

 06

Para saber mais: Emoções Básicas

Vimos em aula algumas respostas biológicas que nosso corpo produz de acordo com algumas emoções, algumas delas são:

- **Medo:** o sangue corre para os músculos do esqueleto, como pernas, facilitando a fuga. O cérebro dispara uma porção de hormônios que deixam seu corpo preparado para agir, fugir ou se esconder. A pessoa com medo está sempre pronta para responder imediatamente a alguma ameaça.
- **Raiva:** O sangue flui para as mãos a fim de facilitar uma resposta imediata de golpe, além do batimento cardíaco ficar acelerado, por isso uma reação de bater na mesa, dar soco em parede é comum em situações de raiva.
- **Prazer e felicidade:** A pessoa se sente tranquila, acalma possíveis situações negativas, mandando pra longe sentimentos negativos e gerando entusiasmo para realização de novas tarefas.
- **Tristeza:** A tristeza acarreta uma perda de energia e entusiasmo pelas atividades, quando muito profunda, pode diminuir a velocidade metabólica do corpo. Na vida comum, cada pessoa lida de maneira diferente com a tristeza.

Também falamos de emoções que são consideradas básicas por alguns pesquisadores, como: ira, tristeza, medo, prazer, amor, surpresa, nojo e vergonha. (fonte: Goleman, Daniel, Inteligência emocional, pg 303).

Essas e muitas outras informações sobre inteligência emocional, emoções e demais assuntos estão disponíveis no livro [Inteligência Emocional, de Daniel Goleman \(<https://www.amazon.com.br/Intelig%C3%A3Ancia-emocional-Daniel-Goleman/dp/8573020806>\)](https://www.amazon.com.br/Intelig%C3%A3Ancia-emocional-Daniel-Goleman/dp/8573020806).