

ESCOLA _____

ALUNO (A) _____ TURMA _____

PROF. _____ DATA ____/____/____ daianebarbosa.com

O papel das emoções na vida humana



1. Complete o texto com as palavras do quadro:

processar – cabeça - neurologistas – mudanças – emoções – armazenar - psicólogos

O filme “Divertida Mente” conta a história de Riley, uma garota de 11 anos que enfrenta uma série de _____¹ em sua vida. O enredo se desenrola dentro da _____² da menina, onde cinco _____³ – Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Nojo – são responsáveis por _____⁴ as informações e _____⁵ as memórias. O desenho foi dirigido pelo americano Pete Docter, que procurou ajuda de _____⁶ e _____⁷ na preparação do roteiro. Abaixo, listamos conceitos trabalhados nas cenas que encontram respaldo na ciência.

2. Leia os textos abaixo e assinale o **título** correspondente:

- (1) Não existe emoção melhor ou pior
- (2) As memórias são fixadas pelas emoções
- (3) A raiva impede injustiças
- (4) O medo nos faz sobreviver – assim como o nojo
- (5) A tristeza é necessária
- (6) Muita alegria é ruim



() Durante o filme, as cinco emoções ficam dentro de uma sala, onde acompanham tudo o que acontece com Riley. Os principais eventos do dia são guardados em esferas – a representação de nossas memórias. Cada uma delas tem uma cor e está relacionada com a emoção mais forte daquele momento. Pode ser alegria, tristeza, raiva... Já se sabe que as lembranças são fixadas no cérebro junto com um estado de humor.

() Apesar de preferimos os momentos alegres de nossa vida, cada emoção tem a sua importância – e é necessário saber usá-las da melhor forma possível diante dos desafios.

() A personagem Alegria tenta, a todo o momento, sufocar e ignorar a Tristeza. A animação faz uma crítica ao mundo atual, em que precisamos estar felizes o tempo todo, a qualquer custo. Há ocasiões em que um pouco de melancolia é essencial para encarar e lidar com as dificuldades que surgem em nossa vida.

() Essas duas emoções nos livram de grandes enrascadas. O medo impede que entremos na jaula do leão durante uma visita ao zoológico. O nojo, por sua vez, não deixa a gente comer um lanche apodrecido.

() O exagero na felicidade faz o indivíduo perder a noção das coisas: é como se tudo fosse mais florido do que a realidade. Em Divertida Mente, a personagem Alegria não cansa de ver as coisas com extremo otimismo – mesmo quando a situação exige um pouco de medo, tristeza, nojo ou raiva.

() Calma, ninguém está falando que gritar e quebrar tudo são soluções para os problemas. Mas especialistas na área de psicologia concordam que essa emoção tem o potencial de indignar e corrigir eventuais injustiças. O segredo, mais uma vez, está no equilíbrio.

3. Com base na questão anterior, responda:

a. Como as emoções e a memória estão relacionadas?

b. Por que não podemos dizer que existem emoções melhores e piores?

c. O que a tristeza, a raiva, o nojo, a alegria e o medo podem nos acrescentar?

d. Quais emoções demonstradas pelos outros você considera mais fáceis de lidar? E as mais difíceis?

e. Com relação às suas emoções, quais são as mais fáceis e as mais difíceis de lidar?

f. Você tem dificuldade para identificar as suas emoções? Que estratégias você usa para identificá-las?
