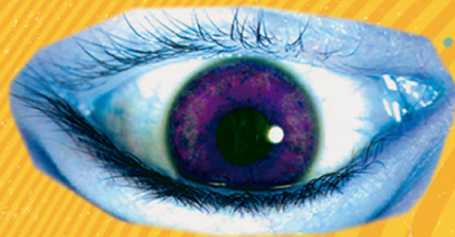
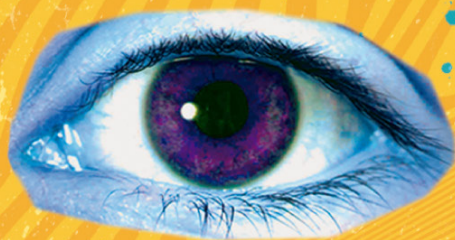


GUIA DAS EMOÇÕES



Programa de
Oportunidades e
Cidadania



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA PROTEÇÃO SOCIAL,
JUSTIÇA CIDADANIA, MULHERES
E DIREITOS HUMANOS



Embaixadores da Paz é um projeto de formação de mediadores em arte e cultura, que contempla conteúdos e metodologias de Direitos Humanos, Justiça Restaurativa e Arte e Cultura, oferecido para adolescentes e jovens egressos do sistema socioeducativo. Por meio de apresentações em escolas, centros socioeducativos, organizações governamentais e não governamentais, entre municípios ou até mesmo inter-estaduais, os Embaixadores da Paz poderão desenvolver novos conhecimentos, conhecer outras realidades, realizar ações educacionais e ser protagonistas da própria trajetória.

O Programa de Oportunidades e Cidadania (POC) é composto pelos projetos Novas Trilhas, Embaixadores da Paz e Trilharte. De iniciativa da Superintendência do Sistema Estadual de Atendimento Socioeducativo (Seas), o POC visa realizar atividades de arte, cultura, esporte, lazer, formação socioemocional, atendimento e acompanhamento direto por equipe multiprofissional de adolescentes e jovens oriundos do Sistema Socioeducativo do Estado do Ceará, com atendimento extensivo ao núcleo familiar e trabalhadores do Sistema Socioeducativo e consiste na prestação de assistência material, à saúde física, psicológica e mental, social e educacional (esportiva cultural, lazer, qualificação profissional básica).

SEAS

<https://www.seas.ce.gov.br/>

Av. Oliveira Paiva 941, Bloco A - Cidades dos Funcionários,
941 Fortaleza, Ceará



ÍNDICE

Apresentação.....	01
Raiva.	03
Alegria.....	06
Medo.....	09
Tristeza.....	12
Culpa	15
Surpresa.....	18
Esperança.....	21



Eaí beleza?! Eu sou o Guia das emoções e quero falar contigo. Me responde umas coisinhas aqui:

- ★ Tu já ficou ansioso antes de alguma atividade?
- ★ Ou com raiva porque alguém te tratou mal?
- ★ Já teve medo de algo?
- ★ Ficou alegre porque conseguiu algo que queria muito?

Pois essas são algumas das emoções que sentimos. Minha ideia é te ajudar a entender, por exemplo:

- ★ O que é uma emoção?
- ★ Quais os tipos de emoções,
- ★ Os sinais do que estamos sentindo,
- ★ Os benefícios,
- ★ E algumas dicas para conviver com elas.

O que são emoções?

As emoções são reações físicas e químicas que experimentamos sobre alguma situação nova, quando pensamos em algo ou nos comportamos de alguma maneira que não estava prevista.

Acontece porque algo importante para o nosso bem-estar precisa ser ativado. Elas funcionam como diferentes escudos que utilizamos para cada situação da vida.

Benefícios de saber como funcionam

- ★ Permite que você se conheça e aumenta o seu autocontrole;
- ★ É importante para você aprender a conviver melhor com seus amigos, família e até com crush;
- ★ Evita que você tenha vontade de se isolar ou que você se culpe só porque não sabe como responder a certa situação ou pessoa;
- ★ É importante saber que as emoções devem ser controladas, não reprimidas. E você consegue, basta treinar!



Ralva



Sentimento de protesto, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa.



Sinais: “cara feia” ou olhar furioso; assumir uma postura firme ou ignorar; falar com voz mais grossa, grave ou gritar; suar ou ficar vermelho; bater, chutar e/ou arremessar objetos.



É bom quando: A raiva também pode nos proteger, pois o sentimento de injustiça gera a raiva para que possamos agir em prol do que acreditamos.



É ruim quando: sendo exagerada e sentida a todo tempo pode ser muito prejudicial para a sua vida. Não deixe a raiva te consumir, pois você pode descontar em quem está do seu lado e machucar essa pessoa.

Dica:

Liberar a raiva praticando um exercício físico ajuda a descarregar uma carga de tensão acumulada. É importante que busque aprender como controlar a raiva de forma saudável para que ela não afete negativamente o seu dia a dia e as suas relações.





alegría



Sentimento de prazer e felicidade. Quando você consegue algo que estava querendo no seu dia a dia, no trabalho ou na vida pessoal.



Sinais: Sorrisos involuntários, vontade de sair pulando. Sentimos que estamos realmente vivos, e temos vontade de fazer certas tarefas, que quando estamos com outro humor não costumamos ter vontade. A alegria faz sentir uma sensação de plenitude, de leveza e ânimo.



É bom quando: promove o bem estar, reduz o estresse, melhora a produtividade, melhora as relações sociais, aumenta a longevidade e estimula o planejamento da sua vida.



Vale lembrar: a alegria é uma atitude, por isso, não devemos esperar que os outros nos alegrem. Aliás, é muito ruim quando a gente depende das ações dos outros. Afinal, ficamos achando que eles é que têm a obrigação de trazer ânimo e satisfação para as nossas vidas. Entenda que você é o único responsável pelas suas emoções! E mais , ninguém é feliz o tempo todo, portanto, é preciso estar pronto para lidar com dificuldades e frustrações.

Dica:

Busque alegria através de ações como a prática de exercício físico, alimentação saudável e equilibrada, abraçar alguém, ouvir a música que gosta, viagens relaxantes. Cada pessoa é diferente e como a alegria é um processo bioquímico que depende do nível de endorfina, esse nível é diferente de pessoa para pessoa.





mezo



Essa emoção é um mecanismo de proteção que nos mantém vivos.



Sinais: Antes de sentir medo, a pessoa experimenta a ansiedade, que é uma antecipação do estado de alerta. Quando sentimos medo podemos notar reações físicas como: ressecamento dos lábios, tremores, palpitações, respiração acelerada e descontrolada.



É bom quando: medo também pode evitar que você se envolva em situações perigosas. Ele faz você pensar duas vezes antes de passar por algum risco. Se o medo for encarado como algo positivo e enfrentado numa boa, ele pode te ajudar a se preparar mais adequadamente para uma situação.



É ruim quando: O medo tem níveis de intensidade diferentes e podemos considerá-lo ruim quando se torna exagerado nos impedido de encarar o objeto que nos causa medo.

Dica:

Depois de um episódio de medo, você pode avaliar o que aconteceu e refletir sobre o processo de modo a conquistar maior familiaridade sobre o que te causou medo e sobre como sua mente funciona diante daquela experiência. Em uma nova ocasião você pode elaborar uma forma mais tranquila de enfrentamento do medo.





tristeza



É um sentimento natural. É inevitável sentir tristeza diante de alguns acontecimentos difíceis da vida. Mas ela é passageira e diminui à medida que o tempo passa, o que pode acontecer em algumas horas ou dias.



Sinais: cansaço, pouca energia ou lentidão. Dificuldade para se concentrar ou para tomar decisões, sensação de vazio e Irritabilidade. Dores e alterações no corpo. Problemas com sono, perda de apetite e vontade de chorar.



É bom quando: entendemos que nada é por acaso e somos sim seres capazes de superar e de conviver com diferentes dores. Quando você compreende melhor o que acontece ao seu redor, identifica as dificuldades como novos degraus para a sua evolução.



É ruim quando: A tristeza é uma reação natural a situações difíceis de serem vivenciadas e sentir tristeza é saudável. Mas quando nos sentimos tristes por muito tempo e isso passa a afetar nosso dia a dia, pode ser que esse seja um sinal de alerta para uma doença chamada depressão.

Dica:

Esconder seus sentimentos não te torna alguém mais forte e nem te ajuda a superar os problemas. Não tenha pressa, não há problema algum em ficar triste por algo. Tudo isso é natural e caso você precise de ajuda para lidar com tudo isso, você pode sempre procurar a ajuda de um especialista.





CULPA



A culpa é um sentimento que aparece quando nos arrependemos de alguma coisa. Pode ser uma atitude, uma palavra, uma decisão e até um pensamento que tivemos que nos fez fracassar, machucar alguém ou descumprir regras.



Sinais: mal-estar emocional, palpitação acelerada, insônia, náusea e enxaqueca. Esse sentimento quando se torna permanente pode indicar que é necessário cuidar da sua saúde mental.



É bom quando: quando reconhecemos que erramos e pedimos desculpas, mudamos e buscamos nos comportar de outras formas com a intenção de não cometermos mais aquele erro.



É ruim quando: A partir do momento que essa emoção tem causado o surgimento de sentimentos como vergonha e medo, e isso te impede de buscar melhorar por medo de julgamentos.

Dica:

Embora sentir culpa seja uma reação bastante humana, quando esse sentimento permanece por muito tempo, ele impede que você saia dessa situação desagradável. Para ajudar a dar esse primeiro passo é necessário deixar de ser dominado pela culpa: Peça perdão, aceite que todos erram e procure ajuda psicológica caso seja demais para você lidar solitariamente com essa emoção.





SURPREZA



Ela aparece e desaparece com a mesma velocidade. Ela é súbita, passageira, acontece sempre quando tem uma situação que a pessoa não está esperando, e abre espaço para a chegada de outra emoção que combine melhor com a situação.



Sinais: nosso rosto: geralmente levanta as sobrancelhas, arregala os olhos e abre a boca sem querer.



É bom quando: se a surpresa for positiva, o que vamos sentir depois dela será prazeroso e tem o poder de despertar uma intensa sensação de felicidade, contentamento, êxtase e alegria



É ruim quando: quando é uma surpresa negativa, os sentimentos de raiva, medo, desespero ou tristeza são acentuados. É necessário um pouco de tempo para que você consiga compreender a informação ou situação.

Dica:

Algumas surpresas ruins podem ser evitadas? Sim! Quando a gente tem algum objetivo que deseja alcançar ou algum trabalho a realizar, é sempre bom parar, pensar e desenhar um plano a seguir, tentando prever o que pode dar errado pelo caminho. Assim, a gente evita surpresas ruins e aumenta as chances de ser surpreendido positivamente.





ESPERANCA



É acreditar que algo que se deseja vai acontecer. Esperança na possibilidade que um desejo se torne real.



Sinais: mesmo com acontecimentos ruins, você consegue se manter esperançoso, consegue continuar seguindo a sua rotina e fazendo ações para que as dificuldades sejam superadas.



É bom quando: nos momentos de desesperança, a esperança vem para nos ajudar a pensar de forma positiva de que aquele momento de dores, sacrifícios, doenças e dificuldades vai passar.



É ruim quando: se a esperança for baseada em algo que dificilmente será realizado ou alcançado, causando frustração e desesperança.

Dica:

A esperança diz respeito aos bens difíceis de serem alcançados por que não dependem apenas da vontade de quem os espera, mas também de circunstâncias ou vontades alheias. Precisamos de esperança, mas devemos manter uma visão real para evitar frustrações.





O Instituto Juventude Inovação é uma associação que tem como finalidade apoiar, incentivar e assistir às juventudes a partir do desenvolvimento e promoção de atividades nas áreas de inovação, tecnologia, educação, formação, empreendedorismo, qualificação profissional, lazer e entretenimento, cultura, arte, ciência e esporte.

INSTITUTO JUVENTUDE INOVAÇÃO

institutojuventudeinovacao.com

E-mail contato@institutojuventudeinovacao.org

Telefone 85 3035-6525

**Endereço Rua Carlos Vasconcelos, 1677, Aldeota,
Fortaleza, Ceará**

Instagram [@institutojuventudeinovacao](https://www.instagram.com/institutojuventudeinovacao)

Chegou a sua hora de desabafar!

Use esse espaço para descrever ou desenhar como você se relaciona com essas emoções, em seguida como você acha que pode mudar.

This image shows a full page of yellow paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



Todos nós sentimos emoções, mas nem sempre sabemos muito bem como lidar com elas, não é mesmo? Este Guia vai te ajudar a entender melhor as suas emoções.



Programa de
Oportunidades e
Cidadania



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA PROTEÇÃO SOCIAL,
JUSTIÇA, CIDADANIA, MULHERES
E DIREITOS HUMANOS