Processos emocionais e o comportamento humano

12.º Ano | Psicologia | 4 páginas | 12 exercícios

Competências que desenvolve: Caraterizar os processos emocionais, analisar o papel das emoções no comportamento humano e aplicar estratégias de regulação emocional em situações concretas da vida do estudante.

Revisão rápida

- **Emoção** = reação integrada de **três componentes**: fisiológica (coração, respiração), cognitiva (avaliação do que acontece) e comportamental/expressiva (expressões, ações).
- **Emoção vs. sentimento vs. humor:** emoção é breve e intensa; sentimento é a experiência subjetiva; humor é um estado mais longo e fraco.
- **Funções:** informam e comunicam (expressão), preparam para a ação (medo → fuga) e motivam — **são adaptativas**, não «ruído».
- **Regulação:** reapreciar a situação (reavaliação cognitiva) costuma render mais do que reprimir a expressão; expressar e procurar apoio também ajudam.

Exercícios

1. Define: a) emoção b) sentimento c) humor.

2. Completa — as três componentes da emoção: componente __ (batimentos, transpiração) · componente __ («isto é perigoso») · componente __ (fugir, chorar, rir).

3. Funções das emoções: a) como é que comunicam aos outros? (expressão facial) b) como é que preparam o corpo para a ação? (excitação/energia) c) porque é que alguém «sem emoções» decide pior?

4. Expressões faciais: a) que emoções básicas se consideram universais? (4) b) o que variam entre culturas — a emoção ou as regras de exibição? c) dá um exemplo de regra de exibição («não se mostra raiva ao professor»).

© 2026 Estudantices

5. Avaliação cognitiva: a) o que faz duas pessoas reagirem emoções diferentes ao mesmo evento? b) aplica: um incómodo no corredor — a avaliar como «broma» vs. «ameaça», que emoções saem? c) o que isto mostra sobre a relação emoção ↔ pensamento?

6. Completa — estratégias de regulação: reavaliação: mudar o __ · supressão: esconder a __ · resolução do problema: mudar a __ · procura de apoio: partilhar com __.

7. Reavaliação vs. supressão: a) qual das duas costuma sair melhor a longo prazo e porquê? b) porque é que «pensar bem no assunto» pode alterar a emoção? c) dá um exemplo de reavaliação num teste que correu mal.

8. Liga cada situação ao componente em destaque: ficar pálido de medo → __ · avaliar «é só um cachorro» → __ · dar de ombros e sorrir → __ · acelerar o coração ao assustar → __ (componentes: fisiológica, cognitiva, comportamental).

© 2026 Estudantices

9. V/F — corrige as falsas: a) «As emoções atrapalham sempre o raciocínio.» ( ) b) «A mesma situação pode gerar emoções diferentes consoante a interpretação.» ( ) c) «Rir e chorar são componentes fisiológicas da emoção.» ( )

10. Emoções no contexto escolar: descreve uma situação de avaliação que te gera emoção difícil e aplica: a) a avaliação que a desencadeia b) uma reavaliação possível c) uma estratégia de regulação a usar antes/depois.

11. Comparação — completar:

	Emoção	Sentimento	Humor
Duração	__	__	__
Exemplo	__	__	__

12. Produção (3 frases): explica o papel adaptativo das emoções no comportamento — porque é que a evolução nos deixou sentir?

Soluções — Processos emocionais e o comportamento humano

1. a) reação rápida e integrada (fisiológica, cognitiva e expressiva) a um acontecimento com significado para nós b) experiência subjetiva e pessoal que acompanha a emoção — como a sentes por dentro c) estado emocional mais prolongado e de menor intensidade (um dia «debaixo de chuva»).

2. **fisiológica** · **cognitiva** · **comportamental/expressiva**.

3. a) (modelo) expressões faciais e corporais avisam os outros do nosso estado e coordenam a interação — o sorriso convida, o susto alerta b) (modelo) a excitação aumenta batimentos e disponibilidade de energia: o corpo fica pronto a agir c) (modelo) as emoções avaliam e priorizam — sem elas, nada é urgente nem valioso, e as decisões perdem o sinal do que importa.

4. a) (modelo) alegria, medo, raiva, tristeza (também desprezo, surpresa, nojo) b) variam as **regras de exibição** — quando, onde e como se mostra; a expressão básica é partilhada c) (modelo) em contextos formais ensina-se a conter ou suavizar a raiva — a emoção é a mesma, a regra de mostrar é cultural.

5. a) a **avaliação** que cada uma faz do evento — o significado atribuído b) «broma» → diversão/alívio; «ameaça» → medo/raiva — mesma situação, emoções opostas c) (modelo) a emoção passa pelo pensamento: não reagimos aos factos mas à leitura dos factos.

6. mudar o **pensamento/avaliação** · esconder a **expressão** · mudar a **situação-problema** · partilhar com **alguém de confiança**.

7. a) (modelo) a **reavaliação** — a supressão só mascara a expressão, mantém a ativação e custa energia social; a reavaliação muda a própria origem do sentimento b) (modelo) se a emoção nasce da avaliação, mudar a avaliação muda a emoção por dentro, não só por fora c) (modelo) «reprovei? não — fiquei a saber exatamente o que falta estudar» → da vergonha para a determinação.

8. pálido → **fisiológica** · «é só um cachorro» → **cognitiva** · de ombros e sorrir → **comportamental** · coração acelerado → **fisiológica**.

9. a) **F** — informam e orientam a decisão; sem elas, o raciocínio perde prioridades b) **V** — depende da avaliação c) **F** — rir e chorar são componentes comportamentais/expressivas.

10. exemplo (modelo): a) avalia-se «se falhar, fico mal perante todos» → vergonha/ansiedade b) reavaliação: «é uma prática — falhar aqui é exatamente como aprender» c) regulação: preparação em voz alta com amigos antes, respiração na entrada, e depois — analisar erros sem autoacusação.

11. Duração: **breve (segundos/minutos)** · **curto-médio** · **longo (dias)** · Exemplos: susto ao assustar-te · sentimento de carinho por alguém · estar «de tromba» a semana toda.

12. (modelo) As emoções surgem porque orientam a ação no tempo certo: o medo prepara a fuga perante o perigo, a alegria aproxima o que é bom, a raiva defende o que é nosso — sem elas, não haveria razão para agir. Além disso, comunicam: a face diz aos outros o que sentes, permitindo coordenação, cuidado e aliança. Quem não sente não prioriza nem aprende com as consequências — por isso a evolução conservou sentir como vantagem.

© 2026 Estudantices