender;
- Analisar se realmente oferece riscos.



TÉDIO:

CAUSA: Acontece quando há falta de estímulos ou ações repetidas e desestimuladoras. É o oposto da diversão.

FUNÇÃO: Serve para estimular a criatividade e a busca por novas atividades.

O QUE SENTIMOS:

- Desgaste com pensamentos e ações repetitivas;
- Sentimento de vazio;
- Desgosto;
- Aborrecimento.

COMO RESOLVER:

- Procurar atividades que estimulem a criatividade;
- Ler livros;
- Realizar atividades físicas;
- Aprender sobre arte.



CALMA:

CAUSA: Quando você sente-se relaxada, em um estado de pouca tensão física ou mental.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer dominar nossos impulsos, sentimentos e reações, trazer equilíbrio para o corpo, descansar e relaxar, promover a paciência.

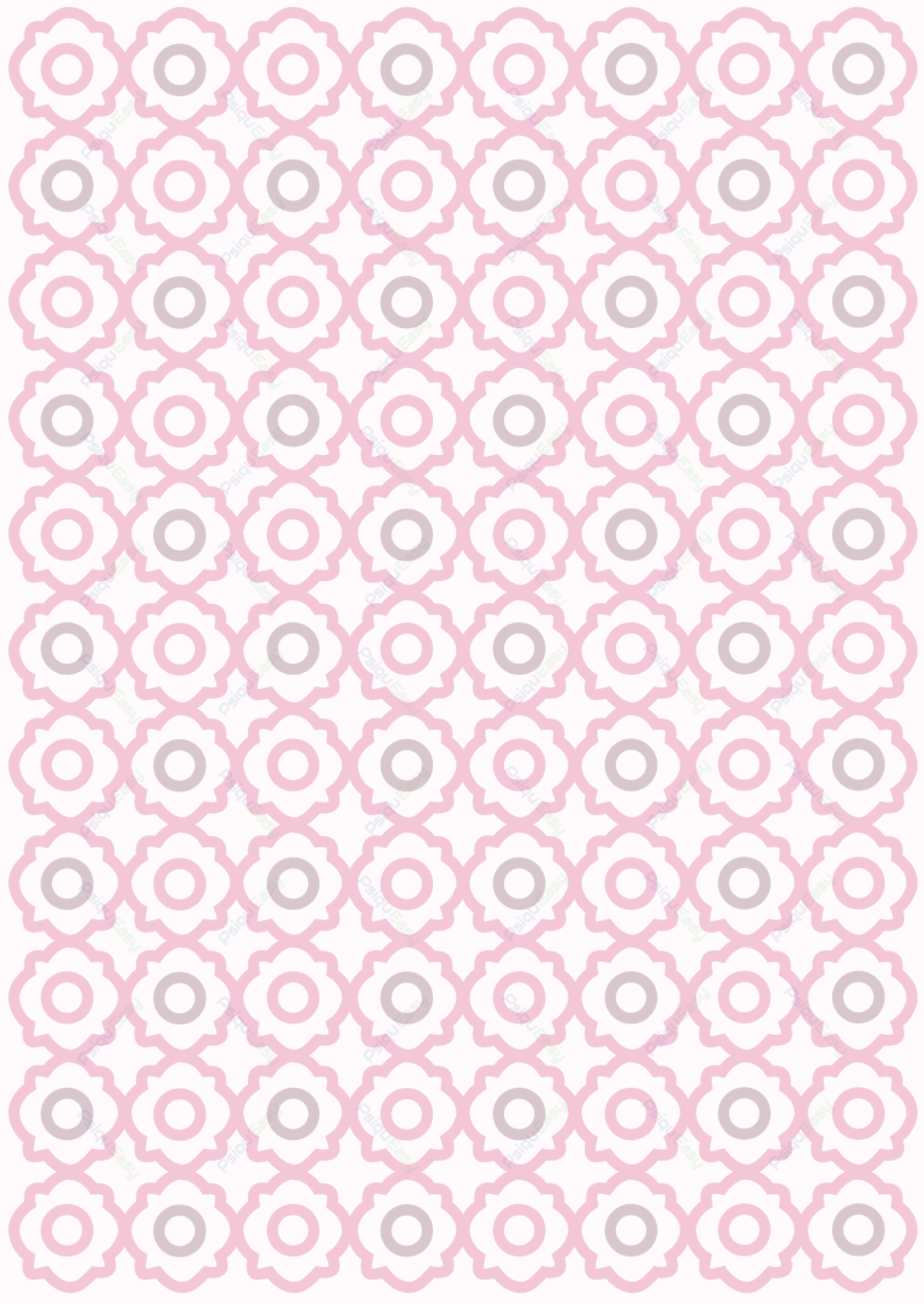
O QUE SENTIMOS:

- Coração com batimentos regulados;
- Respiração leve e tranquila;
- Sensação de relaxamento;
- Pensamentos organizados.

COMO TORNAR-SE:

- Conhecer o próprio corpo;
- Respirar fundo em acontecimentos complicados;
- Agir de forma pacífica;
- Entender melhor situações.





QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vê uma pessoa ajudando o próximo sem esperar algo em troca.

Admiração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você deixa de fazer suas tarefas para ir à procissão.

Adoração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você é muito fã de uma banda e idolatra seus integrantes.

Adoração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Sua(eu) irmã(o) mais nova(o) faz um desenho todo rabiscado, mas cheio de amor, te dá de presente e você diz "Que lindo desenho!".

Admiração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você considera alguém muito inteligente e especial e quer tê-lo(a) como exemplo de vida.

Admiração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você venera alguém de modo que não consegue viver se ela(e) não estiver ao seu lado.

Adoração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando sua mãe consegue um bom emprego e você sente muito orgulho dela.

Admiração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Você está iniciando no atletismo e por isso gosta muito de acompanhar os feitos do seu atleta favorito.

Admiração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você decide seguir uma religião e venera essa divindade.

Adoração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vai fazer uma prova na escola, mas se sente muito nervoso(a), começa a suar e tremer e pensa que não vai conseguir.

Aniedade

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está prestes a embarcar em um trem e sente dor no peito, tontura, dificuldade de respirar e medo intenso.

Aniedade

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vê imagens bonitas e interessantes em sites de fotos na internet.

Apreciação Estética

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando sua família vai fazer uma viagem de férias e você acorda 3 horas antes do horário e fica desejando que o tempo passe rápido.

Aniedade

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você pensa tanto no que vai acontecer no futuro que sente diversas dificuldades para realizar atividades simples.

Aniedade

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você visita um museu e fica horas e horas observando os belos quadros do local.

Apreciação Estética

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você acredita que precisa ter determinadas atitudes de devoção.

Adoração

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você tem uma apresentação para fazer na frente da turma inteira e sente temor e falta de ar antes de chegar a sua vez.

Aniedade

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está indo para fazenda dos seus avós e no caminho fica olhando atentamente para as belas paisagens por onde passa.

Apreciação Estética

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você se sente bastante relaxada(o).

Calma(o)

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando há uma briga na escola e você tenta resolver a situação com bastante paciência.

Calma(o)

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você brinca com seus bichos de estimação.

Diversão

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você resolve assistir e contemplar o nascer/pôr do sol.

Apreciação Estética

QUE EMOÇÃO É ESSA?

O barulho das ondas do mar.

Calma(o)

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você brinca com seus amigos(as).

Diversão

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vai assistir a um filme e fica impressionado(a) com a beleza das cenas.

Apreciação Estética

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você entra em contato com a natureza e escuta atentamente seus sons, sente-se mais tranquila(o).

Calma(o)

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você sente paz no coração.

Calma(o)

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você passa horas no seu quarto lendo livros e mergulhando naquele mundo imaginário.

Diversão

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vai à festa de aniversário do seu primo, faz novas amizades e fica horas brincando nos brinquedos.

Diversão

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vai a um parque aquático com sua família.

Diversão

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está na fazenda de férias e vê um bicho diferente que nunca havia visto antes.

Estranhiza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

quando você muda para uma cidade nova e não conhece ninguém.

Estranhiza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vê alguém comendo uma comida que você não gosta.

Estranhiza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está deitado na sua cama há horas sem fazer nada.

Tédio

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você é aprovada(o) na escola e o seu primeiro dia de aula é cheio de novidades, te causando um leve desconforto com o novo e desconhecido.

Estranhiza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está assistindo a um vídeo no youtube e percebe que não entende nada que está sendo dito.

Estranhiza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você passa o dia inteiro na internet procurando alguma coisa para fazer.

Tédio

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você fica na escola o dia inteiro fazendo a mesma coisa e acha chato.

Tédio

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você já passou por todos os canais de TV e mesmo assim não acha nada interessante para assistir.

Tédio

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você passa por um cachorro e acha que ele irá te perseguir e te machucar.

Temor

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu avô diz que você não pode brincar na chuva e você obedece

Temor

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você e seu amigo decidem assistir um filme, mas ele é muito longo e chato.

Tédio

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vai viajar de avião pela primeira vez e sente-se aflito.

Temor

QUE EMOÇÃO É ESSA?

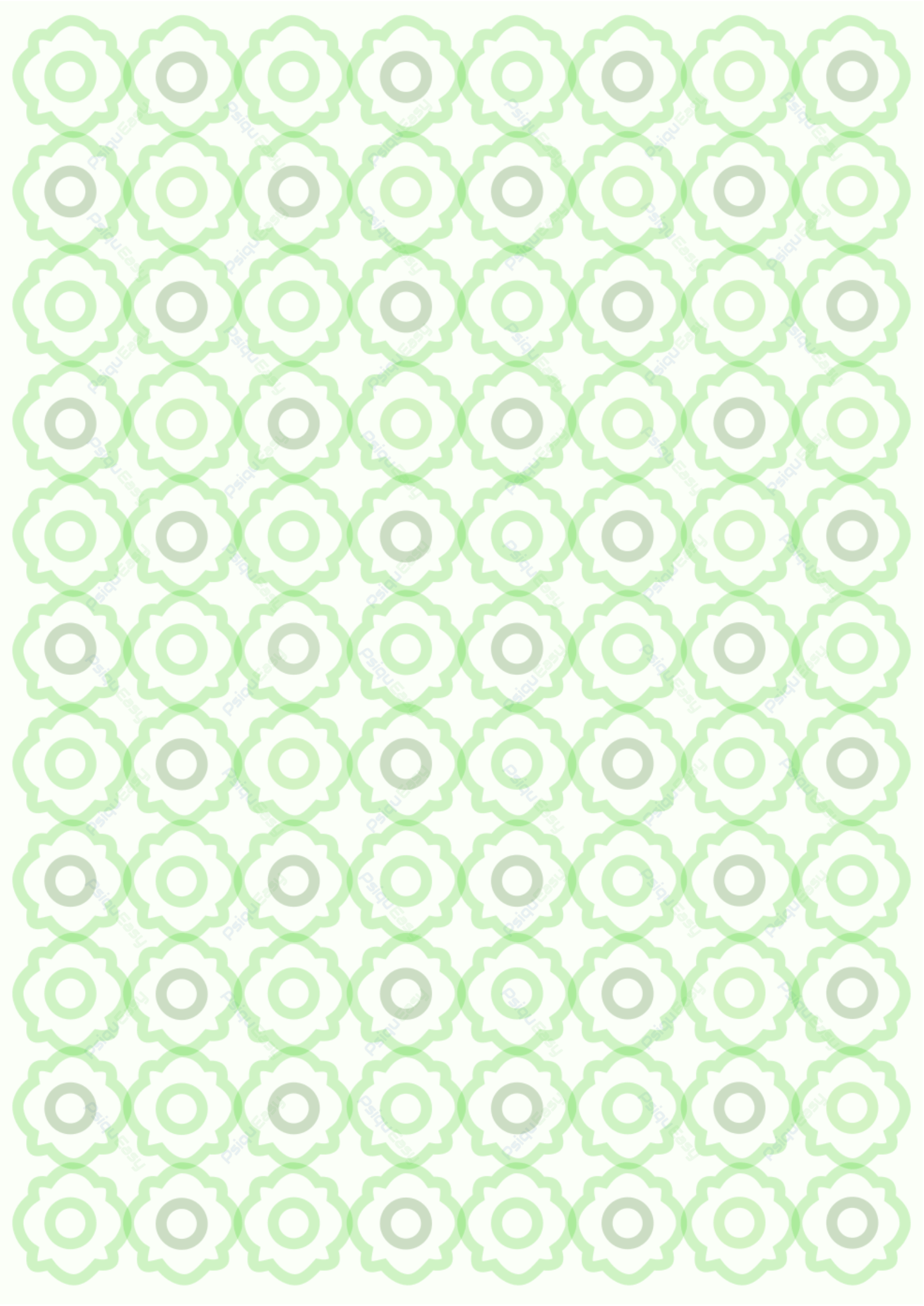
Seguir uma religião e sentir um profundo respeito e obediência por ela.

Temor

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você possui um compromisso e chega exatamente no horário marcado.

Temor



DICAS PARA REPRODUÇÃO E PRESERVAÇÃO DO MATERIAL

1ª OPÇÃO:

- ✚ Imprimir em papel cartão (frente e fundo)

2ª OPÇÃO:

- ✚ Imprimir em papel branco A4 (frente e verso);
- ✚ Recortar cartas;
- ✚ Plastificar as cartas e recortar.

Contra distribuição e venda não autorizada, cada cópia é codificada com o nome do comprador, isso implica que caso o apostila apareça na internet (grupos de whatsapp), o cliente será acionado judicialmente.

**LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998/
Crime de Violação aos Direitos Autorais no Art. 184**

Conheça nosso Software: <https://psiqueasy.com.br>

**PROIBIDO O COMPARTILHAMENTO/VENDA E DISTRIBUIÇÃO EM REDES SOCIAIS/GRUPOS DE
WHATSAPP OU QUALQUER OUTRA FORMA**

Psiqu Easy