

Meiriely Almeida

Minhas

Emoções



A importância de reconhecer as minhas emoções

Reconhecer as próprias emoções é fundamental para o bem-estar diário, pois proporciona um entendimento mais profundo de si mesmo e das próprias reações aos eventos cotidianos. Quando somos capazes de identificar e nomear nossos sentimentos, adquirimos a habilidade de gerenciá-los de maneira mais eficaz, evitando que emoções negativas governem nossas ações e decisões.

Essa autoconsciência emocional nos permite responder de forma mais equilibrada e ponderada a situações desafiadoras, reduzindo o estresse e promovendo a resiliência. Além disso, ao reconhecer nossas emoções, melhoramos nossa comunicação e empatia com os outros, fortalecendo relações interpessoais.

No cotidiano, essa prática contribui para uma vida mais harmoniosa e satisfatória, pois nos capacita a tomar decisões alinhadas com nossos verdadeiros valores e necessidades.

VAMOS JUNTOS NESSA DESCOBERTA?

Explorando as emoções



Capítulo 1 - Introdução ao mundo das emoções

As emoções são respostas complexas que nosso corpo e mente têm a diferentes situações e estímulos. Elas são como sinais que nos ajudam a entender e reagir ao mundo.

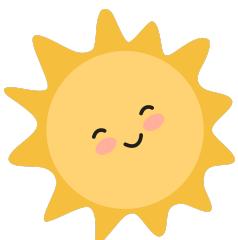
Cada emoção é importante, natural e tem a sua função na experiência humana. A tristeza, por exemplo, apesar de muitas vezes ser incômoda, nos permite processar perdas e refletir sobre o que realmente nos importa, enquanto a alegria nos motiva na busca por experiências agradáveis e a fortalecer nossos laços sociais.

Emoções como o medo nos alertam sobre perigos potenciais, ajudando-nos a nos proteger, e a raiva pode nos dar energia para enfrentar injustiças ou desafios.

VAMOS EXPLORAR AS EMOÇÕES QUE FORMAM A BASE DE TODAS AS OUTRAS?

Capítulo 2 - Emoções primárias

As emoções primárias são respostas emocionais universais e inatas (já nascemos com elas) que todos os seres humanos experimentam, independentemente de cultura ou do contexto. Essas emoções são fundamentais para a sobrevivência e a comunicação, ajudando-nos a interpretar e reagir a diferentes situações no ambiente. Elas incluem alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo.



Alegria:

A alegria é caracterizada por sentimentos de satisfação, prazer e bem-estar. Ela ocorre geralmente em resposta a experiências positivas, como alcançar um objetivo, passar tempo com pessoas queridas ou desfrutar de uma atividade prazerosa. A alegria aumenta a energia, promove conexões sociais e contribui para a melhora da saúde mental.

QUE TAL FAZER UMA LISTA DE PEQUENAS COISAS QUE TE FAZEM SORRIR?

Tristeza:

A tristeza é uma emoção que surge de perdas, decepções ou situações que nos fazem sentir vulneráveis ou impotentes. É uma resposta natural a eventos desafiadores e pode promover reflexão e introspecção.



Apesar de geralmente ser evitada, a tristeza tem um papel importante no processamento emocional e na adaptação a novas circunstâncias. Ela nos ajuda a processar o luto, por exemplo, e a valorizar ainda mais a alegria.

QUANDO VOCÊ SENTE TRISTEZA, QUAL É A MELHOR FORMA DE SE CUIDAR? LISTE TRÊS COISAS QUE TRAZEM CONFORTO.



Raiva:

A raiva é uma emoção que surge quando nos sentimos injustiçados, ameaçados ou frustrados. Ela é uma reação intensa e frequentemente é vista como negativa, mas pode ser construtiva se dirigida

corretamente. A raiva pode motivar mudanças, assertividade e a defesa de direitos pessoais ou de outros.

LISTE TRÊS MANEIRAS DE EXPRESSAR A RAIWA DE FORMA SAUDÁVEL. (EX.: ESCREVER SOBRE ELA OU FAZER UMA CAMINHADA).

Medo:

O medo é uma resposta emocional a ameaças percebidas, reais ou imaginárias. Ele prepara o corpo para a ação, ativando o sistema de "luta ou fuga".



Embora frequentemente associado a perigos, o medo também pode ser útil, ajudando-nos a evitar situações arriscadas e a nos proteger de danos potenciais.

PENSE EM UM MEDO QUE VOCÊ TEM (EX.: MEDO DE FALAR EM PÚBLICO, DE ERRAR).

O QUE ESTOU TENTANDO PROTEGER AO SENTIR ESSE MEDO? (MINHA AUTOESTIMA, MINHA SEGURANÇA, MINHA REPUTAÇÃO ETC.).

O QUE PODERIA ACONTECER NESSA SITUAÇÃO E COMO EU PODERIA LIDAR COM ISSO?



Nojo:

O nojo nos protege de substâncias ou situações potencialmente perigosas ou contaminantes.

Ele se manifesta como uma aversão intensa e geralmente está associado a estímulos sensoriais desagradáveis, como cheiros ou visões re-pulsivas. O nojo ajuda a evitar riscos de saúde e a manter a higiene pessoal e social.

PENSE EM ALGO QUE TE CAUSA NOJO E IDENTIFIQUE DO QUE ESSE NOJO PODE ESTAR PROTEGENDO VOCÊ.



Surpresa:

A surpresa é uma emoção breve e intensa provocada por eventos inesperados. Ela pode ser positiva, negativa ou neutra. Ela amplia nossa atenção e nos prepara para processar novas informações, ajustando nossos planos ou percepções conforme necessário.

LEMBRE-SE DE ALGO QUE O SURPREENDEU E COMO VOCÊ REAGIU.

Capítulo 3 - Emoções secundárias

As emoções secundárias são mais complexas, formadas pela combinação de emoções primárias e influenciadas por experiências individuais e contextos culturais. Alguns exemplos de emoções secundárias são:



Culpa:

A culpa é uma emoção que surge quando sentimos que fizemos algo errado ou deixamos de agir de acordo com nossos próprios padrões morais, valores ou expectativas. Com frequência ela aparece como uma mistura de tristeza e arrependimento, somada do desejo de corrigir o que foi feito ou evitar repetições no futuro.

Apesar de desconfortável, a culpa pode ter um papel funcional e positivo, quando bem administrada. Porém, pode ser problemática quando excessiva, injustificada ou paralisante.

Nesses casos, a psicoterapia é fundamental para ajudar a identificar as causas da culpa e contribuir no desenvolvimento de formas mais saudáveis de lidar com ela.

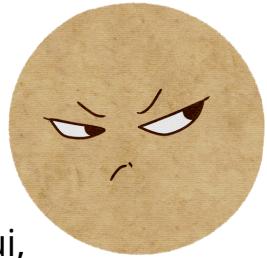
Inveja:

A inveja é uma emoção complexa que surge quando desejamos algo que outra pessoa possui, seja uma característica, conquista, ou um bem material. Muitas vezes, ela envolve uma combinação de tristeza por não termos o que queremos e raiva pelo fato de o outro ter.

Essa emoção pode ser desconfortável e, quando não reconhecida ou trabalhada, pode gerar ressentimentos e prejudicar relações interpessoais.

Embora frequentemente percebida como uma emoção negativa, a inveja pode ter um lado construtivo se usada como um sinal para reflexões importantes. Nesse sentido, a inveja pode se transformar em motivação para buscar crescimento pessoal ou profissional, desde que abordada com consciência e cuidado.

A terapia pode ser um espaço valioso para explorar as raízes da inveja e desenvolver formas mais saudáveis de lidar com ela.





Ciúme:

O ciúme é uma emoção, muitas vezes mal compreendida, que surge em situações onde sentimos a ameaça de perder algo ou alguém que valorizamos. É uma mistura de medo, raiva e insegurança, acompanhada por pensamentos de comparação ou desvalorização pessoal.

Apesar de ser desconfortável, o ciúme tem uma função importante: ele sinaliza que algo é valioso para nós. Reconhecê-lo pode ajudar a identificar inseguranças ou necessidades que precisam de atenção, como o desejo de maior segurança emocional, valorização ou confiança.

Que tal transformar o ciúme em uma chance de se conhecer melhor?

A psicoterapia é um espaço seguro para explorar essas questões.

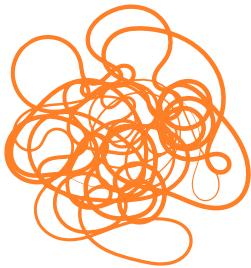
Vergonha:



A vergonha é resulta da combinação de medo e tristeza. Ela está profundamente ligada à preocupação com a desaprovação social e ao desejo de proteger a própria imagem perante os outros.

A vergonha é natural e adaptativa em contextos sociais, mas se intensa ou constante, pode afetar a autoestima e impedir o desenvolvimento pessoal e social. Trabalhar essa emoção é essencial para promover a relação saudável consigo mesmo e com os outros.

A psicoterapia ajuda a transformar a vergonha em aprendizado e a encontrar sua força em meio às vulnerabilidades.



Ansiedade:

A ansiedade é uma emoção que resulta da combinação de medo e preocupação, caracterizando-se pela antecipação de algo incerto ou desafiador. É uma resposta emocional natural e adaptativa, mas que pode se tornar prejudicial se ocorre de forma desproporcional ou constante.

Ansiedade Normal vs. Transtorno de Ansiedade

Ansiedade Normal:

- É proporcional à situação e passa assim que o evento é resolvido.
- Ajuda a melhorar o desempenho ou a evitar riscos reais.

Transtorno de Ansiedade:

- É desproporcional à realidade da ameaça ou persiste mesmo na ausência de um evento específico.
- Afeta a rotina e o bem-estar de forma significativa, podendo incluir sintomas como ataques de pânico ou medos intensos.

Dicas para Lidar com a Ansiedade



- **Reconheça seus gatilhos:** Identifique situações ou pensamentos que desencadeiam sua ansiedade.
- **Pratique técnicas de relaxamento:**
 - Respiração profunda.
 - Meditação ou mindfulness.
- **Atividade física regular:** Exercícios ajudam a liberar endorfinas, reduzindo o impacto fisiológico da ansiedade.
- **Limite estímulos estressores:**
 - Reduza consumo de cafeína e álcool.
 - Estabeleça limites no uso de redes sociais.
- **Busque apoio social:** Conversar com amigos, familiares ou participar de grupos de apoio pode aliviar a sensação de isolamento.
- **Considere a psicoterapia!**

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO NESSA JORNADA.

**VAMOS CAMINHAR JUNTOS RUMO À SUA
LIBERDADE EMOCIONAL E AO SEU
POTENCIAL PLENO!**



Meiriely Almeida

Psicóloga | CRP-01/28595

Olá! Sou psicóloga formada pela Universidade de Brasília, com experiência em Gestalt-Terapia e no Grupo de Intervenção Precoce em Crises do Tipo Psicótica (GIPSI).

Atualmente, estou cursando pós-graduações em áreas como Língua de Sinais Brasileira, Transtorno do Espectro Autista e Avaliação Psicológica. Minha proposta é oferecer acolhimento e empatia, criando um ambiente seguro e confiável para que você se sinta à vontade para compartilhar e se desenvolver.

Acredito no potencial de desenvolvimento e autonomia de cada pessoa, proporcionando um espaço onde você possa explorar seus sentimentos e experiências.

Abordagem

Trabalho de forma integrativa, utilizando abordagens humanistas, fenomenológicas e existenciais. Estou atualmente me aprofundando na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

Tenho experiência em atendimentos presenciais e remotos. Trabalho com atendimento individual infantil, adolescente e adulto, bem como terapia conjugal.

Contate-me

Estou disponível para agendar atendimentos e elucidar dúvidas. Entre em contato para marcar sua sessão.

🕒 Atendimento presencial em Brasília-DF e on-line

✉️ psi.meiriely@gmail.com

📞 Tel: (61) 92002-2021

"Curioso paradoxo: quando me aceito como sou, posso então mudar." - Carl Rogers