



## Por que reconhecer emoções é importante?

Bem-estar / 1 de agosto de 2024 / Bem-estar

**Bem-estar | A psicóloga Gabriela Koltermann explica que identificar as emoções e entender como manejá-las é crucial para a construção de relações interpessoais saudáveis e positivas**

\*Foto: Roman Odintsov/Pexels

O interesse e a magia relativos ao funcionamento emocional humano não são recentes. Ao mesmo tempo, as teorias psicológicas sobre as emoções são múltiplas e complexas de modo que não há consenso em relação a quantas e quais são as nossas emoções básicas, ou seja, aquelas inatas e universais. A maior parte dos pesquisadores na área indicam sete emoções básicas: alegria, medo, surpresa, tristeza, nojo, raiva e desprezo. Elas são ditas universais porque são expressões comuns a diversas culturas e sociedades ao redor do mundo.

Evolutivamente, tais emoções foram importantes para a nossa adaptação e exerceram uma função para a nossa sobrevivência ao meio. Da mesma forma, mantêm-se relevantes ao nosso funcionamento no dia a dia até os tempos atuais, cada uma delas com suas especificidades. As emoções e suas importâncias são abordadas no filme *Divertida Mente* – sucesso de público lançado em 2015 e em sua continuidade recentemente nos cinemas. Além de expressar as emoções básicas (como o medo, por exemplo, que tem seu papel evolutivo marcadamente claro), é importante para nossa saúde mental que as reconheçamos de forma mais consciente, mas por quê?

Primeiro, quando nascemos e ao longo da nossa infância, manifestamos emoções básicas por meio de expressões faciais ou reações como sorrir ou chorar, mas ainda não sabemos nomeá-las (habilidade que vai sendo adquirida conforme os anos passam). Nesse período do desenvolvimento, precisamos de um cuidador a fim de aprender estratégias para manejar nossas respostas às emoções adequadamente. Por exemplo, se uma criança se sente desconfortável e, possivelmente, triste, em alguma situação é importante fazê-la perceber essa emoção e o motivo de se sentir assim, de modo a auxiliá-la a encontrar soluções positivas para a situação.

Quando nos tornamos confusos com relação às nossas emoções, nosso cérebro pode iniciar reações físicas ao estresse que, por sua vez, desencadeiam eventos fisiológicos em todo o nosso corpo, contribuindo para ansiedade. Por isso, ensinar crianças a reconhecer e manejar emoções oferecerá repertório de estratégias e habilidades para que ela vivencie situações diversas de forma mais tranquila, reduzindo efeitos como relacionados ao estresse e à ansiedade ao longo de toda a vida.

Em segundo, não existem emoções boas ou ruins, mas formas mais negativas ou positivas de expressá-las. Por vezes, as emoções podem ser muito intensas, dependendo de características individuais e das situações. Ser capaz de reconhecer quando a capacidade individual de autorregulação das emoções não está sendo eficaz pode auxiliar na busca de ajuda de pessoas próximas ou mesmo de profissionais de saúde mental.

Por exemplo, sentir tristeza é altamente adaptativo a depender da situação. No entanto, sentir-se triste por um período prolongado – implicando perda de prazer em variados contextos da vida, incluindo em atividades anteriormente prazerosas, e alterações muito significativas de sono e apetite – pode indicar um quadro depressivo e que necessita de suporte da família e de amigos e a ajuda profissional.

*Identificar as dificuldades em lidar e reconhecer o que se está sentindo é um dos passos iniciais para a busca e motivação pelo processo psicoterapêutico.*

Por último, o reconhecimento das emoções em si e nos outros (aqui nos aproximamos do conceito de empatia) e sua comunicação apropriada é crucial para a construção de conexões entre as pessoas e para relações interpessoais saudáveis e positivas. Com essas habilidades bem desenvolvidas, é possível proporcionar uma relação de suporte emocional ao outro, responder apropriadamente às emoções alheias e ajudar esse outro também na construção do seu repertório emocional.

A regulação das emoções é uma habilidade essencial na nossa sociedade. Não se trata de inibir reações como a tristeza ou a raiva, mas de reconhecê-las quando se apresentam, identificar seus gatilhos e circunstâncias, pensar em estratégias para seu manejo e, se necessário, realizar mudanças no contexto. Todas as emoções terão algo a dizer sobre nós mesmos e sobre as situações, ou seja, serão nossos compassos ou bússolas internas, permitindo perceber como diferentes experiências nos fazem sentir, auxiliando também na tomada de decisões assertivas.

As emoções básicas podem transmitir a ideia de simplicidade ao serem assim chamadas, porém, do contrário, são altamente complexas e particulares para aqueles que as vivenciam, acompanhadas de diferentes pensamentos e crenças. Delas deriva uma infinidade de outras emoções com suas nuances. A consciência sobre esse mundo emocional é uma habilidade muito refinada que precisa ser estimulada desde a infância, mas que se renova ao longo da vida à medida que nos deparamos com diferentes situações desafiadoras e que demandam do nosso vocabulário e repertório emocional.

**Gabriella Koltermann** é psicóloga, especialista em Neuropsicologia, mestre e doutora em Psicologia. Atua no Núcleo de Orientação Educacional, Serviço Social e Psicologia Escolar (NOPE) do Colégio de Aplicação da UFRGS.

### :: Posts relacionados



loga, um caminho para revitalizar sua saúde



Primeiros anos do relacionamento são essenciais para uma conjugalidade saudável



Autodiagnóstico em saúde mental pela internet pode ocasionar problemas



Cuidados em saúde mental de trabalhadores e voluntários nas ações de resposta às enchentes

### :: ÚLTIMAS



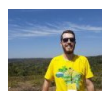
Carta aos leitores | 29.08.24



Livros clássicos mantêm seu legado na literatura contemporânea ao abordar temas universais



Caio Fernando Abreu: a memória viva do escritor de uma geração



Dionatan Gabriel e o encantamento pela agricultura



Precisamos ouvir o professor que está no chão da escola



A encruzilhada eleitoral venezuelana



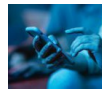
Inovação tecnológica na fundição de ligas metálicas



Carta aos leitores | 22.08.24



Carta aos leitores | 15.08.24

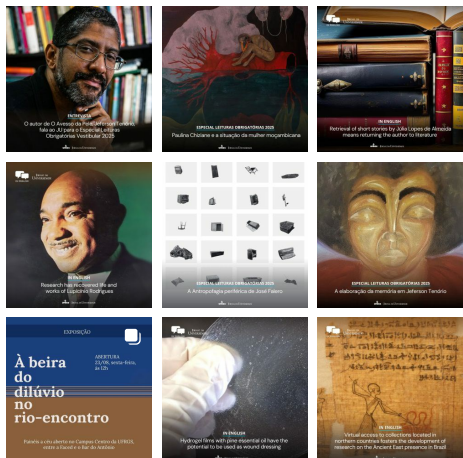


Desinformação científica é um problema público que atravessa fronteiras

### INSTAGRAM

**jornaldauniversidadeufrgs**  
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow



[View on Instagram](#)

### REALIZAÇÃO

JORNAL DA  
UNIVERSIDADE

 UFRGS  
SECOM

 UFRGS

### CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

 (51) 3308.3368

[jornal@ufrgs.br](mailto:jornal@ufrgs.br)