

# Além da Razão: O Impacto das Emoções no Comportamento Humano

 Camila Alves

@camilaalves.ei | camilaalvesei.com

# Camila Alves

- 🎓 Mestre em Gestão de Serviço de Saúde - UFMG
- 🏥 Bacharel em Enfermagem - Universidade FUMEC
- 🧠 Especialista em Inteligência Emocional
- 🔒 Certificada em Inteligência Emocional e Saúde Mental - PUCRS
- 🎓 Professora convidada em instituições renomadas: PUCMG; FDC; Biopark
- 📖 Certificação em CHO + ESG - Instituto Feliciência
- 🧠 Certificações de Yale, MIT, University of Pennsylvania
- 🎯 Transformando Culturas em +150 Empresas
- 🌱 Em constante aprendizado: Neurociências e Desenvolvimento Infantil - PUCRS



 @camilaalves.ei | camilaalvesei.com

 Como você está se sentindo?

 @camilaalves.ei | camilaalvesei.com

# — Emoções

# Emoções: o que são?

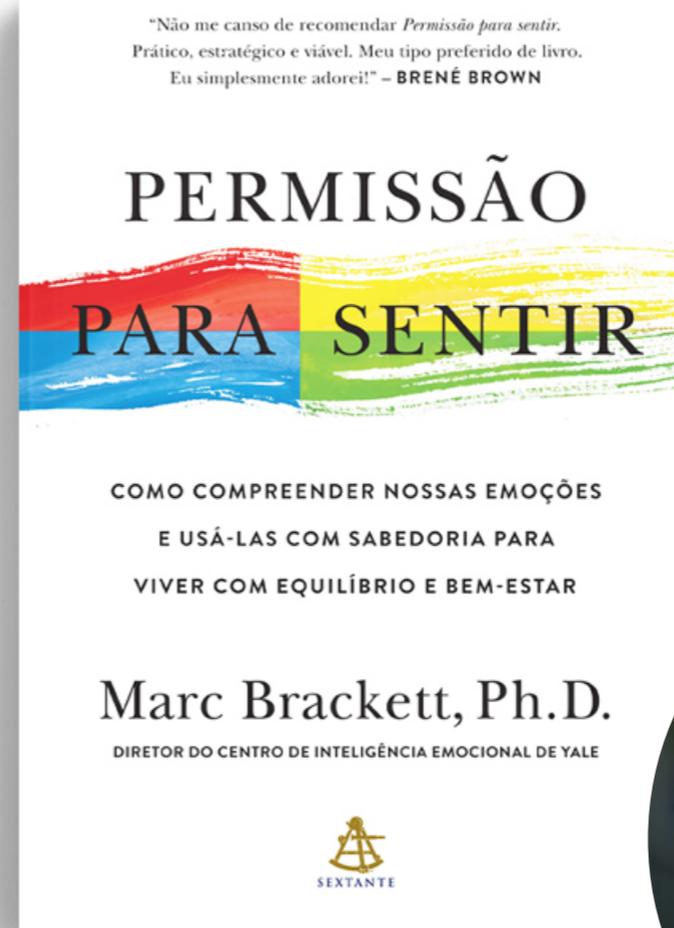
Conjunto de respostas fisiológicas que ocorrem de maneira parcialmente inconsciente quando o encéfalo detecta certas situações desafiadoras. As respostas fisiológicas ocorrem tanto no encéfalo quanto no corpo em geral.

No encéfalo, envolvem mudanças nos níveis de alerta e nas funções cognitivas, como atenção, processamento de memória e estratégias de decisão. No restante do corpo, envolvem respostas endócrinas, autônomas e musculoesqueléticas.

KANDEL, 2014

# Emoções

- Atenção, memória e aprendizagem;
- Tomada de decisões;
- Relações interpessoais;
- Saúde física e mental;
- Criatividade, eficácia e desempenho



Marc Brackett  
Universidade de Yale



—

“A emoção é parte integrante do processo de raciocínio e auxilia esse processo ao invés de, como se costumava supor, necessariamente perturbá-lo.”

DAMÁSIO, 2012

# Sentimentos: o que são?

A experiência consciente das alterações somáticas e cognitivas.

Em certo sentido, os sentimentos são significados que o cérebro cria para representar os fenômenos fisiológicos gerados pelo estado emocional.

Sentimentos são, por definição, a experiência mental que nós temos do que se passa no corpo. É o mundo que se segue (à emoção) - Damásio, 2015.

---

Estudos mostram que sem habilidades emocionais, é difícil prever o que realmente nos trará felicidade. Muitas vezes, acabamos perseguindo metas equivocadas ou evitando atividades que poderiam nos fazer sentir melhor.

# Inteligência Emocional: o que é?

- Capacidade de monitorar as próprias emoções e os sentimentos das outras pessoas, a fim de discriminar entre elas e usar dessas informações na orientação do pensamento e da ação. - SALOVEY; MAYER; 1990.
- Capacidade de criar automotivação e de persistir nos objetivos mesmo diante das adversidades; de gerenciar os impulsos emocionais e saber aguardar pela satisfação dos desejos; de se manter emocionalmente positivo, impedindo que a ansiedade interfira no pensamento e nas relações interpessoais. - GOLEMAN, 1996.
- Capacidade de perceber, avaliar e expressar emoções; capacidade de perceber emoções e assimilar sentimentos vinculados a elas; capacidade de gerenciar reflexivamente as emoções de modo a promover o crescimento emocional e intelectual. Nesse conceito, a emoção refere-se a uma condição de sentimento abarcando respostas fisiológicas e cognitivas. - MAYER, CARUSO ; SALOVEY, 1999; MAYER, SALOVEY; CARUSO; 2004A, 2004B.

## Indicação de Leitura

# LIDERANÇA

com

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Liderando e Administrando com Competência e Eficácia

David R. Caruso  
Peter Salovey  
*Yale University*

M.Books

Da lista de mais vendidos do *The New York Times*

RICHARD J. DAVIDSON, PH.D.,  
COM SHARON BEGLEY

# O ESTILO EMOCIONAL DO CÉREBRO



Como o funcionamento cerebral afeta sua maneira de pensar, sentir e viver



SEXTANTE

Daniel Goleman, ph.D.

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL A TEORIA REVOLUCIONÁRIA QUE REDEFINE O QUE É SER INTELIGENTE

Mais de 400 mil exemplares vendidos no Brasil



OBJETIVA

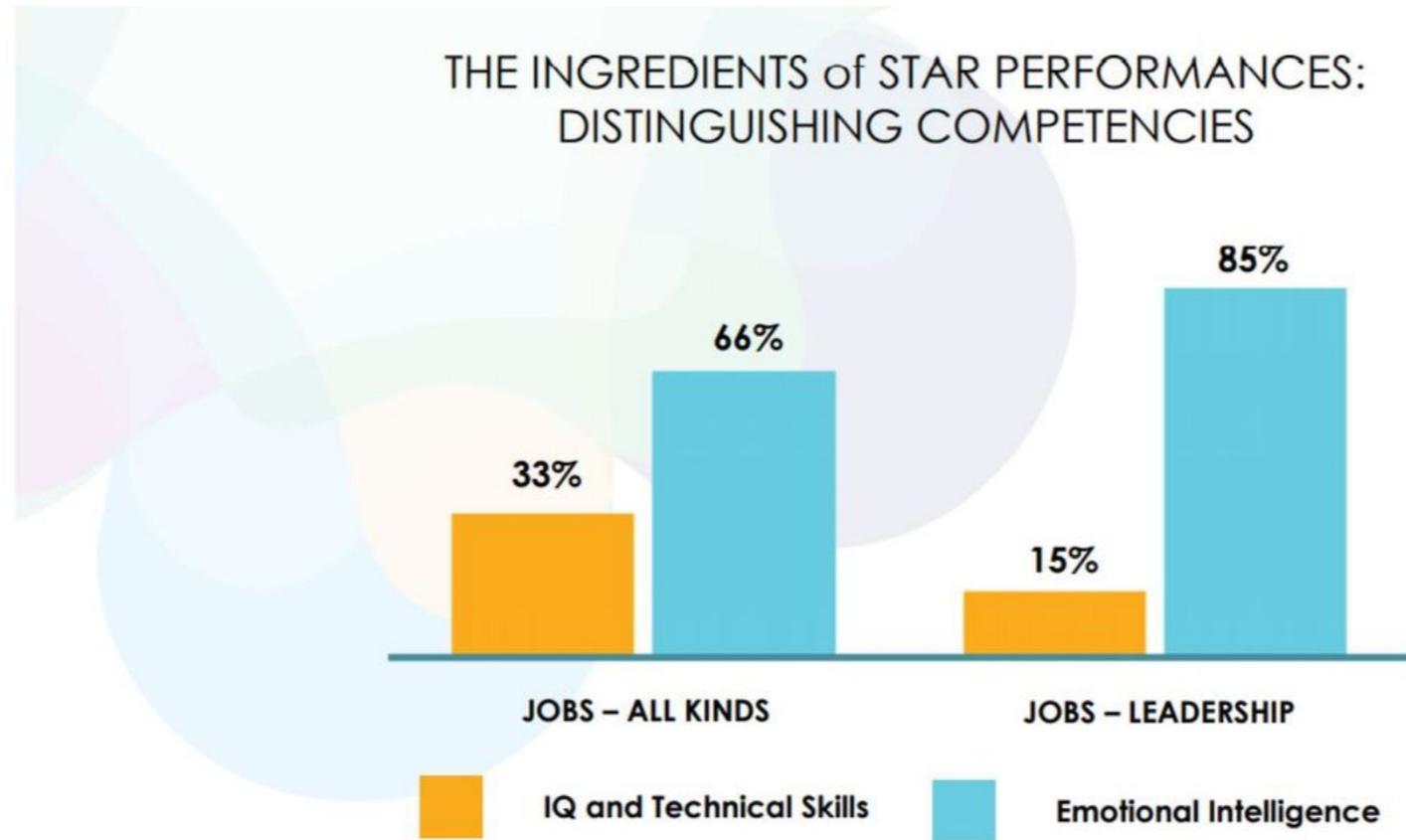
ANTÔNIO R. DAMÁSIO

## O ERRO DE DESCARTES

EMOÇÃO, RAZÃO E O CÉREBRO HUMANO

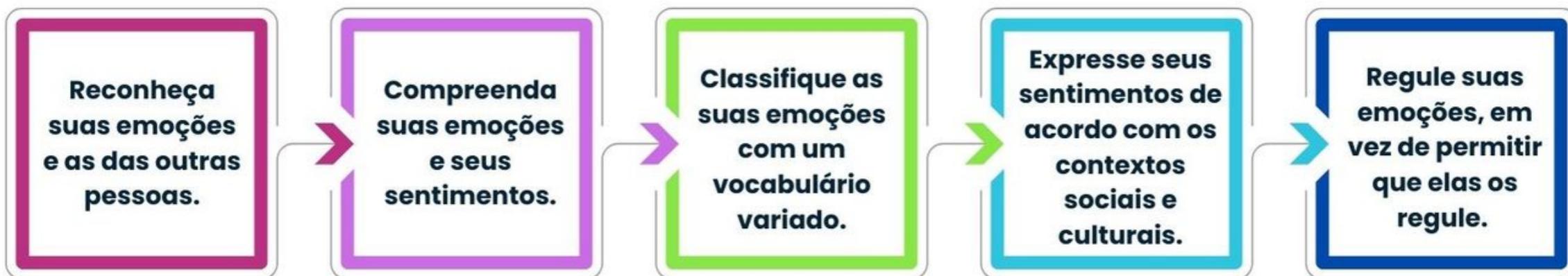


COMPANHIA DAS LETRAS



DANIEL GOLEMAN EMOTIONAL INTELLIGENCE COACHING & TRAINING PROGRAMS

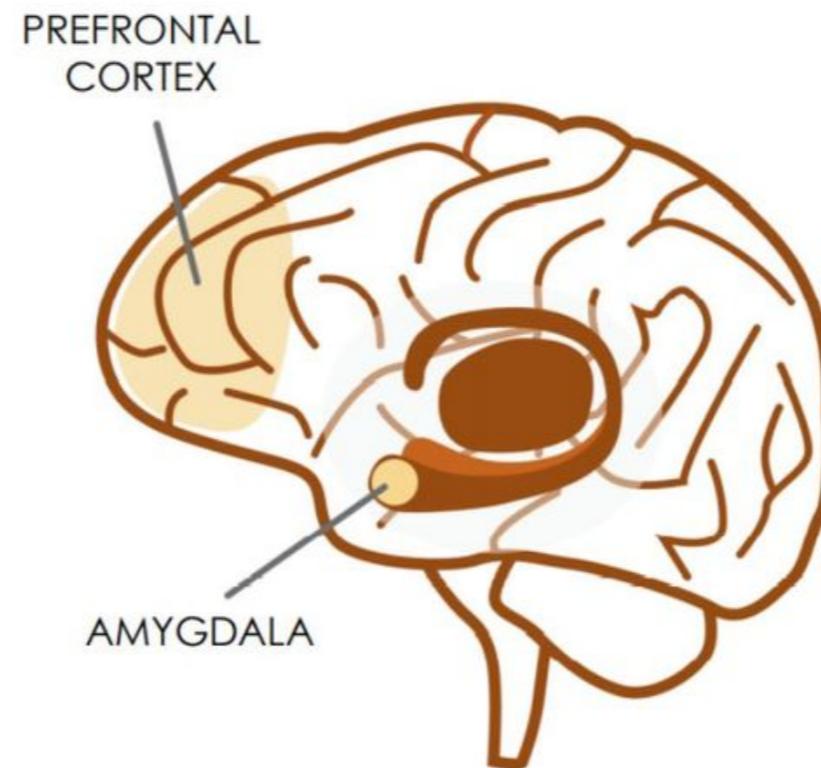
RULER é uma abordagem baseada em evidências para a aprendizagem social e emocional (SEL) desenvolvida no Yale Center for Emotional Intelligence.



Marc Brackett  
Universidade de Yale

Yale Center for Emotional Intelligence

 **RULER**



---

DANIEL GOLEMAN EMOTIONAL INTELLIGENCE COACHING & TRAINING PROGRAMS

### GRÁFICO DAS EMOÇÕES

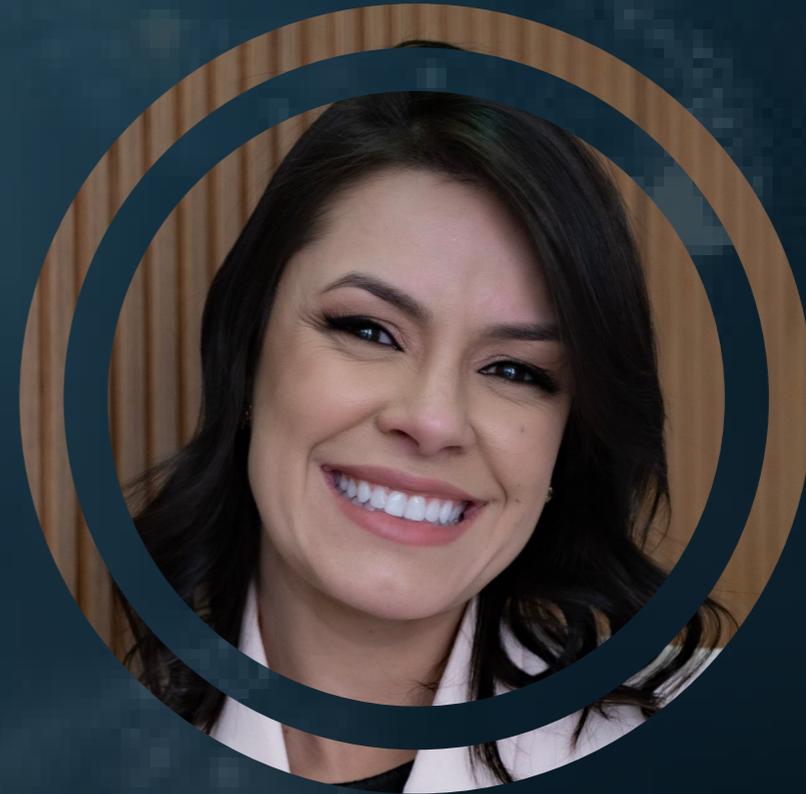
Enfurecido	Em pânico	Estressado	Nervoso	Em choque	Surpreso	Positivo	Festivo	Exultante	Extasiado
Exasperado	Enraivecido	Frustrado	Tenso	Atordoado	Radiante	Bem-disposto	Motivado	Inspirado	Eufórico
Irado	Assustado	Zangado	Agitado	Inquieto	Energizado	Vibrante	Animado	Otimista	Entusiasmado
Ansioso	Apreensivo	Preocupado	Irritado	Incomodado	Risonho	Concentrado	Feliz	Orgulhoso	Empolgado
Repugnado	Aflito	Receoso	Intranquilo	Invocado	Agradável	Alegre	Esperançoso	Brincalhão	Bem-aventurado
Enojado	Taciturno	Desapontado	Para baixo	Apático	À vontade	Pacato	Contente	Amoroso	Realizado
Pessimista	Lerdo	Sem ânimo	Triste	Entediado	Calmo	Seguro	Satisfeito	Grato	Emotivo
Alienado	Miserável	Solitário	Desanimado	Cansado	Descontraído	Relaxado	Sossegado	Abençoado	Equilibrado
Melancólico	Deprimido	Mal-humorado	Exausto	Fatigado	Gentil	Pensativo	Pacífico	Confortável	Despreocupado
Desesperado	Desesperançoso	Desolado	Extenuado	Esgotado	Sonolento	Complacente	Tranquilo	Acolhido	Sereno

ALTA ENERGIA

BAIXA ENERGIA

BAIXO AGRADO

ALTO AGRADO



# Obrigada!

 [camila@camilaalvesei.com](mailto:camila@camilaalvesei.com)

 [@camilaalves.ei](https://www.instagram.com/camilaalves.ei)

 [Camila Alves Inteligência Emocional](https://www.linkedin.com/company/camila-alves-inteligencia-emocional)

 [www.camilaalvesei.com](http://www.camilaalvesei.com)