Que emoção é esta?

Para Crianças e Adolescentes

Interesse, Alegria, Nostalgia, Raiva, Romance, Tristeza, Satisfação, Simpatia e Triunfo.







PsiquEasy

Volume 3

Copyright-2020

Por Lívia 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



Equipe de Desenvolvimento

Psicopedagoga
Daliane Oliveira

Psicóloga
Lívia Silveira

Programação Visual
Moisés Rocha de Oliveira

Artes Gráficas
Jeovan Santana Soares

Revisão de Texto
Lucélia Santos

Edição e Distribuição
PsiquEasy Software e Materiais

Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios a não ser em citações breves, com indicação da fonte.

APRESENTAÇÃO

Inteligência emocional é a possibilidade que o ser humano tem de aprender a lidar com as próprias emoções e usá-la para seu próprio benefício, além de entender o comportamento e sentimentos das pessoas com quem eles convivem. Porém, não nascemos com essa capacidade, precisamos aprender a reconhecer e lidar com as emoções. É como aprender a caminhar, a falar, a ler, enfim, é um processo que deve ser ensinado com muito carinho e paciência.

Quando as crianças aprendem a ter esse domínio, as coisas parecem ficar mais claras e os problemas resolvidos de uma melhor forma. Os primeiros responsáveis pela construção da inteligência emocional nas crianças são os pais, mas nem sempre conseguem fazer isso sozinhos.

A Inteligência Emocional elenca cinco pilares importantes e é a partir deles que precisamos agir, veja:

1 – Autoconhecimento

- Saber identificar se o que está sentindo é **raiva, tristeza ou angustia**, por exemplo.

2 – Controle das Emoções

- Passamos por diversos momentos na vida que nos exigem controlar nossas emoções. As crianças também vivem situações de estresse, raiva, ansiedade, alegria e aprender a lidar com elas é essencial e fará toda a diferença na hora de tomar decisões no futuro.

3 – Automotivação

- A automotivação vem quando você já consegue dirigir as emoções a um objetivo ou realização. A expressão "A esperança é a última que morre" pode ser a chave da automotivação. Estudiosos afirmam que pessoas com altos níveis de esperança tem a capacidade de se auto motivar sem ao menos perceber que estão fazendo isso, pois encontram vários caminhos para chegar a suas metas. As crianças podem e devem aprender a ter esperança, isso irá ajuda-las a criar saídas diferentes para resolver seus pequenos conflitos.

4 – Empatia

- Aprender a controlar as emoções é importante, mas saber reconhecer as emoções dos outros é essencial e torna as crianças mais sensíveis e abertas a novos aprendizados e lições que a vida

possa lhe passar. Conhecer o sentimento dos outros, irá fazer com que a criança saiba conviver melhor com as outras, podendo ajudar sempre que for necessário.

5 – Saber se Relacionar

- Uma criança bem relacionada que sabe guiar as suas emoções e a dos outros tem o sucesso praticamente garantido, pois, isso irá criar um ambiente positivo na sua volta que irá contagiar todos que convivem com ela.

A importância de saber lidar com as emoções é para a vida e conseguir conciliar o lado emocional e racional irá gerar resultados positivos, relações saudáveis e tomada de decisões conscientes. Com isso todo mundo sai ganhando: as crianças prosperam, as escolas trabalham com alunos equilibrados, as empresas recebem líderes e a sociedade se fortalece. Se eles aprenderem a viver com as suas emoções e sentimentos mais do que com suas posses, estaremos formando pessoas melhores, mais responsáveis e alegres, o que torna um benefício para eles e para toda sociedade.

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 **três 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 – **9 cartas definindo as emoções que serão trabalhadas.**

2. CARTAS "QUE EMOÇÃO É ESSA?" – **54 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

INTERESSE: Nessa carta, mostram-se formas de resolver o interesse. É necessário ficar atento às situações que causam interesse no indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas, como interesses imorais, perigosos ou sexuais extremamente intensos.

ALEGRIA: Nessa carta, ensina-se como se tornar uma pessoa mais alegre, visto que essa emoção não é necessariamente um problema solucionável. É necessário ficar atento às situações que causam alegria no indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas.

NOSTALGIA: Nessa carta, mostram-se alguns meios para se sentir nostálgico, visto que a ela não é um problema solucionável. É necessário ficar atento às situações que causam nostalgia no indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas, como depressão.

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

ROMANCE: Nessa carta, mostram-se alguns meios para tornar-se romântico, visto que o romance não é um problema solucionável. É necessário ficar atento aos relatos românticos do indivíduo, a fim de identificar situações extremo-intensas e possivelmente patológicas, como dependência, ciúme, possessividade.

SATISFAÇÃO: Nessa carta, mostram-se alguns meios para tornar-se satisfeito, visto que a satisfação não é um problema solucionável.

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

SIMPATIA: Nessa carta, mostram-se alguns meios para tornar-se simpático, visto que a simpatia não é um problema solucionável.

TRIUNFO: Nessa carta, mostram-se alguns meios para alcançar o triunfo, visto que ele não é um problema solucionável.

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 **triunfo, 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, incontrolável 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 irrealidade, 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, implicantes** 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 **crueldade 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, demostraram 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 tranquiliza-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 autolesã**o 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.

PROBLEMAS DE AUTOESTIMA (14 a 18 anos)

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 **dificuldade 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)

01. Interesse

- Quando há um concurso de talentos na escola e você quer muito ganhar.
- Quando há duas pessoas conversando sobre um assunto que você gosta muito e você quer participar da conversa.
- Quando você vai assistir no cinema a um filme do seu gênero favorito.
- Quando você tem vontade de aprender sobre um tema específico, como arte, música, esporte, etc.
- Quando nos livros de romance antigos, duas pessoas se casam por dinheiro.

02. Alegria

- Quando você se dedica muito para uma prova e consegue um bom resultado.
- Quando sua família toda está reunida em um almoço, brincando, conversando e sorrindo.
- Quando você passa o dia inteiro brincando com seus amigos até ficar cansado.
- Quando seu pai prepara o seu prato favorito para o jantar.
- Quando seu primo favorito vai passar o final de semana brincando com você.

03. Nostalgia

- Quando você escuta uma música que marcou a sua infância.
- Quando você assiste a um filme que assistia quando era criança.
- Quando você sente o cheiro de uma comida que sua avó preparava na sua infância.
- Quando você vê um brinquedo que brincava quando era criança.
- Quando você se lembra de um momento que viveu no passado e se sente feliz.

04. Romance

- Quando você sente vontade de demonstrar carinho e afeto romântico por alguém.
- Um casal de namorados andando de mãos dadas no parque.
- Quando o personagem de uma série declara o seu amor pela namorada.
- Quando até as simples atividades do dia a dia, como assistir televisão, se tornam extremamente interessantes ao lado da pessoa querida.
- Quando você tem vontade de demonstrar seu carinho por uma pessoa que se sente atraída romanticamente.

05. Tristeza

- Quando você briga com um amigo que gostava muito.
- Quando seus pais dizem que a viagem de natal foi cancelada.
- Quando sua mãe te dá uma bronca.
- Quando você está andando de bicicleta com os seus amigos e seu pai te pede para voltar pra casa.
- Quando você está brincando e sua mão te manda ir dormir.

06. Satisfação

- Quando você termina de fazer uma tarefa escolar e se sente feliz com o resultado.
- Quando você ganha um brinquedo que queria há muito tempo.
- Quando você entra em uma loja e é bem atendido.
- Quando você termina de comer e sente-se saciado.
- Quando você toma uma decisão importante e se sente realizado.

07. Simpatia

- Quando você conhece uma pessoa que gosta das mesmas coisas que você.
- Quando você faz uma nova amizade.
- Quando você conversa com uma pessoa muito educada e gentil.
- Quando você conhece uma pessoa e ela se apresenta de forma muito cativante e sorridente.
- Quando você está conversando com alguém e ela é bastante acolhedora com você, te ouvindo atentamente.

08. Triunfo

- Quando sua família compra uma casa que desejou e batalhou durante anos.
- Quando você viaja depois de longos meses planejando e aguardando.
- Quando você ganha um concurso de talentos após muito esforço.
- Quando você treina muito para uma competição esportiva e ganha.
- Quando um filme faz muito sucesso no cinema.

09. Raiva

- Quando seu pai diz que se você não almoçar, não irá comer a sobremesa.
- Quando seu irmão te culpa por uma coisa que você não fez.
- Quando seu time de futebol está prestes a fazer um gol e chuta na trave.
- Quando você vê um colega batendo em outro na escola.
- Quando seu computador desliga enquanto você estava naquela fase difícil do jogo.

INTERESSE:

CAUSA: Quando algo nos desperta a atenção, curiosidade e vontade de realizar algo. Pode ser também algo que de trazer vantagem e ser útil.

FUNÇÃO: Serve para nos estimular a realizar determinadas atividades, sendo elas necessidades básicas ou não. Além de promover maior dedicação e, consequentemente, prazer.

O QUE SENTIMOS:

- Entusiasmo;
- Prazer;
- Atenção direcionada;
- Desejo.

COMO RESOLVER:

- Buscar meios para realizar as atividades
- Renovar os interesses após a realização



ALEGRIA:

CAUSA: Quando algo que acontece te deixa com vontade de sorrir e você se sente feliz.

FUNÇÃO: Serve para nos dar prazer, entusiasmo e emoção na vida.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de sorrir;
- Olhos brilhando.

COMO TORNAR-SE:

- Realizar atividades que trazem alegria;
- Sair com a família;
- Brincar.
- Correr.
- Desenhar.



NOSTALGIA:

CAUSA: Quando sentimos saudades e melancolia de algo que aconteceu no passado.

FUNÇÃO: Serve para aumentar a vitalidade e dar sentido à existência, te deixa mais preparado para lidar com o presente e com o futuro.

O QUE SENTIMOS:

- Entusiasmo;
- Conexão com o passado.

COMO ALCANÇAR:

- Ouvir músicas;
- Assistir filmes antigos;
- Pensar em situações passadas que lhe trouxeram alegria.



ROMANCE:

CAUSA: Quando sentimos e direcionamos carinho e afeto por alguém por qual estamos apaixonados.

FUNÇÃO: Serve para nos satisfazer afetivamente, para expressar sentimentos de carinho, amor e respeito pelo outro.

O QUE SENTIMOS:

- Demonstração de carinho
- Borboletas no estômago
- Entusiasmo
- Ansiedade
- Felicidade

COMO TORNAR-SE:

- Seja atencioso
- Seja carinhoso
- Seja criativo



TRISTEZA

CAUSA: Quando algo que acontece te deixa "pra baixo" ou desmotivado.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer pensar, mudar comportamentos.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de chorar;
- "Aperto" no coração;
- Falta de energia.

COMO RESOLVER:

- Pensar no motivo da tristeza;
- Sentir a tristeza;
- Pensar em momentos bons.



SATISFAÇÃO:

CAUSA: Quando há um sentimento de prazer e contentamento decorrente da realização de algo que se esperava ou desejava.

FUNÇÃO: Serve para nos estimular a buscar novas metas e objetivos, dar maior sentido e entusiasmo à vida.

O QUE SENTIMOS:

- Entusiasmo;
- Felicidade;
- Sensação de dever cumprido;
- Alívio.

COMO ALCANÇAR:

- Conquistar um objetivo;
- Criar novos desafios para realiza-los.



SIMPATIA:

CAUSA: Quando você possui um sentimento de afinidade com algo ou alguém e que te faz estabelecer uma relação harmoniosa.

FUNÇÃO: Serve para criarmos laços e relações de amizade, compartilhamento de interesses e valores.

O QUE SENTIMOS:

- Gentileza;
- Afinidade com algo ou alguém;
- Desejo de proximidade.

COMO TORNAR-SE:

- Aceitar e compreender o próximo;
- Demonstrar gentileza;
- Seja educado;
- Seja respeitoso.



TRIUNFO:

CAUSA: Quando há uma alegria excessiva, um grande sucesso ou enorme satisfação.

FUNÇÃO: Serve para nos estimular a alcançar nossas metas, satisfazer nossas vontades e dar prazer à vida.

COMO ALCANÇAR:

- Entusiasmo;
- Motivação.

COMO ALCANÇAR:

- Busca por realizações de objetivos presentes;
- Busca por novos objetivos.



RAIVA

CAUSA: Quando algo não acontece do jeito que se espera e isso nos deixa irritado.

FUNÇÃO: Serve para fazer consertar algumas situações de injustiça.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de gritar;
- Calor no corpo.

COMO RESOLVER:

- Contar até 10 (ou 100);
- Respirar;
- Perdoar;
- Entender a raiva.



INTERESSE:

CAUSA: Quando algo nos desperta a atenção, curiosidade e vontade de realizar algo. Pode ser também algo que de trazer vantagem e ser útil.

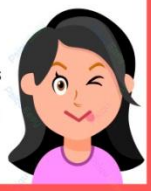
FUNÇÃO: Serve para nos estimular a realizar determinadas atividades, sendo elas necessidades básicas ou não. Além de promover maior dedicação e, consequentemente, prazer.

O QUE SENTIMOS:

- Entusiasmo;
- Prazer;
- Atenção direcionada;
- Desejo.

COMO RESOLVER:

- Buscar meios para realizar as atividades
- Renovar os interesses após a realização



ALEGRIA:

CAUSA: Quando algo que acontece te deixa com vontade de sorrir e você se sente feliz.

FUNÇÃO: Serve para nos dar prazer, entusiasmo e emoção na vida.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de sorrir;
- Olhos brilhando.

COMO TORNAR-SE:

- Realizar atividades que trazem alegria;
- Sair com a família;
- Brincar.
- Correr.
- Desenhar.



NOSTALGIA:

CAUSA: Quando sentimos saudades e melancolia de algo que aconteceu no passado.

FUNÇÃO: Serve para aumentar a vitalidade e dar sentido à existência, te deixa mais preparada para lidar com o presente e com o futuro.

O QUE SENTIMOS:

- Entusiasmo;
- Conexão com o passado.

COMO ALCANÇAR:

- Ouvir músicas;
- Assistir filmes antigos;
- Pensar em situações passadas que lhe trouxeram alegria.



ROMANCE:

CAUSA: Quando sentimos e direcionamos carinho e afeto por alguém por qual estamos apaixonados.

FUNÇÃO: Serve para nos satisfazer afetivamente, para expressar sentimentos de carinho, amor e respeito pelo outro.

O QUE SENTIMOS:

- Demonstração de carinho
- Borboletas no estômago
- Entusiasmo
- Ansiedade
- Felicidade

COMO TORNAR-SE:

- Seja atenciosa
- Seja carinhosa
- Seja criativa



TRISTEZA

CAUSA: Quando algo que acontece te deixa "pra baixo" ou desmotivada.

FUNÇÃO: Serve para nos fazer pensar, mudar comportamentos.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de chorar;
- "Aperto" no coração;
- Falta de energia.

COMO RESOLVER:

- Pensar no motivo da tristeza;
- Sentir a tristeza;
- Pensar em momentos bons.



SATISFAÇÃO:

CAUSA: Quando há um sentimento de prazer e contentamento decorrente da realização de algo que se esperava ou desejava.

FUNÇÃO: Serve para nos estimular a buscar novas metas e objetivos, dar maior sentido e entusiasmo à vida.

O QUE SENTIMOS:

- Entusiasmo;
- Felicidade;
- Sensação de dever cumprido;
- Alívio.

COMO ALCANÇAR:

- Conquistar um objetivo;
- Criar novos desafios para realiza-los.



SIMPATIA:

CAUSA: Quando você possui um sentimento de afinidade com algo ou alguém e que te faz estabelecer uma relação harmoniosa.

FUNÇÃO: Serve para criarmos laços e relações de amizade, compartilhamento de interesses e valores.

O QUE SENTIMOS:

- Gentileza;
- Afinidade com algo ou alguém;
- Desejo de proximidade.

COMO TORNAR-SE:

- Aceitar e compreender o próximo;
- Demonstrar gentileza;
- Seja educada;
- Seja respeitosa.



TRIUNFO:

CAUSA: Quando há uma alegria excessiva, um grande sucesso ou enorme satisfação.

FUNÇÃO: Serve para nos estimular a alcançar nossas metas, satisfazer nossas vontades e dar prazer à vida.

COMO ALCANÇAR:

- Entusiasmo;
- Motivação.

COMO ALCANÇAR:

- Busca por realizações de objetivos presentes;
- Busca por novos objetivos.



RAIVA

CAUSA: Quando algo não acontece do jeito que se espera e isso nos deixa irritada.

FUNÇÃO: Serve para fazer consertar algumas situações de injustiça.

O QUE SENTIMOS:

- Vontade de gritar;
- Calor no corpo.

COMO RESOLVER:

- Contar até 10 (ou 100);
- Respirar;
- Perdoar;
- Entender a raiva.



QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você passa o dia inteiro brincando com seus amigos até ficar cansado(a).

Alegria

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu pai diz que se você não almoçar, não irá comer a sobremesa.

Raiva

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu irmã(ão) te culpa por uma coisa que você não fez.

Raiva

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando sua família toda está reunida em um almoço, brincando, conversando e sorrindo.

Alegria

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu primo(a) favorito vai passar o final de semana brincando com você.

Alegria

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu time de futebol está prestes a fazer um gol e chuta na trave.

Raiva

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você se dedica muito para uma prova e consegue um bom resultado.

Alegria

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu pai prepara seu prato favorito para o jantar.

Alegria

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vê um colega batendo em outro na escola.

Raiva

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você assiste um filme que assistia quando era criança.

Nostalgia

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você se lembra de um momento que viveu no passado e se sente feliz.

Nostalgia

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vai assistir no cinema um filme do seu gênero favorito.

Interesse

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você escuta uma música que marcou a sua infância.

Nostalgia

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você vê um brinquedo que brincava quando era criança.

Nostalgia

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando há duas pessoas conversando sobre um assunto que você gosta muito e você quer participar da conversa.

Interesse

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando seu computador desliga enquanto você estava naquela fase difícil do jogo.

Raiva

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você sente o cheiro de uma comida que sua avó preparava na sua infância.

Nostalgia

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando há um concurso de talentos na escola e você quer muito ganhar.

Interesse

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você sente vontade de demonstrar carinho e afeto romântico por alguém.

Romance

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando até as simples atividades do dia a dia, como assistir televisão, se tornam extremamente interessantes ao lado da pessoa querida.

Romance

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você ganha um brinquedo que queria há muito tempo.

Satisfação

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando nos livros de romance antigos, duas pessoas se casam por dinheiro.

Interesse

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando o personagem de uma série declara o seu amor pela namorada.

Romance

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você termina de fazer uma tarefa escolar e se sente feliz com o resultado.

Satisfação

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você tem vontade de aprender sobre um tema específico como: arte, música, esporte, etc.

Interesse

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Um casal de namorados andando de mãos dadas no parque.

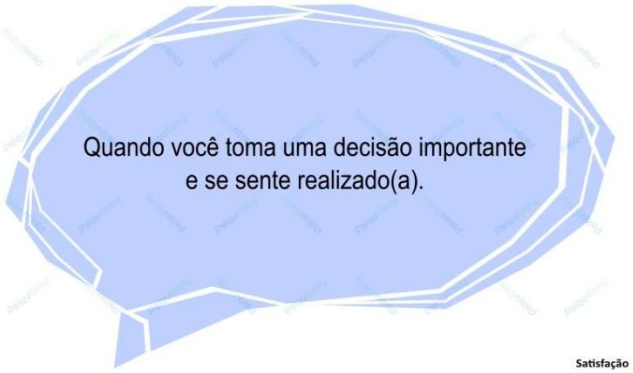
Romance

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você tem vontade de demonstrar seu carinho por uma pessoa pela qual sente-se atraída romanticamente.

Romance

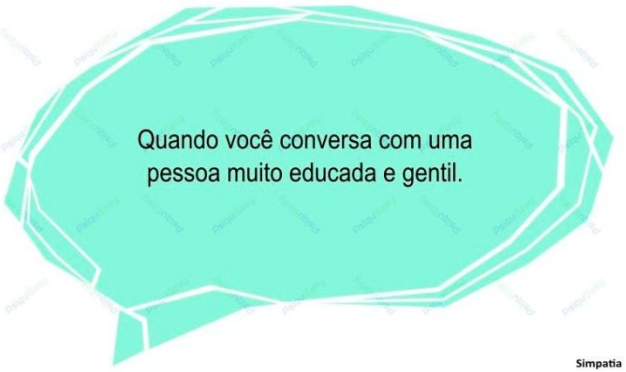
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você toma uma decisão importante e se sente realizado(a).

Satisfação

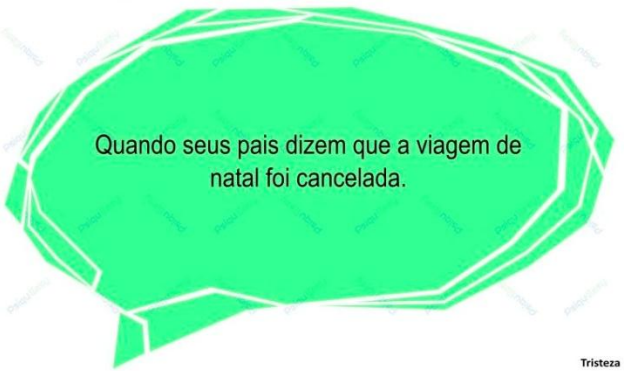
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você conversa com uma pessoa muito educada e gentil.

Simpatia

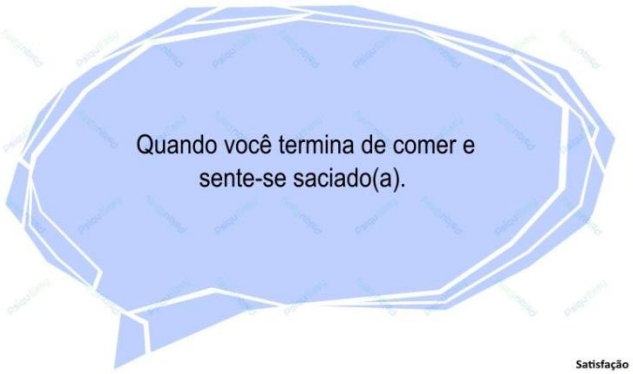
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando seus pais dizem que a viagem de natal foi cancelada.

Tristeza

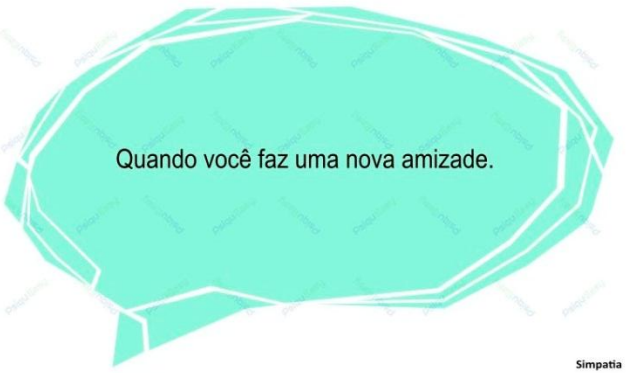
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você termina de comer e sente-se saciado(a).

Satisfação

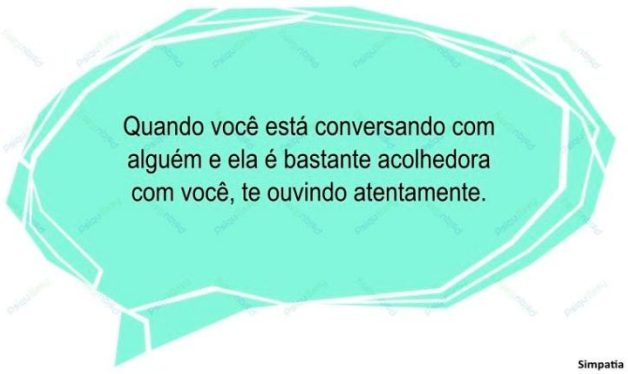
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você faz uma nova amizade.

Simpatia

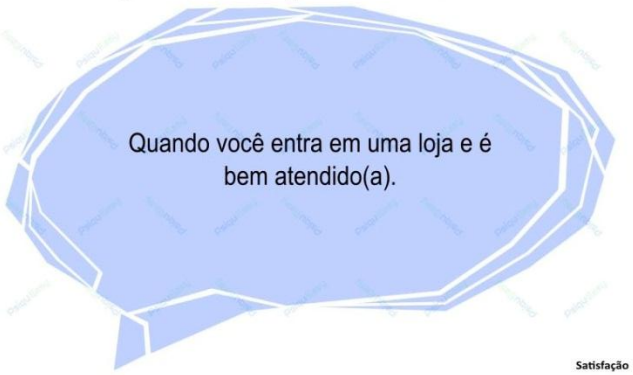
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você está conversando com alguém e ela é bastante acolhedora com você, te ouvindo atentamente.

Simpatia

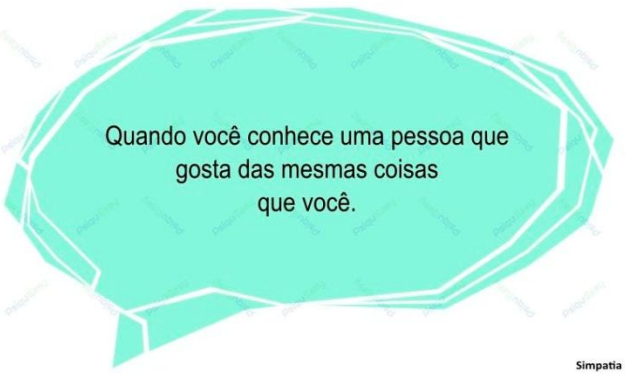
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você entra em uma loja e é bem atendido(a).

Satisfação

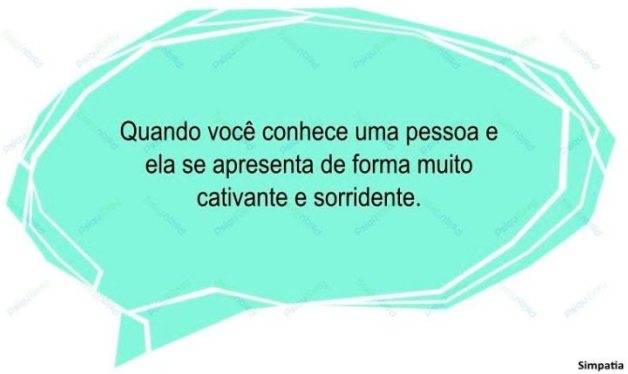
QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você conhece uma pessoa que gosta das mesmas coisas que você.

Simpatia

QUE EMOÇÃO É ESSA?



Quando você conhece uma pessoa e ela se apresenta de forma muito cativante e sorridente.

Simpatia

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está brincando e sua mãe te manda ir dormir.

Tristeza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você viaja depois de longos meses planejando e aguardando.

Triunfo

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando um filme faz muito sucesso no cinema.

Triunfo

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você está andando de bicicleta com os seus amigos e seu pai te pede para voltar pra casa.

Tristeza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando sua família compra uma casa que desejou e batalhou.

Triunfo

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você treina muito para uma competição esportiva e ganha.

Triunfo

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando sua mãe te dá uma bronca.

Tristeza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você briga com um amigo(a) que gostava muito.

Tristeza

QUE EMOÇÃO É ESSA?

Quando você ganha um concurso de talentos após muito esforço.

Triunfo

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 DISTRIBUIÇAO EM REDES SOCIAIS/GRUPOS DE WHATSAPP OU QUALQUER OUTRA FORMA

Psiqu Easy