




BREVES REFLEXÕES SOBRE EMOÇÕES BÁSICAS

BRIEF REFLECTIONS ON BASIC EMOTIONS

BREVES REFLEXIONES SOBRE LAS EMOCIONES BÁSICAS

 <https://doi.org/10.56238/levv16n53-045>

Data de submissão: 11/09/2025

Data de publicação: 11/10/2025

Sergio Leal

Mestre em Instituições Jurídico-Políticas

Instituição: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Endereço: Vila Velha, Espírito Santo, Brasil

E-mail: sergioleal0101@gmail.com

RESUMO

As emoções básicas são respostas adaptativas essenciais para a sobrevivência e o bem-estar dos organismos, desencadeando reações fisiológicas, cognitivas e comportamentais inconscientes e automáticas. Este artigo explora a natureza multidimensional das emoções, distinguindo-as de outros afetos como sentimentos e humor, e analisa seus componentes – cognitivo, neurofisiológico, motivacional, social e subjetivo. Além disso, são apresentadas suas propriedades e principais teorias explicativas, desde o modelo James-Lange até as abordagens evolucionistas e neurocientíficas. Conclui-se que as emoções desempenham um papel central na regulação da vida psíquica e na interação com o ambiente, integrando-se de forma dinâmica aos processos racionais.

Palavras-chave: Emoções Básicas. Afetos. Sentimentos. Componentes da Emoção. Propriedades das Emoções.

ABSTRACT

Basic emotions are adaptive responses essential for the survival and well-being of organisms, triggering unconscious and automatic physiological, cognitive, and behavioral reactions. This article explores the multidimensional nature of emotions, distinguishing them from other affective states such as feelings and moods, and analyzes their components — cognitive, neurophysiological, motivational, social, and subjective. Additionally, their properties and main explanatory theories are presented, ranging from the James-Lange model to evolutionary and neuroscientific approaches. It is concluded that emotions play a central role in regulating mental life and interacting with the environment, dynamically integrating with rational processes.

Keywords: Basic Emotions. Affects. Feelings. Components of Emotion. Properties of Emotions.

RESUMEN

Las emociones básicas son respuestas adaptativas esenciales para la supervivencia y el bienestar de los organismos, desencadenando reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales inconscientes y automáticas. Este artículo explora la naturaleza multidimensional de las emociones, distinguiéndolas de otros afectos como los sentimientos y el humor, y analiza sus componentes —cognitivo, neurofisiológico, motivacional, social y subjetivo. Además, se presentan sus propiedades y las



principales teorías explicativas, desde el modelo de James-Lange hasta los enfoques evolucionistas y neurocientíficos. Se concluye que las emociones desempeñan un papel central en la regulación de la vida psíquica y en la interacción con el entorno, integrándose de manera dinámica con los procesos racionales.

Palabras clave: Emociones Básicas. Afectos. Sentimientos. Componentes de la Emoción. Propiedades de las Emociones.

1 INTRODUÇÃO

Numa manhã fria, você sai de casa para comprar pão. Por ser madrugada, as ruas ainda estão vazias, você caminha distraído, meio sonolento e passa perto de uma casa com um muro bem alto. De repente, um cachorro do tamanho de um bezerro se joga contra o portão latindo a plenos pulmões. Em uma minúscula fração de segundo, seu corpo tem enorme conjunto de reações incrivelmente sofisticadas: sua boca seca, suas pupilas se dilatam, seu coração bate forte, dando a impressão de que vai sair pela garganta, seu estômago suspende a digestão, seus intestinos paralisam o movimento peristáltico e o que ainda estiver em sua barriga poderá ser expelido – o mesmo pode acontecer com o conteúdo de sua bexiga. Além disso, o sangue que se encontra em sua face e em seus órgãos digestivos é desviado para os grandes músculos. Com isso, você fica pálido e com aquela sensação estranha de frio na barriga.

No interior de seu corpo, também ocorrem inúmeras reações imperceptíveis: há um rápido aumento dos níveis de adrenalina e cortisol, o que faz com que sua frequência cardíaca suba instantaneamente. No cérebro, hormônios e neurotransmissores farão com que você fique hiper vigilante, de modo que é impossível sentir sono diante de uma situação de perigo. Sua atenção é também afetada, pois você ficará hiper focado, com uma visão em túnel, sendo incapaz de perceber todos os detalhes do mundo ao seu redor – não há déficit de atenção quando a própria existência está em risco.

Não é preciso muito para concluir que cada uma dessas reações tem como finalidade preparar o corpo para apresentar uma resposta automática, inconsciente, para o estímulo que desencadeou a emoção. Isso nos permite afirmar que as emoções evoluíram justamente com o propósito de permitir que o organismo enfrente questões vitais com máxima rapidez e da forma mais eficiente possível, garantindo, assim, tanto a sobrevivência quanto a preservação do bem-estar (Ekman, 1994, p. 718).

2 AFETOS: EMOÇÕES, SENTIMENTOS E HUMOR

No uso cotidiano da linguagem, esses conceitos frequentemente se confundem sem maiores consequências. Já em uma abordagem mais técnica, no entanto, torna-se imprescindível estabelecer uma distinção mais precisa entre eles.

2.1 AFETOS

Afeto é um conceito mais amplo, que é empregado para designar qualquer experiência subjetiva de valência positiva ou negativa. Com isso, é possível afirmar que afeto representa um gênero que tem como espécies emoções, sentimentos e humores (Eysenck; Keane, 2017, p.635).

2.2 EMOÇÕES

Embora ainda não haja um consenso na comunidade científica acerca de uma definição precisa de emoções (Izard, 2009, p. 93), podemos compreendê-las como respostas fisiológicas, cognitivas e comportamentais (Arteche et al., 2018, p. 194) que preparam o organismo para agir diante de estímulos internos ou externos considerados relevantes para sua sobrevivência ou bem-estar (Izard, 2009, p. 64). Tais respostas são automáticas e inconscientes, sendo caracterizadas por sua intensidade e por se manifestarem como estados agudos e breves.

De um modo geral, a emoção atua de forma inconsciente e escapa ao controle voluntário, justamente porque mobiliza o organismo como um todo para responder ao estímulo que a provocou da maneira mais eficiente possível. Assim sendo, pode-se dizer que as emoções desempenham uma função essencialmente adaptativa, voltada a permitir que o organismo se adeque rapidamente às constantes demandas do ambiente (Cezar; Juca-Vasconcelos, 2016, p. 7).

2.3 SENTIMENTOS

Sentimentos, por sua vez, podem ser definidos como o componente subjetivo da experiência emocional (Scherer, 2005, p. 699). Eles emergem quando o cérebro interpreta e atribui significado a uma emoção já experimentada. Diferentemente das emoções, os sentimentos resultam de um processamento cognitivo mais elaborado e complexo, sendo acompanhados por reações somáticas de baixa intensidade (Dalgarrondo, 2019, p. 148).

É possível afirmar que os sentimentos possuem algumas características que os distinguem das emoções:

- Resultam da racionalização de experiências;

- Não costumam provocar reações somáticas tão intensas quanto as emoções;

- São conscientes e tendem a ser mais duradouros que as emoções;

- São diretamente influenciados por nossas histórias de vida, valores, crenças e contexto em que estamos inseridos;

Ao contrário das emoções, que são públicas, os sentimentos só são “conhecidos pelos indivíduos que os tem” (Damásio, 2000, p. 52).

Em síntese, pode-se afirmar que as emoções representam reações imediatas do organismo; enquanto sentimentos correspondem a interpretações subjetivas das emoções, moldados pela experiência individual e pelo pensamento reflexivo.

Assim como as emoções, os sentimentos direcionam energia e atenção para determinados aspectos da vida, conferindo-lhes maior relevância e prioridade.

É preciso evitar, porém, a tentação de considerar os sentimentos como menos importantes que as emoções, pois, como observa Damásio (1996, p. 301), eles exercem uma influência profunda sobre a razão e desempenham papel decisivo na orientação de nossas escolhas.

2.4 HUMOR

O humor pode ser entendido como o estado emocional basal e difuso em que a pessoa se encontra em dado momento. Trata-se de uma disposição afetiva marcada pela predominância de determinados sentimentos subjetivos que, embora de baixa intensidade, influenciam a forma como o indivíduo percebe o mundo e suas experiências subjetivas e orienta seu comportamento (Dalgalarrodo, 2019, p.148).

Ekman (1994, p. 853) ressalta que humor difere de outros afetos por sua origem muitas vezes enigmática, já que raramente conseguimos identificar sua causa. Prova disso é que não é incomum despertarmos já tomados por um determinado estado de humor, sem que sejamos capazes de explicar por que nos sentimos daquela forma.

3 COMPONENTES DA EXPERIÊNCIA EMOCIONAL

Scherer (2005, p.698) propõe que a emoção apresenta cinco componentes que atuam de forma coordenada durante um episódio emocional: o cognitivo, o fisiológico, o motivacional, o social e o subjetivo.

3.1 O COMPONENTE COGNITIVO

Estamos constantemente escaneando o ambiente em busca de informações (Ekman, 1994, p. 754). Quando um estímulo relevante é percebido, tem início um sofisticado processo de avaliação, no qual o organismo analisa de que forma a mudança no ambiente pode impactar seu bem-estar (Eysenck & Keane, 2017, p. 638). Nesse contexto, a cognição assume um papel de destaque, já que ela é condição indispensável para o adequado processamento das emoções (LeDoux, 1996, p. 60).

É preciso ressaltar que esse processo de avaliação, além de rápido, é incrivelmente complexo. Ele não ocorre de maneira linear e grande parte dele ocorre de forma inconsciente, o que explica por que temos pouco ou nenhum controle sobre nossas reações ao sermos surpreendidos por um evento eliciador de afetos (Eysenck; Keane, 2017, p.641). Assim, por exemplo, todas as vezes que nos deparamos com alguém de quem não gostamos, nosso corpo reage de maneira automática: as pupilas se dilatam, as mãos ficam suadas, as batidas do coração são alteradas; hormônios e neurotransmissores são secretados, em quantidades proporcionais à emoção despertada. Além disso, microexpressões faciais denunciam nossos sentimentos, tornando quase impossível disfarçar o que realmente experimentamos.

Nos processos conscientes, a mera percepção de um estímulo aciona um mecanismo sofisticado e incrivelmente rápido: em questão de milissegundos, o córtex pré-frontal elabora narrativas plausíveis para justificar nossas ações, moldadas pelo humor do momento, pelo priming afetivo e pelas memórias acumuladas. Esse processo leva em conta um grande número de fatores, como nossa autoimagem, lembranças do passado, situação social e ambiente em que o comportamento se manifesta (LeDoux, 1996, p. 36).

Por fim, Eysenck e Keane (2017, p.642) ressaltam que “não há uma distinção clara entre cognição e emoção”, o que nos permite inferir que “emoção e cognição são interdependentes, e cada uma pode influenciar a outra no que pode ser visto como um ciclo de retroalimentação” (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013, p.30).

Desse modo, o processamento emocional inconsciente afeta não só a percepção, mas também a forma como processamos as informações provenientes do ambiente. As emoções funcionam, assim, como um filtro, direcionando nossa atenção e selecionando quais os estímulos serão captados e processados. Além disso, é preciso considerar que nossas memórias afetivas modulam a interpretação desses estímulos, o que pode conduzir à elaboração de representações parciais ou mesmo distorcidas da realidade.

3.2 O COMPONENTE NEUROFISIOLÓGICO DA EMOÇÃO

A exposição de um organismo a um estímulo gera uma enorme e intrincada variedade de reações corporais, que envolvem o córtex pré-frontal, a amígdala, o hipotálamo, a hipófise, as glândulas, o sistema nervoso autônomo e toda a musculatura. Paralelamente, cada emoção libera um enorme conjunto de substâncias químicas complexas (algumas talvez ainda desconhecidas), mas que são capazes de afetar o funcionamento do organismo, visando a regulação da vida “segundo os ditames homeostáticos” (Damásio, 2022, p.72).

Esse sofisticado conjunto de respostas neurais e químicas desencadeia transformações profundas que afetam não só o cérebro, mas todo o organismo, como bem observou Damásio (1996, p.276):

A disponibilidade de energia e a taxa metabólica de todo o organismo são alteradas, assim como a prontidão de resposta do sistema imunizador; o perfil bioquímico geral do organismo flutua rapidamente; a musculatura esquelética que permite mover a cabeça, o tronco e os membros contrai-se; e os sinais sobre todas essas alterações são retransmitidos ao cérebro, alguns por vias químicas pela corrente sanguínea, de modo que o estado do corpo, que se modifica constantemente segundo após segundo, afetará o sistema nervoso central no nível neural e químico em vários locais.

Por essas razões, é possível afirmar que a percepção e o processamento das emoções não ocorrem de modo isolado ou passivo, mas em permanente diálogo com o ambiente, num fluxo dinâmico em que todo o corpo, ao mesmo tempo, influencia e é influenciado pelo mundo ao seu redor.

3.3 O COMPONENTE MOTIVACIONAL DAS EMOÇÕES

A motivação pode ser entendida como “a disposição de se esforçar para atingir um objetivo” (Mlondinow, 2022, p.156). Nesse sentido, as emoções exercem um papel modulador dessa disposição, direcionando o organismo a agir em prol daquilo que percebe como vital para sua sobrevivência (Ekman, 1994, p.718).

Sob tal perspectiva, cumpre destacar que estímulos comuns não têm força suficiente para provocar reações emocionais intensas. Isso se dá porque ao longo do processo evolutivo, as emoções foram moldadas essencialmente para assegurar a preservação da vida e, por essa razão, tendem a se manifestar em resposta a eventos, pessoas ou situações revestidas de significado especial para a existência do indivíduo (Scherer, 2005, p.701).

Podemos afirmar, portanto, que as emoções são verdadeiros detectores de relevância para o organismo. De outra forma não poderia ser, já que elas têm o importantíssimo papel de preparar o organismo para a ação, orientando-o para apresentar respostas que promovam o restabelecimento do equilíbrio com o ambiente. Com isso, podemos afirmar que as emoções geram uma motivação para fazer algo que, em circunstâncias habituais, dificilmente faríamos (Cezar; Jucá-Vasconcelos, 2016, p.7).

Prova disso é que emoções exercem a importante função de interromper comportamentos em curso, instaurando uma nova hierarquia de prioridades em relação aos objetivos perseguidos pelos organismos (Scherer, 2005, p.702). Podemos ilustrar esse processo com o seguinte exemplo: ao ser atacado por um gato, um rato faminto que está revirando o lixo em busca de alimento deixa a fome de lado e passa a ter uma nova e única preocupação – fugir para salvar sua vida.

3.4 O COMPONENTE SOCIAL

O exame do componente social das emoções nos revela que elas não se limitam a uma dimensão puramente biológica. Elas desempenham um papel central na formação e na manutenção das relações interpessoais, o que nos autoriza a afirmar que as emoções dizem muito respeito da maneira como nos conectamos e interagimos uns com os outros (Ekman, 2004, p.42).

As emoções exercem um papel fundamental na expressão do mundo interno de cada indivíduo (Damásio, 1996, p.170). Mais do que simples manifestações afetivas, elas articulam os incontáveis — e por vezes insondáveis — aspectos de nossa vida mental, definindo quem somos para nós mesmos bem como para aqueles que nos cercam (LeDoux, 1996, p. 7).

Prova disso é que as emoções se manifestam não apenas na linguagem verbal ou na postura corporal, mas também na cadência e na fluidez dos movimentos, nas sutis variações de intensidade e velocidade da fala, e até mesmo nas quase imperceptíveis contrações de alguns dos 44 músculos faciais, capazes de denunciar o significado de um sorriso, um semblante fechado ou um cenho franzido (Damásio, 2000, p. 75).

Com efeito, as microexpressões faciais são involuntárias e difíceis de disfarçar, já que elas surgem antes mesmo que possamos ter plena consciência do que aconteceu. Por essa razão, quando tentamos disfarçar a emoção vivenciada, é provável que nossos rostos já tenham nos denunciado (Arteche et al., 2018, p. 198).

Após concluir sua viagem ao redor do globo, Charles Darwin publicou “A expressão das emoções nos homens e nos animais” (1872), obra na qual defendeu que as emoções se manifestariam em um conjunto de expressões consistentes e uniformes que, por serem universais, transcenderiam todas as culturas (Ribeiro, 2015, p. 98). Assim, gritos, sorrisos, choros, caretas, olhos arregalados, arrepios seriam respostas fisiológicas, cognitivas e comportamentais que teriam se mostrado muito úteis nos estágios iniciais de nossa espécie, especialmente quando se fazia necessário tomar decisões rápidas diante de situações ambíguas, que envolvessem perigo para a sobrevivência individual ou coletiva (Mlondinow, 2022, p. 33).

A capacidade de expressar e reconhecer a linguagem corporal silenciosa das emoções se tornou uma valiosa vantagem evolutiva. Isso porque, para animais que vivem em grupo é sempre melhor que haja um conjunto de olhos e ouvidos atentos a tudo o que ocorre no ambiente. Assim, quando surge uma situação de perigo, basta que um indivíduo reaja para o todo o bando se disperse, reduzindo significativamente as chances de um ataque.

Além disso, é preciso considerar que a vida em um ambiente hostil exige que o compartilhamento das experiências não se limite à mera comunicação racional e fria dos fatos. A própria sobrevivência do grupo depende, em grande medida, de uma comunicação carregada de emoção (Hippel, 2019, p. 121). Podemos ilustrar essa afirmação com o seguinte exemplo: Imagine que duas pessoas avistaram um enorme leão rondando o povoado. Uma delas anuncia o fato de maneira neutra, como se estivesse informando as horas; a outra, tomada pelo pânico, chega gritando em desespero. Qual das mensagens terá um impacto maior? Qual delas será mais eficaz para fazer com que o grupo adote medidas imediatas?

Desde o século XIX, Darwin já havia observado que a expressão das emoções desempenhara um papel central na sobrevivência coletiva das espécies, pois sinais externos de emoção criam uma espécie de linguagem não falada, capaz de suscitar uma forte reação coletiva. A comoção causada pelo ataque de um leão a uma zebra, por exemplo, contagia todo o bando, fazendo com que todos os indivíduos fujam mesmo que não tenham presenciado o ataque. Reações semelhantes também podem

ser percebidas em multidões de seres humanos. Em uma sala de cinema, basta que uma única pessoa grite “fogo” e saia correndo em direção à saída de emergência para causar um sentimento de forte desconforto em todos os outros espectadores. Se duas ou três pessoas também se levantarem e saírem correndo desesperadamente, é possível que os demais procurem deixar seus lugares o mais rápido possível – o que pode gerar um incidente de pânico coletivo.

Tendo em vista a importância do compartilhamento das emoções, a teoria da mente – isto é, a capacidade de perceber, intuir ou imaginar o que se passa no mundo interno de outra pessoa – se converteu em uma habilidade que conferiu aos primatas, sobretudo ao ser humano, uma vantagem evolutiva incontestável, pois ao permitir uma melhor compreensão mútua, aumentaria a possibilidade de cooperação social.

3.5 O COMPONENTE SUBJETIVO DAS EMOÇÕES

Considerando que nenhum pensamento está dissociado de um afeto (Bock; Furtado Teixeira, 2018, p. 320), é possível imaginar que as emoções regulam toda a nossa vida interior, desempenhando um papel fundamental na construção de nossa subjetividade. A enorme influência do afeto sobre nossa vida interior levou LeDoux (1996, p. 26) a afirmar que “a mente não existe sem a emoção”.

Com efeito, o afeto atua como uma força silenciosa que direciona a atenção, condiciona a memória e redefine a maneira como percebemos o mundo e as ações das pessoas ao nosso redor (Ekman, 1994, p.793). Ele é um filtro que seleciona, realça e interpreta as informações de acordo com o estado emocional em que nos encontramos, de modo que pode alterar e até mesmo distorcer a forma como apreendemos os estímulos do ambiente ao nosso redor. Assim, por exemplo, uma pessoa tomada pelo medo pode interpretar aquilo que ocorre ao seu redor como uma ameaça real e imediata (Mlondinow, 2022, p. 108).

Se admitirmos que o afeto é um componente inseparável do processo de interpretação da realidade, torna-se evidente que cada indivíduo apreende os estímulos de modo singular, único. Isso nos ajuda a compreender por que diferentes pessoas reagem de formas tão diversas diante de um mesmo acontecimento. Eu, por exemplo, tenho um verdadeiro pavor de cobras, enquanto minha filha é fascinada por elas, tendo até mesmo cogitado adotar uma como animal de estimação.

Diante de seu inquestionável protagonismo em nossas vidas, podemos afirmar que o conjunto de nossos afetos molda a própria essência de quem somos, tanto para nós mesmos quanto para os outros (LeDoux, 1996, p.7).

4 PROPRIEDADES DAS EMOÇÕES

As emoções apresentam três propriedades: valência, persistência e intensidade.

4.1 A VALÊNCIA OU VIÉS DAS EMOÇÕES

As emoções sempre têm um valor, de modo que elas podem ser positivas ou negativas, conforme elas nos aproximam ou nos afastam de um estímulo.

Dessa forma, emoções de valência positiva despertam sensações de bem-estar e nos levam a nos aproximar dos estímulos que as desencadeiam. Elas sinalizam que o estímulo está alinhado com o instinto de preservação da vida. Por essa razão, quando algo nos proporciona alegria, por exemplo, tendemos naturalmente a nos aproximar da fonte desse estímulo e a buscar por sua repetição.

Emoções de valência negativa, por sinalizarem um perigo ou estado de mal-estar, fazem com que nos afastemos do estímulo que as desencadeia. Por essa razão, é natural que nos afastemos de algo que nos provoca nojo, raiva ou tristeza.

4.2 A PERSISTÊNCIA DAS EMOÇÕES

A persistência diz respeito ao fato de que, mesmo depois de termos nos afastarmos do estímulo provocador da emoção, ela não se dissipa de imediato. A sensação perdura, fazendo com que o indivíduo continue a ser afetado por aquela emoção por alguns instantes (Mlondinow, 2022, p. 60). Imagine, por exemplo, um nadador experiente que, numa manhã nublada, decide se aventurar em águas turvas além da arrebentação. De repente, ele percebe que estava sendo acompanhado por um tubarão de cerca de dois metros de comprimento, que toca em seu pé esquerdo com o focinho. O nadador reage com um medo natural e trata de sair da água o mais rapidamente possível. No entanto, a forte emoção que toma todo o seu ser simplesmente não desaparece quando ele entra em um barco ou quando ele consegue chegar à segurança da areia. Seu corpo provavelmente estará tremendo devido ao excesso de adrenalina que corre em suas veias e ele ainda vai ficar assustado por um bom tempo. Essa experiência permanecerá vívida em sua memória e certamente será o assunto dos próximos dias em rodas de amigos.

4.3 A INTENSIDADE DAS EMOÇÕES

Os estados emocionais podem apresentar diferentes graus de intensidade, a qual reflete a magnitude das respostas musculares, metabólicas ou neurais do organismo. Dito de outra forma, dependendo do ambiente, quanto mais forte o estímulo, mais intensa será a reação emocional. Esse fenômeno sugere que “quanto mais intenso o sentimento, mais dominante é a mente emocional – e mais inoperante a racional” (Goleman, 2012, p. 35).

É possível que esse desligamento da mente racional esteja ligado à necessidade de apresentação de respostas rápidas em situações de extremo perigo, nas quais o parar para pensar poderia significar a diferença entre a vida e a morte.

É importante ressaltar que não existe uma regra fixa quanto à intensidade das respostas emocionais, pois algumas pessoas tendem a ser muito mais sensíveis do que outras. Além disso, dependendo do contexto, mesmo a mais emotiva das pessoas pode apresentar reações moderadas perante um mesmo estímulo (Ekman, 2004, p. 27). Assim, se você estiver em casa, sozinho, no meio da noite, e ouvir um barulho estranho na cozinha, é natural que sinta medo. Se sua casa for em um andar alto, a reação tende a ser mais moderada, pois é pouco provável que você pense que o local tenha sido invadido. Porém, se você está passando o fim de semana sozinho em uma propriedade rural e ouve um barulho no quintal, seu medo provavelmente será intenso: seu coração passará a bater como um bumbo, suas mãos ficarão suadas e sua respiração se tornará curta e rápida. Todas essas reações têm o objetivo de preparar o corpo para uma possível reação de luta ou de fuga.

Por fim, é preciso considerar que as reações que os indivíduos apresentam diante de um estímulo podem variar ao longo da vida. Desse modo, um estímulo que no passado provocava reações intensa, pode ir perdendo seu vigor, podendo até mesmo chegar ao ponto de desaparecer. Isso nos permite afirmar que é extremamente difícil prever que reações uma pessoa terá quando estiver diante de um estímulo eliciador de emoções.

5 ALGUMAS ABORDAGENS TEÓRICAS SOBRE EMOÇÕES

A complexidade intrínseca das emoções tem impossibilitado a formulação de um modelo teórico único que seja capaz de explicá-las de maneira abrangente. Diante disso, diversas abordagens foram propostas ao longo do tempo. Neste estudo, apresentaremos alguns desses modelos.

5.1 O MODELO JAMES-LANGE

Em 1884, o psicólogo norte-americano William James formulou a hipótese de que as emoções seriam resultado direto das alterações fisiológicas que ocorrem em nosso organismo (Bear, 2017, p. 617). Como o psicólogo dinamarquês Carl Lange apresentou concepções bastante parecidas, a proposta passou a ser conhecida como teoria de James-Lange.

Assim, de acordo com o modelo James-Lange, “não trememos porque sentimos medo, nem choramos porque estamos tristes; sentimos medo porque trememos e ficamos tristes porque choramos” (LeDoux, 1996, p.50).

Esse modelo alcançou grande popularidade na primeira metade do século XX, mas gradualmente foi perdendo espaço, sobretudo graças à ascensão do behaviorismo, cuja proposta central propunha que todo comportamento teria origem em estímulos externos ao organismo.

5.2 TEORIAS COMPORTAMENTAIS

Segundo a psicologia comportamental, a maior parte das emoções são reflexos inatos, ou seja, são “respostas reflexas a estímulos ambientais” (Moreira; Medeiros, 2019, p.14). Dito de outra forma, as emoções são programas de respostas automáticas que recrutam o funcionamento de todo o corpo e preparam o indivíduo para lidar com eventos importantes sem que ele precise pensar no que fazer (Ekman, 2011, p. 37). Essas reações inconscientes são cruciais para a sobrevivência do organismo, já que em situações de perigo não dispomos de tempo para refletir sobre as consequências das condutas que devemos adotar. Se nossos mecanismos de percepção e avaliação fossem mais lentos, eles seriam inúteis. Por essa razão, se você for surpreendido por um estrondo de origem desconhecida, o mais prudente é seguir seus instintos e correr para longe o mais rápido possível.

Certas emoções, como o medo, por serem reflexos inatos, automáticos e irracionais, são particularmente difíceis de controlar (Moreira; Medeiros, 2019, p. 14) . Essa característica pode, em grande parte, explicar o aumento expressivo de casos de ansiedade, fobias e ataques de pânico nas sociedades contemporâneas.

É preciso considerar ainda que reflexos inatos são generalizáveis, ou seja, estímulos diversos podem levar a uma mesma reação emocional (Mlondinow, 2022, p. 59). Por esse motivo, uma pessoa atacada por um cão de grande porte, como um pastor alemão, pode desenvolver fobias por animais minúsculos e inofensivos como um poodle.

É importante reconhecer que os organismos podem adquirir novos reflexos e, do mesmo modo, desenvolver emoções que não faziam parte de seu repertório comportamental ao nascerem. Nesse sentido, já não restam dúvidas de que certas emoções, como o nojo, podem ser aprendidas por meio de processos de condicionamento.

5.3 TEORIAS DE BASE EVOLUCIONISTA

A partir de 1990, as bases biológicas do comportamento passaram a ser alvo de interesse dos estudiosos da mente. Esse movimento permitiu o surgimento da psicologia evolucionista.

A constatação de que as reações emocionais entre as espécies são bastante similares (LeDoux, 1996, p.15) permitiu o resgate das ideias de Darwin , para quem os afetos cumpriram um claro propósito evolutivo (Tieppo, 2019, p. 2298). Por essa razão, a comunidade científica criou um consenso no sentido de que as emoções seriam respostas adaptativas aos estímulos apresentados pelo meio.

Elas se desenvolveram a partir de aprimoramentos dos comportamentos reflexos (Mlondinow, 2022, p. 49), para permitir que os indivíduos sobrevivessem em um ambiente hostil, cheio de predadores, animais peçonhentos e plantas venenosas. Aqueles capazes de reagir com maior rapidez e

de modo mais eficiente teriam maiores chances de sobreviver para que pudessem transmitir seus genes às gerações futuras.

Com efeito, as emoções podem ser entendidas como reflexos inatos, respostas que fazem parte do repertório comportamental de uma dada espécie, que foram surgindo com o objetivo de aumentar as chances de sobrevivência dos organismos em suas interações com o ambiente (Moreira; Medeiros, 2019, p.20). Assim sendo, podemos dizer que as emoções estão diretamente relacionadas à nossa história filogenética.

Para as teorias evolucionistas, as emoções criam um padrão característico de reações corporais específicas, envolvendo alterações na frequência cardíaca, respiração, sudorese e na configuração muscular, especialmente a facial (Mlondinow, 2022, p. 37). Esses padrões teriam se desenvolvido devido a seu valor adaptativo, preparando o organismo para situações de luta, fuga ou mesmo para o acasalamento.

5.4 TEORIAS NEUROCIÊNCIAS

Damásio (2000, p.73) ensina que emoções são complexos sistemas de reações biológicas automáticas e inconscientes, que levam o organismo a apresentar um determinado padrão de resposta comum a todos os membros da espécie, ao mesmo tempo que alteram a hierarquia dos objetivos perseguidos. Tudo isso nos autoriza a concluir que as emoções desempenham um papel regulador essencial, pois desencadeiam respostas automáticas que permitem que o organismo se mantenha em equilíbrio com o ambiente.

Segundo as teorias neurocientíficas, as emoções provocam no organismo reações automáticas e inconscientes, que preparam o corpo para um conjunto de respostas específicas. Por exemplo, um animal que sente medo precisa estar fisicamente pronto para lutar ou fugir, o que demanda uma série de alterações fisiológicas como o aumento do fluxo sanguíneo e da pressão arterial.

Podemos dizer que dessa forma, que as emoções fazem parte de um mecanismo de regulação homeostática, já que apresentam um conjunto de respostas adequadas à promoção da adaptação do organismo a estímulos existentes no ambiente.

6 EMOÇÕES PRIMÁRIAS OU BÁSICAS

Emoções básicas são reflexos inatos ou adquiridos por condicionamento, capazes de desencadear comportamentos adaptativos considerados fundamentais para a sobrevivência e o bem-estar do organismo (Izard, 2009, p.185).

As tentativas de identificação de emoções inatas a todos os animais ou, mais especificamente, a todos os seres humanos não são recentes. Ainda no século XVII, René Descartes postulou a existência de seis dessas emoções básicas: amor, ódio, alegria, tristeza, desejo e admiração (Barros, 2020, p. 25).

Posteriormente, em sua obra clássica *A expressão das emoções nos homens e nos animais* (1872), Charles Darwin propôs que as emoções têm uma base biológica, já que que pessoas de diferentes culturas apresentam reações semelhantes diante de estímulos análogos. Segundo ele, cada emoção gera um padrão característico de alterações físicas próprias de cada espécie, resultando em distintas reações corporais (Mlondinow, 2022, p. 37).

Muitas décadas mais tarde, o neodarwinista Paul Ekman conduziu pesquisas pioneiras em tribos da Oceania, chegando à conclusão de que certas reações fisiológicas e algumas expressões humanas relacionadas a emoções seriam universais. Com base nesse achado, ele classificou tais manifestações como emoções primárias. Segundo sua proposta, existem seis emoções que se enquadram nessa categoria — medo, nojo, raiva, tristeza, alegria e surpresa —, todas associadas a expressões faciais reconhecíveis em qualquer cultura (Arteche et al., 2018, p. 195). Ekman também constatou que primatas não humanos expressam emoções semelhantes às nossas – o que já havia sido sugerido há mais de um século pelo próprio Charles Darwin.

Porém, é preciso salientar que ainda não há consenso sobre a definição de uma lista definitiva de emoções primárias. Damásio (1994, p. 195), por exemplo, sustenta que as emoções universais se restringem à felicidade, tristeza, cólera, medo e nojo.

É importante reconhecer que dificilmente uma emoção se manifesta de maneira idêntica em diferentes indivíduos, isso ocorre porque os afetos são moldados pela interação entre a percepção parcial e enviesada da realidade objetiva com a subjetividade de cada pessoa.

Além disso, se considerarmos que as emoções são provocadas por estímulos ambientais e que a complexa dinâmica do mundo real torna impossível a repetição exata de qualquer evento, torna-se evidente que é pouco provável que uma mesma emoção se manifeste em uma mesma pessoa de maneira idêntica e com igual intensidade.

Outro aspecto a considerar é o papel da linguagem. As emoções não se expressam apenas como produtos da evolução, mas também como construções culturais mediadas por palavras e símbolos (Ekman, 2004, p.28). Nesse sentido, Pinker (2015, p. 607) observa que “os esquimós *utku-inuit* não possuem um termo para designar raiva e não sentem essa emoção. Os taitianos supostamente desconhecem culpa, tristeza, anseio ou solidão; descrevem o que chamamos de tristeza como fadiga, doença ou sofrimento físico”.

Assim, termos como *colère*, *rabbia*, *harag* e *woede*, embora comumente traduzidos como “raiva”, carregam sutis nuances de significado que podem variar de uma cultura para outra. Assim como um estrangeiro tem dificuldade para compreender o sentido da palavra *saudade*, os alemães podem enfrentar problemas explicar a um brasileiro o conceito de *Schadenfreude*. Além disso, é possível que existam emoções para as quais sequer possuímos palavras (Barros, 2020, p. 24). Por tais

razões, é possível que componentes linguísticos e culturais se entrelacem na determinação da maneira como as emoções são experienciadas e expressas.

É preciso considerar também que alguns gatilhos emocionais são culturalmente específicos (Ekman, 2004, p.35). Assim, é possível que aquilo que um brasileiro chama de nojo tenha um significado diferente para um indiano, um africano ou um europeu.

Por último, é importante observar que as emoções raramente se apresentam em sua forma pura; elas tendem a se manifestar em combinações, sobreposições ou até mesmo em estados contraditórios, formando o que chamamos de estados emocionais. Ao analisá-los logo percebemos que eles são extremamente dinâmicos. Prova disso é que não é preciso muito para que um sentimento de medo se transforme em raiva ou mesmo em nojo (LeDoux, 1996, p. 386).

Assim, apesar das inúmeras divergências quanto à existência e ao número de emoções primárias, parece inegável que os seres humanos compartilham reações fisiológicas, cognitivas e comportamentais semelhantes diante de estímulos internos ou externos que apresentam características comuns e reconhecíveis entre si.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente trabalho vimos que as emoções básicas desempenham um papel importantíssimo para o estabelecimento de uma relação de equilíbrio com o ambiente. Elas são fundamentais para a regulação da vida, moldando nossas percepções do mundo e orientando nossos comportamentos. Com isso, elas contribuem para a definição de quem somos, tanto para nós mesmos quanto para os outros.

Foi demonstrado que as emoções não são entidades estáticas e isoladas; ao contrário, elas são dinâmicas e frequentemente se combinam entre si, formando estados emocionais complexos.

Se reconhecermos que as emoções não apenas guiam nossas decisões, mas também dão significado a nossa existência, é possível concluir que elas não se apresentam em uma posição de conflito com o pensamento racional; pelo contrário, elas se encontram em constante interação com ele.

Estudar as emoções, portanto, nos permite compreender que elas nos conectam com o mundo e definem nossa essência, o que nos permite concluir que seu estudo não é importante apenas para a psicologia, mas para o próprio entendimento da condição humana.

REFERÊNCIAS

- ARTECHE, Adriane; SALVADOR-SILVA, Roberta; RIGOLI, Marcelo Montagner; KRISTENSEN, Christian Haag. Processamento Emocional. In YAMAMOTO, Maria Emília; VALENTOVA, Jaroslava Varella (org.). Manual de psicologia evolucionista. Natal: EDUFRN, 2018. (Arteche et al., 2018, p.)
- BARROS, Daniel Martins de. O lado bom do lado ruim: como a ciência ensina usar a tristeza, o medo, a raiva e outras emoções negativas a seu favor. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- BEAR, Mark F. Neurociências. 4. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.
- BOCK, Ana Mercês Bahia. Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia. 15 ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018.
- CEZAR, Adieliton Tavares, JUCÁ-VASCONCELOS, Helena Pinheiro. Diferenciando sensações, sentimento e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica. Revista IGT na Rede, v. 13, no 24, 2016. p. 4 – 14. Disponível em <http://www.igt.psc.br/ojs>. Acesso em 10 ago 2025.
- DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2019.
- DAMÁSIO, António. O erro de Descartes. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAMÁSIO, António. O mistério da consciência. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DAMÁSIO, António. Sentir e saber: as origens da consciência. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- EKMAN, Paul. Emotions Revealed: Understanding faces and feelings. London: Phoenix, 2004.
- EKMAN, Paul. How Emotions Might Work. In: EKMAN, P.; DAVIDSON, R. J. (eds.). The Nature of Emotion: Fundamental Questions. Series in Affective Science. New York: Oxford University Press, 1994.
- EYSENCK, Michael W.; KEANE, Mark T. Manual de psicologia cognitiva. 7. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.
- GOLEMAN, Daniel. O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
- HIPPEL, William von. A evolução improvável. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2019.
- IZARD, C. E. Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. Annual Review of Psychology, v. 60, 2009, p. 1–25. DOI: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539.
- KOZASA, Elisa H. Emoções: Como lidar?. Barueri: Manole, 2025.
- LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. Regulação emocional em psicoterapia. Porto Alegre: ArtMed, 2013



LEDOUX, Joseph. O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional. 8ª ed. São Paulo: Objetiva, 1996.

MIGUEL, Fabiano Koich. 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. (MIGUEL, 2015, p.)

MLONDINOW, Leonard. A neurociência dos afetos. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.

MOREIRA, Márcio Borges, MEDEIROS, Carlos Augusto de. Princípios básicos de análise de comportamento. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

PINKER, Steven. Como a mente funciona. 3.ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

SCHERER, Klaus. What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information, v.44, n.4, 2005. Disponível em <https://static1.squarespace.com/static/55917f64e4b0cd3b4705b68c/t/5bc7c2fba4222f0b94cc8550/1539818235703/scherer+%282005%29.pdf>. Acesso em 11 ago 2025.