

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES BÁSICAS NO COMPORTAMENTO HUMANO E NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Anailson Azevedo Da Silva

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Cláudia Silva De Medeiros

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Jardson Araujo Ramalho

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Jaylane Maria De Oliveira Medeiros

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

RESUMO: O presente artigo aborda o conceito de emoções e sua influência no comportamento humano e nas relações interpessoais, com foco nas chamadas emoções básicas: alegria, medo, surpresa, tristeza, nojo e raiva. O objetivo é compreender de que forma essas emoções impactam as interações sociais, considerando seus aspectos fisiológicos, comportamentais e subjetivos. A metodologia adotada consistiu em uma pesquisa bibliográfica com base em livros e artigos científicos recentes que tratam do tema sob diferentes perspectivas teóricas. Os resultados indicam que as emoções funcionam como respostas a estímulos ambientais relevantes, refletindo estados internos do indivíduo e mobilizando o organismo para ação. Além disso, reconhece-se que o domínio emocional contribui para o desenvolvimento da inteligência emocional, considerada essencial para o equilíbrio psicológico e para a qualidade das relações humanas. As contribuições deste estudo envolvem a ampliação da compreensão sobre o papel adaptativo das emoções e sua relevância para o bem-estar social e emocional. Conclui-se que a capacidade de reconhecer e lidar com os próprios estados emocionais é uma competência fundamental para a construção de vínculos saudáveis, a tomada de decisões conscientes e a promoção da saúde mental em diversos contextos da vida.

Palavras-chave: Emoções. Comportamento. Relações interpessoais. Inteligência emocional.

ABSTRACT: This article addresses the concept of emotions and their influence on human behavior and interpersonal relationships, focusing on the so-called basic emotions: joy, fear, surprise, sadness, disgust, and anger. The aim is to understand how these emotions impact social interactions, considering their physiological, behavioral, and subjective aspects. The methodology adopted was a bibliographic review based on books and recent scientific articles that approach the topic from different theoretical perspectives. The results indicate that emotions function as responses to relevant environmental stimuli, reflecting the individual's internal states and mobilizing the organism for action. Furthermore, emotional self-regulation contributes to the development of emotional intelligence, which is considered essential for psychological balance and the quality of human relationships. This study contributes to expanding the understanding of the adaptive role of emotions and their relevance to social and emotional well-being. It is concluded that the ability to recognize and deal with one's own emotional states is a key competence for building healthy relationships, making conscious decisions, and promoting mental health in various areas of life.

Keywords: Emotions. Behavior. Interpersonal relationships. Emotional intelligence.

INTRODUÇÃO

As emoções exercem um papel essencial no comportamento humano, influenciando a forma como os indivíduos percebem e reagem ao mundo ao seu redor. Elas estão presentes em todas as áreas da vida e afetam desde decisões cotidianas até a qualidade dos vínculos interpessoais. Do ponto de vista psicológico, as emoções são compreendidas como fenômenos complexos que envolvem componentes fisiológicos, cognitivos e subjetivos, sendo ativadas por estímulos internos ou externos que mobilizam o organismo para ação.

Desse modo, as emoções contribuem para tornar cada pessoa absolutamente singular e única, ou seja, compreender estas manifestações, consequências e seus impactos pode favorecer ou resultar num convívio mais saudável em sociedade. Ao entender melhor o próprio comportamento por meio do autoconhecimento é possível melhorar as relações interpessoais, reduzir o estresse e a ansiedade, e contribuir para a manutenção da saúde.

O interesse pelo estudo das emoções tem raízes na Antiguidade, mas foi ao longo dos séculos, que se consolidou, especialmente com o avanço das ciências cognitivas e das neurociências. Entende-se hoje que as emoções desempenham uma função adaptativa e são essenciais para a sobrevivência, comunicação e construção de significados sociais. As chamadas emoções básicas como, alegria, medo, raiva, tristeza, nojo e surpresa são consideradas universais por serem reconhecidas em diversas culturas e por representarem expressões fisiológicas similar.

Alicerçados na compreensão de que as emoções foram e são importantes para a nossa adaptação e exercem uma função para sobrevivência ao meio, vê-se da mesma maneira que estas mantêm-se relevantes ao nosso funcionamento no dia-a-dia, até os tempos atuais, cada uma com as suas especificidades. Este artigo tem como objetivo apresentar, de maneira geral, o conceito de emoções e discutir as chamadas emoções básicas, alegria/felicidade, medo, surpresa, tristeza, nojo e raiva, reconhecidas pela literatura como universais, analisando suas influências no comportamento humano e nas relações interpessoais.

Busca-se compreender como essas emoções se manifestam diante de estímulos ambientais, identificar suas principais características e refletir sobre sua influência no comportamento humano e nas interações sociais. Pretende-se, ainda, evidenciar o papel adaptativo das emoções e sua relevância para o desenvolvimento da inteligência emocional, aspecto fundamental para a

construção de vínculos saudáveis e para a promoção da saúde mental em contextos pessoais, sociais e profissionais.

A relevância deste trabalho está na compreensão de que o domínio sobre os próprios estados emocionais representa uma competência crucial no mundo contemporâneo. Ao promover o desenvolvimento da inteligência emocional, o conhecimento sobre as emoções se revela indispensável não apenas para o bem-estar individual, mas também para a promoção de relações interpessoais mais conscientes, empáticas e saudáveis em contextos familiares, profissionais e sociais.

METODOLOGIA

Para a elaboração deste artigo, utilizou-se a pesquisa bibliográfica como principal método de coleta de dados. Sendo assim, foram reunidos livros que tratassem da temática das emoções, com ênfase na participação e influência do meio ambiente sobre o comportamento humano, especialmente por meio dos estímulos assinalando como essa resposta/reação produz tantas experiências subjetivas, comportamentais nos mais diversos contextos de nossas vidas. Foram consultadas publicações e artigos com base na bibliografia de Bock, Furtado e Teixeira (2023), bem como de Moreira e Medeiros (2007), entre outros autores.

A seleção de artigos se deu a partir das bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO) e de outros títulos disponíveis no Google Scholar (Acadêmico), além de outros compartilhados. Deu-se preferência a publicações dos últimos cinco anos. Foram utilizados os seguintes descritores: “emoções”, “emoções universais” e “comportamentos” e como refinação foi aplicado os termos “meio-ambiente e comportamento” e “influência das emoções”. Como consequência, foi realizada a leitura dos resumos dos artigos encontrados, em seguida, a leitura dos títulos mais condizentes com o descritor “o que são emoções e suas influências no comportamento”.

A apreciação do conteúdo achado foi realizada tendo em vista os artigos que demarcavam a temática sobre emoções e comportamento. Deu-se expressiva relevância aos artigos que conceituavam ou definiam emoção, emoções básicas, sobretudo em relação a sua influência sobre o comportamento.

Perante o exposto, verificou-se que a emoção é uma forma de manifestar o afeto e o que a caracteriza são as reações intensas e breves do nosso organismo, desencadeadas por

acontecimentos inesperados ou altamente significativos e que esta influencia o comportamento dos seres humanos tanto de maneira positiva ou inversa (Bock, 2007).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A história das emoções é antiga e remonta à Grécia Clássica, com destaque para os estudos de Aristóteles. Contudo, a história filosófica que embasa os estudos das emoções na psicologia começou com Descartes, cientista e filósofo, fundador da ciência moderna. Nas suas elaborações sobre a mente e o corpo, as emoções figuram como importantes elementos conectivos entre eles e como reações integradas frente a eventos e pessoas. Descartes influenciou muitos estudos posteriores, até os dias atuais, que também ressaltam a contextualização cultural e social.

A Psicologia, em conjunto com a Neurociência e outras áreas do conhecimento que se dedicam ao estudo das emoções, tenta explicar as origens e o processamento destas, reconhecendo-as como fenômenos complexos e multidimensionais. As discussões sobre mente e corpo evoluíram muito desde Descartes, mas as dimensões biológicas e cognitivas, além das subjetivas e de propósitos, continuam sendo relevantes para o estudo das emoções. (Moreno, 2022, p. 13).

Percebe-se então que, o estudo das emoções possui considerável importância para a filosofia e porque não dizer para a ciência, uma vez que já se compreende que o conhecimento sobre esta envolve uma manifestação não apreendida de forma imediata e que sua abrangência envolve vários aspectos, sejam eles biológicos, culturais, sociais, entre outros.

As pesquisas sobre emoções tiveram início embasadas em conceitos como alma, paixões, mente, corpo, todos fundamentais, porém, complexos de serem entendidos isoladamente e, impossíveis de serem unificados, todavia, as emoções sempre mantiveram sua notabilidade devido sua importância para nossa adaptação evolutiva, como também por exercerem uma função para nossa sobrevivência ao meio, com seus impactos no nosso funcionamento diário até a contemporaneidade, cada uma delas com suas especificidades.

As emoções constituem expressões afetivas que se manifestam por meio de reações intensas e geralmente breves do organismo, desencadeadas por eventos inesperados ou altamente antecipados (Bock, 2023, p. 177). Esses estados emocionais exercem influência direta sobre o comportamento humano, podendo facilitar ou dificultar processos como a tomada de decisões, a escolha de atividades e a forma como interagimos com o ambiente. Assim, compreender as emoções é essencial para reconhecer como elas orientam ou desorganizam nossas ações cotidianas.

Todavia, ao considerarmos as emoções como uma resposta a um estímulo imprevisto, ocasional, entre outros, há de se ressaltar que conforme afirma Moreira e Medeiros (2007), “muitas dessas emoções que sentimos são respostas reflexas a estímulos ambientais”. Por esse motivo, é difícil controlar uma emoção; é tão difícil quanto não “querer chutar” quando o médico dá uma martelada em nosso joelho, ou seja, independentemente de nossa vontade.

De acordo com (Feldman, 2015; Gazzaniga, Heatherton e Halpern, 2018 apud Moreno, 2022, p. 16) as emoções são definidas,

Como sentimentos que mobilizam elementos fisiológicos e cognitivos e influenciam o comportamento. De forma semelhante, Gazzaniga, Heatherton e Halpern (2018) afirmam que as emoções expressam algo significativo ou relevante para as pessoas, envolvem alterações fisiológicas e dos processos mentais, da mesma forma como mobilizam recursos cognitivos preexistentes, como atenção e percepção. A fisiologia de um organismo se altera visando à aproximação, ao confronto ou ao afastamento de algo que mobilizou a emoção. Dessa forma, influencia decisões e ações”. (Feldman, 2015; Gazzaniga, Heatherton e Halpern, 2018 apud Moreno, 2022, p. 16).

Vale salientar que as emoções nem sempre serão corretamente chamadas de sentimento, isso porque, segundo (Maturana, 2002, p. 15) “no ponto de vista biológico, o que conotamos quando falamos de emoções são disposições corporais dinâmicas que definem os diferentes domínios de ação em que nos movemos.”

Para o autor supracitado,

Quando mudamos de emoção, mudamos de domínio de ação. Na verdade, todos sabemos isso na práxis da vida cotidiana, mas o negamos porque insistimos que o que define nossas condutas como humanas é elas serem racionais. Ao mesmo tempo todos sabemos que, quando estamos sob determinada emoção, há coisas que podemos fazer e coisas que não podemos fazer, e que aceitamos como válidos certos argumentos que não aceitaríamos sob outra emoção. (Maturana, 2002, p. 15)

Deste modo, compreender e identificar as emoções nos auxilia a desenvolver a chamada inteligência emocional, um conjunto de habilidades que favorece a regulação dos próprios estados afetivos, o reconhecimento das emoções alheias e a construção de relações interpessoais mais saudáveis. É inteligência emocional age como um mecanismo de proteção para a saúde mental e como um recurso importante para lidar com os desafios da vida contemporânea.

Percebe-se que em algumas bibliografias sobre a temática estudada, apreende-se que vários estudiosos/escritores se referem às emoções com classificações em termos de emoções positivas e negativas, porém, é relevante ressaltar que isso não significa dizer que as emoções negativas são

as ruins e as positivas são boas, isto apenas vem a evidenciar à qualidade do afeto envolvido, e não à função. Emoções com afeto negativo tem como resultado desconforto e esgotamento, na medida em que as emoções com afeto positivo nos reanimam e produzem uma sensação provisória de bem-estar, entretanto, fica destacado que esta condição se atrela diretamente ao contexto em que ocorrem.

Desta maneira, frisa-se no texto algumas “emoções básicas”, para distinguir diversas categorias desses fenômenos, todavia, é notório que não há uma concordância sobre o modelo teórico que esclareça o funcionamento emocional, nem tão pouco existe uma definição em relação a quantas e quais são essas emoções. À vista disso, abordou-se as seguintes: alegria/felicidade, medo, surpresa, tristeza, nojo e raiva, tida como as seis emoções universais, por serem manifestadas de forma semelhante em qualquer lugar do mundo. (Moreno, 2022, p. 19)

A alegria é uma das emoções que nos afetam positivamente. Sua função é nos motivar e energizar para realizações, bem como estreitar vínculos sociais e afetivos, tendo como tendência para ação a aproximação. A alegria atua como reforçador natural, pois, se algo nos deixa alegre, com sensação de bem-estar, é natural que queiramos ficar próximos desse estímulo. Nesse sentido, ficamos alegres quando conquistamos nossos objetivos ou ainda quando alguma situação que causa mal-estar é extinta. Apesar de poder ser gerada por avaliações rápidas e espontâneas, a alegria também se relaciona a benefícios de longo prazo, que, por sua vez, reforçam a resiliência e capacidade para manejar as adversidades (Friedrickson, 2001 apud Mendes, 2022, p. 38).

Sendo assim definida, compreende-se que esta emoção positiva se constitui em uma das principais emoções para vida humana, uma vez que está diretamente associada ao prazer e felicidade, induzindo a uma sensação de satisfação pela aquisição dos nossos mais diversos desejos, como também ao convívio com o outro, ou seja, a alegria é a grande responsável pelo nosso bem estar, intervindo com o melhoramento de muitos outros aspectos de nossa vida.

A função do medo é nos manter a salvo, envolvendo a percepção de que estamos em risco, avaliações de que a situação é perigosa e que precisamos nos afastar dela rapidamente ou arrumar alguma maneira de nos protegemos, a fim de reduzir o perigo. Ignorar o medo pode ter consequências perigosas, o que leva essa emoção a ter forte valência afetiva e respostas corporais intensas como tremor, aumento da pressão arterial, dos batimentos cardíacos e hipervigilância. Buscar proteção e apoio em terceiros faz parte das tendências para ação eliciadas pelo medo. (Mendes, 2022, p. 32)

Assim posto, a emoção do medo nos auxilia na promoção de práticas e ações que visam a nos proteger, nos desviando da aquisição de danos físicos e psicológicos. O medo é uma resposta orgânica a um estímulo físico ou mental, que tem como objetivo preparar o indivíduo para uma luta ou fuga, evitando ou retirando de situações perigosas. É uma emoção essencialmente necessária para a sobrevivência.

Uma emoção comum que nos cerceia é a tristeza. Por ser profundamente humana, ela surge de razões distintas que podem ser: o luto pela perda de algum ente querido, a não realização de um sonho, decepções amorosas e ou profissionais, entre outras sensações que nos façam sentir tristes ou solitários em alguns momentos.

De acordo com Mendes, (2022, P.34),

Sentimos tristeza quando vivemos perdas significativas, seja de alguém ou de algo que valorizamos. A tristeza leva as pessoas a se voltarem para si mesmas, a reconhecerem suas vulnerabilidades, a refletirem e a verificarem o que está acontecendo em sua vida, auxiliando também no detalhamento das situações. Ela também acompanha a sensação de solidão e abandono e sua expressão pública (choro, retraimento), comunicando a terceiros que precisamos de companhia e auxílio. (Mendes, 2022, p 34)

A tristeza, sem dúvida, é uma das emoções que mais tentamos evitar sentir, pois por meio dela pode-se perceber o que de valor realmente possuímos. Ela nos provoca momentos reflexivos, nos liga mais a nós mesmos e expressa necessidades que estamos experimentando naquele momento (carinho, amor, zelo, atenção, etc.). Através dela, é possível acolher e distinguir aquilo que não está nos fazendo bem e que deve ser abreviado quando plausível a nossa convivência.

Outra emoção que também é comum ser sentida é a raiva. Por ser uma emoção intensa e, por ocorrer em momentos onde há explosão descontrolada, é habitual que seja vista como algo negativo. (Rech, D. L. *et al.*, 2022, p.294), aponta que,

A emoção de raiva pode ser classificada como experiência e expressão. Na experiência há dois componentes principais: a) estado de raiva, referente a um estado emocional caracterizado por sentimentos que variam em intensidade e geralmente acompanham tensão muscular e excitação; e b) traço de raiva, ou seja, a predisposição à percepção de situações como desagradáveis e frustrantes e a tendência a reagir a esses eventos com maior frequência e intensidade. (Rech, D. L. *et al.*, 2022, p.294).

Já na visão de (Mendes, 2022, p.31),

A raiva relaciona-se à violação, aos maus tratos, à defesa, à invasão do nosso espaço e à proteção não só de nós mesmos como a de terceiros. Sentimos raiva também como forma de transpor e eliminar barreiras e dificuldades que aparecem frente aos nossos objetivos ou, ainda, quando nossas necessidades emocionais não estão sendo atendidas. Além disso, a raiva envolve a correção de situações a fim de que algo não aconteça novamente. Ideias relacionadas à injustiça contra si mesmo e terceiros também eliciam raiva e revolta. (Mendes, 2022, p 31)

Portanto, a raiva pode surgir de várias maneiras, partindo de leve irritação até chegar a uma fúria irreprimível, está relacionada a sensações de desrespeito, ameaças, injustiça, expectativas frustradas e aquilo que vai contra o que cremos. Porém, é importante reconhecer que ela não deixa de ser também uma emoção protetiva, uma vez que nos protege de ameaças e nos auxilia a superar obstáculos. Todavia, cada pessoa a exprime do seu modo, desde um grito, um gesto atemorizado, um choro etc.

Dentre as emoções, tem-se também o nojo. Para (Miguel, F. K., 2015, p. 158) “o nojo, também chamado de aversão, é eliciado por objetos considerados repulsivos e indesejáveis, com a tendência subsequente de expulsão ou remoção do objeto”.

O nojo também é visto como um mecanismo de defesa que contribui para que se possa evitar o contato com situações que podem nos ocasionar males ou enfermidades. Mendes (2022, p.33-34) corrobora que,

O nojo é uma emoção bastante poderosa e está relacionada com a aversão de que podemos encontrar perigo potencial em substâncias que ingerimos ou que podemos nos contaminar, decorrendo daí a tendência a repelir, a expulsar e a se afastar daquilo que tem o potencial de causar danos. Evolucionistas acreditam que sentir nojo preveniu nossos ancestrais de contrair doenças e de se envenenarem com substâncias tóxicas, sendo, portanto, um importante mecanismo de sobrevivência, selecionado naturalmente. (Mendes, 2022, p 33-34)

A emoção nojo é universal e primitiva, que se configura por uma repulsa a uma circunstância ou objeto. É uma das emoções primeiras, unindo-se a alegria, medo, raiva e tristeza. O nojo pode advir de vários estímulos, sejam eles: odores, percepções desagradáveis, situações contraditórias, etc.

Outra emoção que nos ocorre, profunda e fascinante é a surpresa. A surpresa surge quando o inesperado acontece, seja com uma visita de um amigo que mora longe, ou como uma notícia que nos faz ficar sem saber o que fazer, entre outras situações onde nossa expectativa é quebrada e nos deixa atônitos por alguns segundos.

Miguel, F. K., (2015, P. 157), aponta que,

A emoção surpresa é gerada por um evento inesperado ou a interrupção súbita de um estímulo, provocando uma pausa permitindo que o indivíduo tenha tempo para se orientar [...]. A surpresa é uma das emoções mais breves, durando apenas alguns segundos. Uma vez que se compreende o que está acontecendo, surpresa tende a se combinar com outra emoção, positiva ou negativa, dependendo do evento eliciador, ou não ser seguida por nenhuma outra, caso não seja avaliado como importante.

De modo semelhante, Ekman (2011) explica que a surpresa é uma emoção extremamente breve, durando apenas alguns segundos. Após esse curto período, ela costuma se dissipar à medida que o indivíduo compreende o que está acontecendo, podendo então se transformar em outras emoções, como medo, diversão, alívio, raiva, aversão, entre outras, conforme a natureza do estímulo. Em alguns casos, a surpresa pode não ser seguida de nenhuma emoção, caso o evento não seja considerado significativo.

Ainda que seja considerada uma emoção rápida, nosso organismo reage a estas situações imprevistas, e a emoção de surpresa pode desencadear mudanças repentinas e intensas não só fisiológicas, como reações físicas, mas também comportamentais, ou seja, a emoção de surpresa é gerada por um evento inesperado ou pela interrupção súbita de um estímulo, sendo assim, a surpresa pode ajudar o indivíduo a se ajustar rapidamente a novas situações, aumentando a atenção e a concentração, mas também pode provocar diversas reações indesejadas.

Corroborando com essa afirmativa, (Moreno, 2022), aponta que “as emoções causam reações neurovegetativas, como aceleração cardíaca, mudanças respiratórias, suor, etc., e expressivas, como posturas, gestos, mímicas e expressões faciais”, provocando desse modo, reações inconvenientes em alguns momentos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As emoções, em geral, são instintivas e manifestam-se por meio de reações físicas como choro, sorriso, tremores e até mesmo o rubor facial. Em suas diversas formas, podem ser positivas ou negativas, mas estão sempre presentes no cotidiano. Como apontam Bock et al. (2018), essas

manifestações são respostas naturais a estímulos relevantes, auxiliando o indivíduo na adaptação ao ambiente.

Aprender a gerenciar ou vivenciar essas emoções é de extrema importância para a manutenção de um convívio relacional e afetivo saudável ao longo da vida, seja no âmbito amoroso, familiar, profissional, entre outros. Os impactos provenientes desses vínculos podem influenciar diretamente a forma como percebemos e interagimos com o ambiente, assim como a maneira como somos percebidos pelo mundo. Nesse sentido, Mendes (2022) destaca a relevância da inteligência emocional como um conjunto de habilidades fundamentais para o equilíbrio psíquico e para a qualidade das interações sociais.

A modernidade e a evolução tecnológica trouxeram uma nova dinâmica social e um novo modelo de relações, exigindo de nós o desenvolvimento emocional. Tal desenvolvimento possibilita a melhor compreensão das próprias emoções, bem como das emoções alheias, ampliando a capacidade empática e a habilidade de se relacionar. Moreno (2022) observa que, diante das rápidas mudanças do mundo atual, a autorregulação emocional torna-se um recurso essencial para enfrentar os desafios cotidianos.

Sentir alegria ou felicidade diante de uma conquista é legítimo. Da mesma forma, sentimentos como tristeza e raiva, especialmente diante de uma perda ou de uma discussão intensa, são igualmente válidos. É nesses momentos que habilidades como resiliência e controle emocional tornam-se fundamentais para o convívio harmonioso e o sucesso humano. A forma como as emoções são reconhecidas e expressas pode fortalecer ou fragilizar os vínculos interpessoais, afetando diretamente a qualidade das relações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo buscou compreender o papel das emoções básicas no comportamento humano e nas relações interpessoais, com base em uma revisão bibliográfica fundamentada em autores clássicos e contemporâneos. As emoções, enquanto fenômenos psicofisiológicos e subjetivos, demonstraram-se essenciais para a adaptação ao meio, influenciando significativamente as escolhas, reações e interações cotidianas dos indivíduos.

Foram abordados conceitos gerais de emoções, incluindo as emoções universais: alegria/felicidade, medo, surpresa, tristeza, nojo e raiva. A metodologia utilizada baseou-se em pesquisa bibliográfica, com ênfase em estudos recentes sobre o tema. Selecionaram-se artigos que

discutem a relação entre emoções e comportamento, destacando-se a influência da cultura na estimulação das reações emocionais.

A partir dos estudos discutidos, evidenciou-se a importância das emoções básicas e sua influência no comportamento humano. A alegria, por exemplo, motiva e energiza; o medo protege diante de perigos; a tristeza permite reflexões e o reconhecimento das vulnerabilidades; a raiva surge frente a injustiças; a surpresa se manifesta diante do inesperado; e o nojo atua como proteção contra elementos repulsivos.

Percebeu-se, portanto, que cada uma dessas emoções desempenha um papel específico na vida das pessoas, influenciando suas ações e reações cotidianas. Em síntese, as emoções são parte essencial da experiência humana e fundamentais para a interação consigo mesmo e com os outros. Dessa forma, o conhecimento e a compreensão das emoções revelam-se indispensáveis para o desenvolvimento de habilidades emocionais e para a promoção de um convívio social saudável na atualidade. Portanto, o tema continua sendo um campo fecundo para futuras investigações, especialmente no que se refere às influências culturais e ao impacto das emoções em contextos específicos, como o ambiente escolar, clínico e organizacional.

REFERÊNCIAS

BOCK, A. M.; TEIXEIRA, M. L. T.; FURTADO, O. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 15. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018.

BOCK, M. B. **Princípios básicos do comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções: revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor**. Tradução Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

MATURANA, R. H. **Emoções e linguagem na educação e na política**. Tradução: José Fernando Campos Fortes. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998. 98 p. 3ª impressão, 2002.

MENDES, M. A. **A clínica das emoções: teoria e prática da terapia focada nas emoções**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>. Acesso em: 27 out. 2024.

MORENO, B. S. **Processos Psicológicos II** (recurso eletrônico). Porto Alegre: SAGAH, 2022.

RECH, D. L. et al. Técnicas para manejo da emoção de raiva: uma revisão sistemática. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 22, n. 1, p. 292–307, 2022.