

Secretaria
de Educação e
Esportes



GOVERNO DE
**PER
NAM
BU**CO
ESTADO DE MUDANÇA

Unidade Curricular

Antropologia das Emoções

Material de apoio à ação docente

Secretário de Educação e Esportes

Alexandre Schneider

Secretária Executiva de Gestão de Rede

Karen Martins Andrade Pinheiro

Secretária Executiva de Desenvolvimento da Educação

Tárcia Regina da Silva

Secretário Executivo do Ensino Médio e Profissional

Gilson Alves do Nascimento Filho

Secretário Executivo de Articulação Municipal

Natanael Silva

Secretário Executivo de Administração e Finanças

Gilson Monteiro Filho

Secretário Executivo de Obras

Rafael Cunha

Secretário Executivo de Esportes

Luciano Leonídio

Secretaria Executiva de Gestão de Pessoas

Rafaela Ramos

Elaboração

Francisco da Silva Cardoso

Equipe de coordenação

Janine Furtunato Queiroga Maciel

Gerente Geral de Políticas Educacionais do Ensino Médio (GGPEM/SEMP)

Rômulo Guedes e Silva

**Gestor de Formação e Currículo
(GGPEM/SEMP)**

Andreza Shirlene Figueiredo de Souza

**Chefe da Unidade de Formação e Currículo do Ensino Médio
(GGPEM/SEMP)**

Revisão

*Ana Caroline Borba Filgueira Pacheco
Andreza Shirlene Figueiredo de Souza
Ediney Alexandre de Oliveira Belo*

Sumário

Apresentação	5
Por dentro dos conceitos	6
Um panorama da antropologia das emoções	6
Expandindo as ideias	7
Saiba mais	9
Momento de Atividades	9
Por dentro dos conceitos	9
Correntes, análise e importância das emoções	9
Expandindo as ideias	12
Saiba mais	13
Momento de Atividades	13
Por dentro dos conceitos	14
O significado experiencial das emoções e as suas implicações	14
Expandindo as ideias	15
Saiba mais	16
Momento de Atividades	17
Possibilidade(s) Avaliativa(s)	17
Referências bibliográficas	18

Apresentação

Prezado/a professor/a.

Antropologia das Emoções é uma Unidade Curricular (UC), constante no Currículo de Pernambuco da Rede Pública Estadual, integra a *Trilha Juventude, liberdade e protagonismo*, e é destinada aos estudantes do 3º ano do Ensino Médio, fundamentada na Portaria nº 1.432/2018, que orienta a elaboração dos Itinerários Formativos. Segundo esse referencial, quanto aos estudantes, visar-se-á a levá-los a compreender as emoções como parte de um complexo comunicativo e sociocultural importante na construção das relações sociais e individuais, considerando a situação/opinião/sentimento do/a outro/a, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos.

Assim, aplicaremos conhecimento sistematizado a partir de três objetivos: 1. Aprofundar conceitos da antropologia, assim como da filosofia, da sociologia e da psicologia, para a interpretação de ideias, fenômenos e processos relativos ao tema apreciado; 2. Desenvolver as habilidades relacionadas à antropologia das emoções; 3. Ampliar o horizonte dos estudantes para que estes possam implementar as habilidades desenvolvidas na forma como lidam consigo mesmos e em suas relações interpessoais.

Para atingir esses objetivos, a Unidade Curricular "**Antropologia das Emoções**" está balizada em focos pedagógicos que enfatizam (1) o diagnóstico da realidade sobre a qual se pretende atuar, incluindo a busca de dados oficiais e a escuta da comunidade local, discutir a partir de teorias os conceitos e concepções de emoção, entendendo as emoções como objeto de estudo das ciências humanas e sociais; (2) Ampliação de conhecimentos sobre o problema a ser enfrentado; ao apreender o significado experiencial das emoções, seus efeitos na constituição das relações de poder, identificar e refletir sobre a relação entre emoções, sociabilidade e poder; (3) Planejamento, execução e avaliação de uma ação social e/ou ambiental que responda às necessidades e interesses do contexto, analisando estudos de casos/tutoriais reais ou fictícios, para compreender a importância e os objetivos morais, culturais e sociais das emoções nos contextos experienciais, familiares, religiosos, econômicos, políticos para a construção da verdade e da organização da vida em sociedade; (4) Superação de situações de estranheza, resistência, conflitos interculturais, dentre outros possíveis obstáculos, com necessários ajustes de rota, compreendendo a emoção como resultantes relacionais entre indivíduo, a cultura e a sociedade.

A Unidade Curricular estrutura-se a partir da seguinte ementa:

Discussões sobre o conceito de emoção; realização de leituras de textos, tertúlias dialógicas com uma abordagem contemporânea sobre família, pessoa, identidade, gênero, emoções e suas questões específicas considerando teorias antropológicas, políticas. Analisar casos/tutoriais reais ou fictícios, buscando compreender a importância das emoções nos contextos sociais, experiências, familiares, religiosos, culturais, econômicos, políticos. Discussão de vídeos e outros meios que ajudem a apreensão do significado experiencial das emoções, suas implicações na constituição das relações de poder, estranhando/desnaturalizando a ideia de que o processo biológico determina a emoção.

O eixo estruturante desta Unidade Curricular é *Mediação e Intervenção Sociocultural*. A habilidade a ser trabalhada é a seguinte:

(EMIFCHS08PE) - Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências Humanas e Sociais Aplicadas para compreender as emoções como parte de um complexo comunicativo e sociocultural importante na construção das relações sociais e individuais, considerando a situação/opinião/sentimento do/a outro/a, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos, o combate ao preconceito e a valorização da diversidade.



Por dentro dos conceitos

Um panorama da antropologia das emoções

Para entendermos do que nos ocuparemos nesta Unidade Curricular, o seu título é constituído pelo termo “antropologia” acrescido da contração da preposição “de” com o plural do artigo definido “as”, formando a expressão “antropologia das emoções”. A preposição aqui serve para unir os termos e estabelecer entre eles uma relação, que, neste caso, tanto pode ser uma relação de matéria – indicando que o conteúdo da antropologia serão as emoções, ou que a antropologia será considerada a partir desta matéria – quanto de origem, ressaltando o ponto de partida, ou seja, que a antropologia vem na esteira das emoções, e será considerada a partir desta origem, sendo, portanto, as emoções uma das subdivisões ou subáreas da antropologia.



Disponível em: <https://institutedepsiquiatriapr.com.br/blog/emocoes-o-que-sao-quais-as-emocoes-basicas/>. Acesso em 21 ago. 2024

O campo da antropologia é muito vasto, havendo, classicamente, uma antropologia teológica – ramo a que se dedicou Agostinho de Hipona –, e que trata sobre a condição do homem enquanto criatura de Deus, sobre a origem da alma, a condição e a finalidade e o seu propósito, entre outras coisas, mas há também a antropologia filosófica, que se encarrega de inquirir sobre a natureza do ser humano, sobre a sua existência, assim como sobre a sua essência. O tema desta Unidade Curricular respeita tanto uma como a outra, sobretudo a antropologia filosófica, mas também tem conexões com a psicologia e a sociologia.

O termo antropologia foi cunhado por Otto Casmann em 1596 e a expressão “antropologia filosófica” foi fundada por Max Scheler (1874 - 1928), filósofo alemão. O termo “emoção”, por sua vez, a grosso modo, pode ser conceituado como sendo reações ou resposta a uma dada situação. Conforme Ceres VÍctora et al (2019), “o clássico *‘A expressão obrigatória dos sentimentos’*, de Marcel Mauss (1980), pode ser tomado como uma primeira formulação teórica a respeito das

emoções.”¹ Segundo Ceres VÍctora et al ainda, foi no cenário antropológico norte-americano que a antropologia das emoções tornou-se um campo autônomo de investigação nos anos 1980, tendo sido suas expoentes as seguintes autoras: Lila Abu-Lughod, Catherine Lutz e Michelle Rosaldo.² Assim, de modo mais específico, as emoções podem ser definidas como, pensamentos de alguma forma “sentidos” em rubores, “movimentos” dos nossos fígados, mentes, corações, estômagos, pele. São pensamentos incorporados, pensamentos infiltrados pela percepção de que “estou envolvido”. Pensamento/afeto revelam assim a diferença entre a mera escuta do choro de uma criança e uma escuta sentida – como quando percebemos que existe perigo ou que a criança é a nossa filha. (Rosaldo, 1984, p. 143)³

A Antropologia das Emoções nada mais é do que a abordagem antropológica que toma as emoções como objeto de análise e de investigação, pretendendo criar uma ponte uma abordagem mais acadêmica e o senso comum, pressupondo serem as emoções passíveis de um exame sociocultural ou antropológico.

Expandindo as ideias

Uma das frases atribuídas ao filósofo Blaise Pascal (1623-1662), filósofo francês, dá conta de que “o coração tem razões que a própria razão desconhece”, do que se pode depreender que os termos “razão” e “razões” têm significados diferentes. Segundo Marilena Chauí, ao dizer que a razão desconhece ‘as razões do coração’, Pascal estaria dizendo a razão difere das paixões e dos sentimentos, ou seja, as razões do coração, implicando que a atividade da razão não seria causada pelas emoções.⁴ Nem por isso, as emoções deixam de ser parte constituinte do ser humano, e uma parte importante, diga-se de passagem.

Desde os primórdios, atentou-se para o elemento emocional da constituição humana, como reconheceu Hipócrates (460 - 370 a.C.), considerado o pai da medicina. Hipócrates teorizou sobre a influência que os fenômenos biológicos exercem sobre o comportamento humano.

Quais são os tipos de temperamentos?

Uma única pessoa pode se identificar com características de mais de um tipo de temperamento. Isso ocorre porque não temos um encaixe limitado em apenas um deles. Podemos sim apresentar traços de outros, mas, geralmente, um é dominante em nossa personalidade. Vamos conhecer os 4 tipos de temperamento:

1. Temperamento colérico

Pessoas com temperamento colérico são extrovertidas, assertivas e ativas. Elas são líderes naturais e gostam de desafios. Características:

- ☞ Extrovertidas: gostam de estar com outras pessoas e de liderar.
- ☞ Assertivas: são assertivas e gostam de assumir o controle.
- ☞ Ativas: são ativas e gostam de estar em movimento.
- ☞ Determinadas: são determinadas e gostam de alcançar seus objetivos.
- ☞ Competitivas: são competitivas e gostam de vencer.
- ☞ Impacientes: podem ser impacientes e querer as coisas logo.

¹ Horiz. antropol., Porto Alegre, ano 25, n. 54, p. 7-21, maio/ago. 201 Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ha/a/HCLwVxYkWf7CjJcxm7sq3Ks/?format=pdf>. Acesso em 21 ago. 2024.

² Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/HCLwVxYkWf7CjJcxm7sq3Ks/?format=pdf>. Acesso em 21 ago. 2024.

³ Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/HCLwVxYkWf7CjJcxm7sq3Ks/?format=pdf>. Acesso em 21 ago. 2024.

⁴ CHAUI, Marilena. Filosofia. 2ª edição. São Paulo: Editora Ática, 2020.

☞ Desafiador e direto: eles podem ser diretos ao ponto de parecerem agressivos. Não temem confrontos e podem ser impacientes com atrasos ou ineficiência.

2. Temperamento sanguíneo

Pessoas com temperamento sanguíneo são extrovertidas, otimistas e enérgicas. Elas gostam de estar com outras pessoas e de atividades novas e estimulantes. Características:

- ☞ Extrovertidas: gostam de estar com outras pessoas e de socializar.
- ☞ Otimistas: veem o lado positivo das coisas e são sempre positivas.
- ☞ Enérgicas: têm muita energia e gostam de estar sempre ocupadas.
- ☞ Criativas: são criativas e gostam de novas ideias.
- ☞ Adaptáveis: são adaptáveis e gostam de mudanças.
- ☞ Impacientes: podem ser impacientes e querer as coisas logo.

Apesar dos temperamentos colérico e sanguíneo terem algumas semelhanças, eles são diferentes. Enquanto o temperamento colérico é mais orientado para objetivos, assertivo e desafiador, o sanguíneo é caracterizado pela sociabilidade, entusiasmo e uma abordagem mais emocional e variável da vida. Ambos são extrovertidos e enérgicos, mas diferem na maneira como interagem com o mundo e com os outros.

3. Temperamento fleumático

Pessoas com temperamento fleumático são introvertidas, calmas e tranquilas. Elas preferem atividades tranquilas e gostam de estar sozinhas. Características:

- ☞ Introvertidas: gostam de estar sozinhas e de ter seu próprio espaço.
- ☞ Calmas: são calmas e relaxadas.
- ☞ Tranquilas: preferem atividades tranquilas e não gostam de agitação.
- ☞ Racionais: são racionais e gostam de pensar antes de agir.
- ☞ Adaptáveis: são adaptáveis e gostam de mudanças.
- ☞ Pacientes: são pacientes e gostam de esperar.

4. Temperamento melancólico

Pessoas com temperamento melancólico são introvertidas, sensíveis e profundas. Elas são perfeccionistas e gostam de trabalhar sozinhas. Características:

- ☞ Introvertidas: gostam de estar sozinhas e de ter seu próprio espaço.
- ☞ Sensíveis: são sensíveis e se sentem facilmente afetadas pelas emoções dos outros.
- ☞ Profundas: são profundas e gostam de pensar e refletir sobre as coisas.
- ☞ Perfeccionistas: são perfeccionistas e gostam de fazer as coisas da maneira certa.
- ☞ Dedicadas: são dedicadas e gostam de se dedicar a algo que amam.
- ☞ Emocionais: são emocionais e se expressam de forma mais contida.

As principais diferenças entre os temperamentos melancólico e fleumático residem em suas abordagens emocionais e de interação com o mundo. Ambos são introvertidos e apreciam seu próprio espaço, mas enquanto o melancólico é sensível, emocional e propenso a reflexões profundas, o fleumático se caracteriza por sua calma, racionalidade e adaptação a mudanças. Já o melancólico é conhecido por ser perfeccionista e dedicado, frequentemente envolvendo-se profundamente em tarefas que ama e sendo afetado pelas emoções dos outros. Em contraste, o fleumático apresenta uma abordagem mais relaxada e paciente, preferindo atividades tranquilas e mostrando uma tendência a pensar antes de agir.

Ou seja, enquanto o melancólico expressa suas emoções de forma mais contida, o fleumático destaca-se por sua natureza calma e adaptável.

Disponível em: [Você conhece os 4 tipos de temperamentos humanos? - Blog UniDomBosco](#). Acesso em: 21 agosto 2024.

Saiba mais

Aqui, correspondente à seção 2, você encontra material de apoio didático para seu aprofundamento e para uso em sala de aula.

Livro:

BRETON, David Le. As Paixões Ordinárias – Antropologia das emoções. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.

Artigo:

A antropologia das emoções: conceitos e perspectivas teóricas em revisão.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/HCLwVxYkWf7CjJcxm7sq3Ks>

Vídeo:

Antropologia das emoções. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=P8eOa13F9A8>

Site da Web: Você conhece os quatro tipos de temperamentos humanos?



<https://unidombosco.edu.br/blog/voce-conhece-os-4-tipos-de-temperamentos-humanos/>



Momento de Atividades

Orientação: Professor, considerando o que foi trabalhado em sala nessa primeira seção, você pode desenvolver atividades que visem a implementar a compreensão dos conceitos relacionados à antropologia das emoções.

1. Que teóricas são responsáveis por desenvolverem a antropologia das emoções e tornarem-na um campo autônomo de investigação?
2. No quadro dos tipos de temperamentos, com qual dos quatro você mais se identifica? Explique e exemplifique.
3. Trabalhar com os alunos a partir da ideia de semáforo das emoções, conforme link ao lado: <https://www.psicoedu.com.br/2017/08/semaforo-das-emocoes-educacao-emocional-download.html>



Por dentro dos conceitos

Correntes, análise e importância das emoções

Das correntes que tratam sobre as emoções, a neurofisiologia é um desdobramento da neurociência e visa a estudar o funcionamento do sistema nervoso, detendo-se na base neural da emoção. Para tanto, ela faz uma abordagem em que estão entremeados princípios da neurociência e aplicações psicológicas, como, por exemplo, o estudo da emoção, do humor e da personalidade. Ou seja, ocupa-se a neurofisiologia do estudo dos afetos e emoções tanto do ponto de vista psicológico quanto neurológico, buscando a gênese ou pelo menos um elo com a química do cérebro e as reações bioquímicas do corpo humano. (Vieira, 2023, apud, Stanley, 2017).

Embora a proposta desta Unidade Curricular seja a abordagem das emoções a partir da antropologia, as emoções têm outras dimensões de análise, como, entre outras, a da neurofisiologia, a qual passaremos a abordar como preparação para investigarmos, na sequência, as emoções do ponto de vista antropológico.



Disponível em: <https://jaimildovieira.com.br/informes-psicologia-neurofisiologia-das-emocoes>. Acesso em 27 ago. 2024

A neurofisiologia diz serem as emoções “fenômenos fundamentalmente subcorticais e se estruturam em forma de sistema. Não têm um lugar no cérebro, mas são conexões de muitos pontos no cérebro. Influenciam a consciência, mas iniciam-se num nível abaixo dela” (Vieira, 2023, apud, Stanley, 2017).

As emoções estão conectadas a três níveis:

Neocórtex – Cérebro Racional

Relacionado ao autoconhecimento, à compreensão, à lógica mental e ao processo de dar significado às experiências. É o nível que faz associações, guarda marcas afetivas das experiências passadas e forma a consciência declarativa.

Sistema Límbico - Cérebro Emocional

Relacionado às sensações viscerais, como aproximar ou afastar, às experiências emocionais e relacionais. Compõe a memória do que é agradável e desagradável, formando a consciência afetiva.

Sistema de Sobrevivência – Cérebro Reptiliano

Relacionado ao esqueleto e aos músculos. Responde por movimento, percepção dos sentidos e sensações, comer, beber, copular, reações imediatas de sobrevivência. Ele forma a consciência comportamental inata.

Disponível em: [Jaimildo Vieira - Neurofisiologia das Emoções](#). Acesso em 28 ago. 2024.

Há uma disputa sobre se as emoções seriam/teriam causas biológicas ou culturais, discussão que é entabulada por Rezende em sua *Antropologia das Emoções*, concentra-se na desconstrução da perspectiva etnopsicológica de que as emoções estão ancoradas ao psicobiológico do indivíduo e de que são constantes e universais em razão de virem fundamentadas na oposição corpo/mente ou sentimento/razão (REZENDE, 2010, 648).

A antropologia das emoções é também uma sociocultura das emoções, muito próximo ao que seria uma sociologia das emoções, posto que, “para a antropologia, a esfera das emoções provém da educação; ela é adquirida de acordo com as modalidades particulares da socialização da criança, não podendo ser considerada mais inata do que a própria língua” (BRETON, David Le. Antropologia das emoções).

As emoções surgem também em outras vertentes da teoria antropológica, como na reflexão dos funcionalistas sobre a relação entre organização social e afeto, a exemplo da discussão de A. R. Radcliffe-Brown sobre a maneira como a jocosidade é gramaticalmente prescrita ou interdita em determinadas relações de parentesco; a centralidade das emoções e da personalidade em sua relação com a cultura nos trabalhos de R. Benedict (como no clássico estudo sobre a honra japonesa – *O crisântemo e a espada*) e M. Mead (como na conhecida comparação entre os temperamentos socialmente definidos como desejáveis para homens e mulheres, em *Sexo e temperamento*); ou ainda na importância das concepções de self no interpretativismo de C. Geertz, como no uso comparativo feito pelo autor entre as concepções balinesa, javanesa e marroquina de pessoa como forma de discutir a natureza do entendimento antropológico



([A antropologia das emoções: conceitos e perspectivas teóricas em revisão](#))

Emoções básicas

Nós possuímos 5 Emoções Básicas, a saber:

Alegria: A emoção “do bem” como é classificada por muitos. A alegria é a grande responsável pelo nosso bem-estar. Quando estamos alegres, muitos outros aspectos da nossa vida também melhoram. Então, a alegria reforça aquilo que é importante para nós, nos fortalece, nos motiva e nos faz querer socializar mais;

Tristeza: Essa é uma das emoções que mais tentamos evitar sentir. Porque ela nos proporciona momentos reflexivos, nos conecta mais a nós mesmos e manifesta necessidades que estamos sentindo naquele momento (carinho, cuidado, atenção etc.). Com ela, podemos reconhecer e perceber aquilo que não está nos fazendo bem;

Medo: Serve para que possamos nos proteger. Evita danos físicos e psicológicos. É ativado no momento em que há necessidade de evitar e/ou escapar de situações perigosas. É uma emoção necessária para a sobrevivência;

Nojo: Serve para que possamos nos proteger. Evita danos físicos e psicológicos. É ativado no momento em que há necessidade de evitar e/ou escapar de situações perigosas. É uma emoção necessária para a sobrevivência;

Raiva: Está associada a sensações de injustiça, desrespeito, expectativas frustradas e aquilo que vai contra o que a gente acredita. Mas, cada um expressa essa emoção do seu jeito! Assim, às vezes podemos até chorar quando estamos com raiva. Mas ela nos auxilia a buscar aquilo que é nosso, nos protege de ameaças e nos auxilia a superar obstáculos.

Disponível em: <https://brunaportopsico.com.br/quais-sao-as-emocoes-basicas/>. Acesso em 02 set. 2024.



TOLERÂNCIA AO AFETO, FLEXIBILIDADE E RESILIÊNCIA

Disponível em: <https://jaimildovieira.com.br/informes-psicologia-neurofisiologia-das-emocoes>. Acesso em 27 ago. 2024.

Expandindo as ideias

1. Antropologia filosófica: é por meio da antropologia filosófica que a filosofia se imiscui nas emoções humanas e, como uma das subdivisões da filosofia, tem por objetivo investigar o ser humano por meio de uma análise racional e argumentativa.
2. Psicologia das emoções: busca compreender as emoções humanas, incluindo sua natureza, origens, expressão, regulação e impacto no comportamento humano e na saúde mental.
3. Sociologia das emoções: é um ramo da sociologia criado e desenvolvido nos anos 1990 por pesquisadores norte-americanos, e que resultou de um esforço de quase duas décadas.
4. Geografia das emoções: corrente da geografia que problematiza as emoções, entendidas estas como resultado da relação entre o ser humano e o espaço geográfico; nesta perspectiva, as emoções são vistas como parte da ação dos agentes, os quais dariam significado aos espaços.
5. Neurobiologia das emoções: entende as emoções como reações neurais provocadas por estímulos psicofisiológicos.
6. Teologia das emoções: pressupõe serem as emoções “atributos divinos comunicados ao ser humano criado à imagem de Deus” (SANTOS, 2020) e propõe estudar as emoções a partir da revelação de Deus.

Saiba mais

Aqui, correspondente à seção 3, você encontra material de apoio didático para seu aprofundamento e para uso em sala de aula.

Livro:

REZENDE, Claudia Barcellos; COELHO, Rezende, Maria Claudia Pereira. Antropologia das emoções. 1ª edição. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas. Série Sociedade e Cultura, 2010.



Sites:

Teologia das emoções - [Teologia das emoções](#);

Sociologia das emoções –

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Urutagua/article/view/31727/17937>.

https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/3956/1/tcc_adrianamariabatistadasilva.pdf.

Neurofisiologia das emoções –

Fisiologia das emoções: Introdução, Emoções e Comportamento:

Aula 01 do Curso de Neurofisiologia - Fisiologia das emoções: Introdução; Emoções e Comport...

Geografia das emoções – <https://periodicos.uff.br/geographia/article/view/13775/8975>.

SOARES DA SILVA, M. A. POR UMA GEOGRAFIA DAS EMOÇÕES. GEOgraphia, v. 18, n. 38, p. 99-119, 8 fev. 2017.

Antropologia das emoções – A antropologia das emoções: conceitos e perspectivas teóricas em revisão



Momento de Atividades

1. A neurofisiologia justifica as emoções? Quais as suas causas?
2. Como a antropologia justifica as emoções? Explique?
3. Qual a principal diferença entre as emoções do ponto de vista antropológico e as emoções do ponto de vista neurofisiológico? Explique.



Por dentro dos conceitos

O significado experiencial das emoções e as suas implicações

As emoções, por definição, não são algo abstrato, pois, quer as justifiquemos meramente como fenômenos neurofisiológicos ou baseados na vida social, elas se dão na prática, e devem ser vistas a partir de uma perspectiva do todo, envolvendo vários aspectos da vida humana, aspectos que podem ser tanto internos quanto externos.

Emoções positivas e emoções negativas

As emoções podem ser positivas ou negativas. “Expressar as emoções é fundamental. Ter boa qualidade de vida é ter desenvolvido uma Regulação Afetiva de boa qualidade. É Sentir, Tolerar, Aceitar, Compreender e Expressar as emoções de forma assertiva e eficaz.”

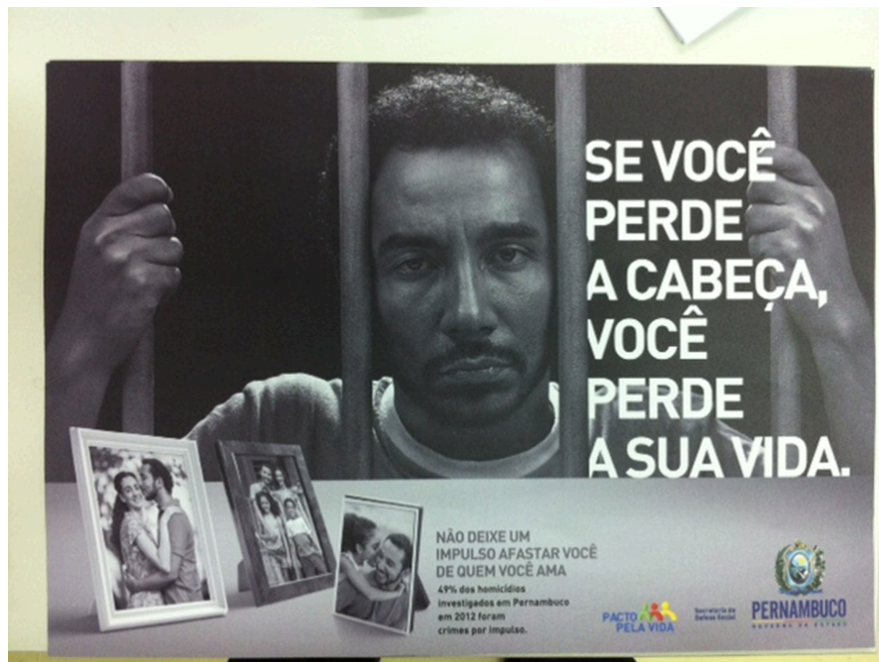


([Jaimildo Vieira - Neurofisiologia das Emoções](#))



Homem com raiva em fotografia de Emery Way.
Disponível em: [Antropologia das emoções – Wikipédia, a enciclopédia livre](#). Acesso em 29 ago. 2024.

Querendo diminuir o alto índice de violência no Estado, a Secretaria de Defesa Social (SDS) do Governo de Pernambuco, em 2013, lançou uma campanha para esclarecer as pessoas quanto ao controle das emoções, visto que se observou estarem sendo cometidos crimes motivados por questões banais, diante das quais os envolvidos, facilmente, perdiam o controle, vindo a cometer crimes e arruinando as suas vidas, mesmo sem terem histórico de violência. Em reportagem do Diário de Pernambuco, Wagner Oliveira diz que, “segundo a própria SDS, 49% dos homicídios investigados em Pernambuco, em 2012, foram crimes por impulso (Oliveira, 2023).” Daí o slogan da campanha sugerir que a razão deve contrabalançar as emoções: “Se você perde a cabeça, você perde a sua vida”.



Disponível em: <https://blogs.diariodepernambuco.com.br/segurancapublica/?p=3581>. Acesso em 27 ago. 2024.

Nesta conexão, o Estoicismo enfatiza o controle das emoções e paixões, promovendo a serenidade. Esta escola de filosofia helenística foi fundada por Zenão por volta do ano 300 a.C. em Atenas, desenvolvendo-se, tendo sido popular não apenas na Grécia, mas também na Roma Antiga.

Os estoicos acreditavam que a razão deveria guiar as emoções, e não o contrário. Isso não significa suprimir as emoções, mas sim cultivar um equilíbrio emocional e reagir de maneira ponderada às situações.

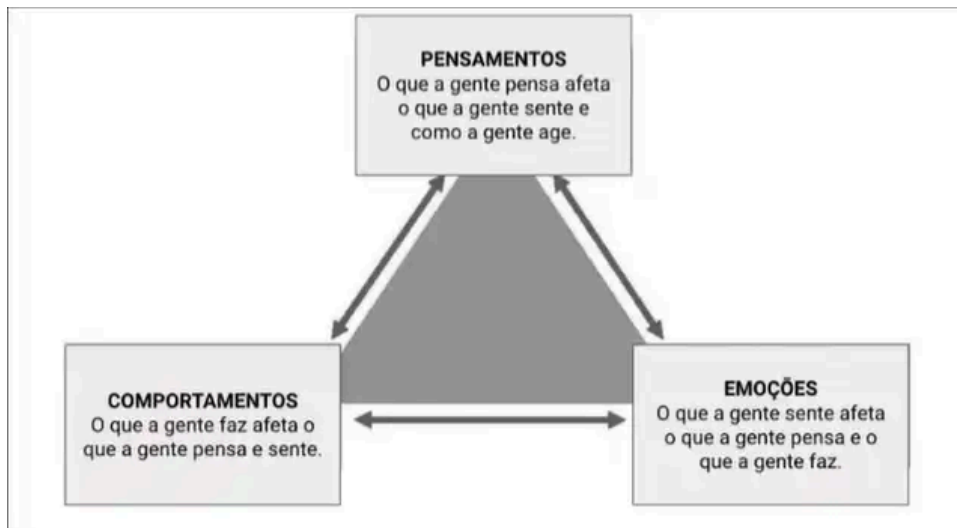
Expandindo as ideias

Emoções positivas: podemos definir como emoções positivas o conjunto de emoções que são relacionadas a sentimentos agradáveis, ou seja, quando percebemos e sentimos algo benéfico em um curto espaço de tempo. As principais são:

Aceitação	Gratidão
Afeto	Humor
Alegria	Ânimo
Amor	Motivação
Bem-estar	Paixão
Diversão	Prazer
Entusiasmo	Satisfação
Felicidade	

Importante ressaltar que as emoções positivas auxiliam no aumento da atenção, da consciência, da memória e também na retenção de informação. Conseguimos também relacionar várias emoções positivas simultaneamente, justamente pelo fator benéfico que é gerado. Outro aspecto facilmente percebido é que as emoções positivas são mobilizadoras e inspiradoras, ou seja, elas nos motivam a fazer mais coisas, a ousar mais. E os resultados normalmente são melhores também.

Disponível em: [Emoções positivas e negativas. Conheça as principais aqui!](#). Acesso em 07 out. 2024.



Disponível em: <https://www.dio.me/articles/o-impacto-das-emocoes>. Acesso em 07 out. 2024.

As emoções negativas dizem respeito a sentimentos desagradáveis, os quais, por sua vez, podem forjar mecanismos de defesa e afrontamento, embora estas também possam estimular a nossa atenção, principalmente para buscar a resolução de um determinado problema ou situação. Vejamos:

Principais emoções negativas:

Angústia	Medo
Arrependimento	Nojo
Culpa	Opressão
Decepção	Preocupação
Desespero	Raiva
Desgosto	Rancor
Estresse	Tédio
Frustração	Tristeza
Indignação	Vergonha
Ira	

Disponível em: [Emoções positivas e negativas. Conheça as principais aqui!](#). Acesso em 07 out. 2024.

Saiba mais

Aqui, correspondente à seção 3, você encontra material de apoio didático para seu aprofundamento e para uso em sala de aula.

Artigo:

“Se você perde a cabeça, você perde a sua vida”.

Disponível em: ([“Se você perde a cabeça, você perde a sua vida” – Blog Segurança pública](#)).

Artigo:

A educabilidade das emoções: implicações éticas e políticas.

Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/controversia/article/view/10346/4832>

Acesso em: 09 agosto 2024



Vídeo:

A importância das emoções (positivas e negativas).

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nhIW5-Da8A4>.



Momento de Atividades

1. Quais são os seus principais valores? (Exemplos: simplicidade, amor, segurança, segurança, aprendizado, liberdade, aventura, saúde etc.). Liste-os em ordem de importância.
2. Para cada valor, liste atividades concretas que você pode praticar, trazendo a presença deles para sua vida (exemplos: correr, ler, limpar a casa, fazer um curso, sair com os amigos etc.).

As duas primeiras questões foram extraídas de: <https://br.pinterest.com/pin/586242076465589249/>.

3. Disserte sobre como lida com as emoções e se você é mais controlado pelas emoções negativas e positivas.

Possibilidade(s) Avaliativa(s)

Orientação: Professor/a, como possibilidades avaliativas, apresentamos algumas sugestões de atividades que envolvem o que foi construído ao longo deste curso. As atividades propostas em cada seção deste caderno podem e devem ser utilizadas no processo avaliativo e o que propomos imediatamente abaixo visa a ser uma culminância. Vamos, então, às sugestões.

Sugestão 1: A partir das informações extraídas do tópico “Um panorama da antropologia das emoções”, os estudantes poderão analisar, seja online ou por meio de uma cópia impressa, o “quadro das virtudes”, de Aristóteles (disponível em: https://www.academia.edu/36227181/Quadro_geral_das_virtudes_em_Arist%C3%B3teles), e escolher cinco emoções, para, em seguida, mostrar, como estas se relacionam com as virtudes e vícios elencadas.

Sugestão 2: Elaborar um painel para a comunidade escolar sobre as emoções, conceituando cada uma delas, e ressaltando a importância do controle das emoções.

Sugestão 3: Os estudantes fariam uma peça teatral em que um conjunto de dez emoções seriam encenadas a partir de um enredo criado por eles mesmos, objetivando-se com isso mostrar as consequências práticas das emoções para a vida social e relações interpessoais.

Referências bibliográficas

BRETON, David Le. *As Paixões Ordinárias – Antropologia das emoções*. Petropolis: Editora Vozes, 2009.

CHAUÍ, Marilena. *Filosofia*. 2ª edição. São Paulo: Editora Ática, 2020.

OLIVEIRA, Wagner. Disponível em:

<https://blogs.diariodepernambuco.com.br/segurancapublica/?p=3581> Acesso em: 20 agosto 2024.

REZENDE, Claudia Barcellos; e COELHO, Maria Cláudia. **Antropologia das Emoções**. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas. Série Sociedade e Cultura, 2010.

SANTOS, Valdeci. Disponível em:

<https://voltemosaoevangelho.com/blog/2020/10/teologia-das-emocoes/> Acesso em: 01 setembro 2024

ROSALDO, M. Toward an anthropology of self and feeling. In: SHWEDER, R.; LEVINE, R. (ed.). *Culture theory: essays on mind, self, and emotion*. Cambridge: Cambridge University Press, 1984.

STANLEY, Roseberg. *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve: self-help exercises for anxiety, depression, trauma and autismo*. Berkeley: North Atlantic Books, 2017.

VÍCTORA, Ceres; COELHO, Maria Clara. Disponível em:

<https://journals.openedition.org/horizontes/3170#> Acesso em: 06 agosto 2024