



Ensino Médio

1ª Série



PROFESSOR(A):

MARCIANO SILVA
SUBST. PROF^a
HAMANDA SOARES



DISCIPLINA:

PROJETO
DE VIDA



CONTEÚDO:

IDENTIDADE: O QUE EU
SINTO?

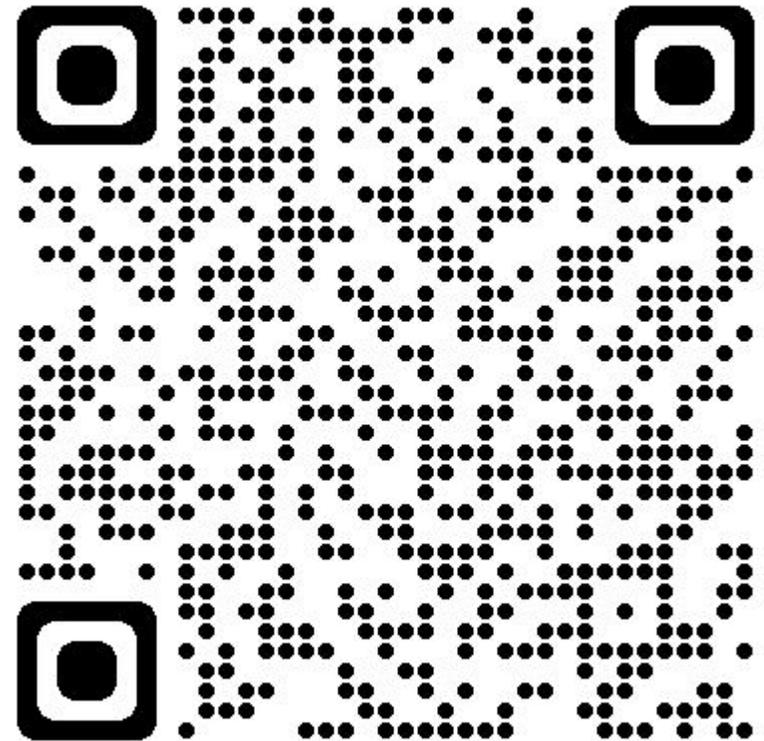


DATA:

18/04/2022

E aí? Deu certo o teste de personalidade

- [Teste de personalidade gratuito, descrições dos tipos, relacionamentos e conselhos sobre carreiras. | 16Personalities](#)



LEIA ATENTAMENTE O TEXTO ABAIXO

Imagine que você está dentro de um ônibus que vai conduzi-lo à sua escola. Para chegar ao destino esperado, o ônibus precisa passar por uma avenida movimentada. Ocorre, contudo, que nesse dia a avenida está bloqueada por manifestantes que fazem protesto por causa das altas taxas de impostos que a população está sendo obrigada a pagar. Você também considera essas cobranças injustas, mas terá muitos problemas se chegar atrasado à escola, pois tem de apresentar, na primeira aula, um projeto desenvolvido ao longo de um semestre todo. O ponto em que a avenida está bloqueada fica a 3,5 km do seu destino.



Você reagiria nessa circunstância?



- a) Desceria do ônibus e continuaria o caminho a pé, mesmo que a caminhada fosse demorada.
- b) Desceria do ônibus e procuraria convencer os manifestantes a desbloquear a avenida.
- c) Xingaria todos os manifestantes e ligaria para a polícia vir imediatamente para o local.
- d) Aproveitaria o tempo no ônibus para colocar algumas de suas leituras em dia.
- e) Exigiria que os manifestantes desbloqueassem a rua e partiria para a agressão, caso o contrariassem.
- f) Desceria do ônibus e se juntaria aos manifestantes, pois a causa deles é muito importante para toda a população.

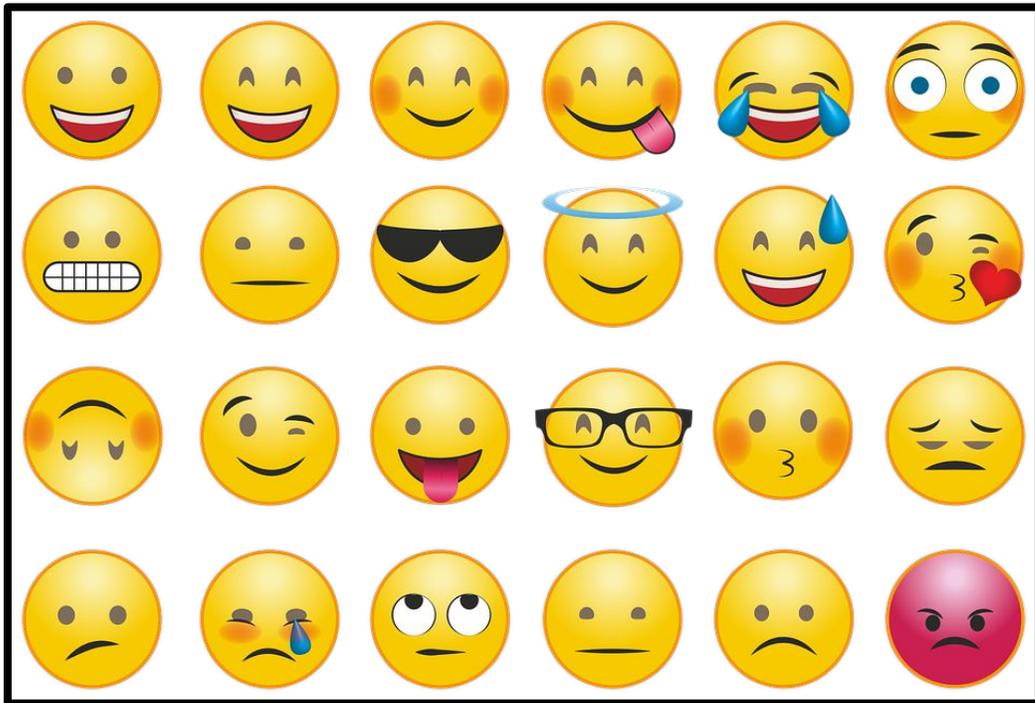
Observação: Você pode criar outras respostas.

Impossível não se emocionar!



- É impossível não se emocionar. Os eventos que acontecem ao longo de um dia inevitavelmente provocam reações:
 - a) Algumas delas proporcionam uma sensação agradável
 - b) Enquanto outros causam mal-estar e até mesmo sintomas físicos, como dores de cabeça, náuseas e aceleração dos batimentos cardíacos..
- Emoções são oportunidades de aprendizado.
 - a) Por exemplo: se uma pessoa tem uma determinada reação diante de uma emoção e obtêm um resultado negativo, na próxima vez em que ela for confrontada por uma situação semelhante, sua atitude será diferente.

Emoção, Sentimento e Estado.



- **EMOÇÃO** é uma reação física e psíquica a estímulos externos: fatos, situações, notícias e até mesmo pessoas.
 - a) Essenciais para a manutenção e a preservação da vida, as emoções nos colocam em movimento.
- O **SENTIMENTO** é uma emoção processada. Ou seja, sobre a qual já houve reflexão. Pode ser complexo e surgir de uma mistura de emoções diferentes.
- **ESTADO** é uma condição passageira motivada por uma emoção ou sentimento.

LISTA DE EMOÇÕES/SENTIMENTOS

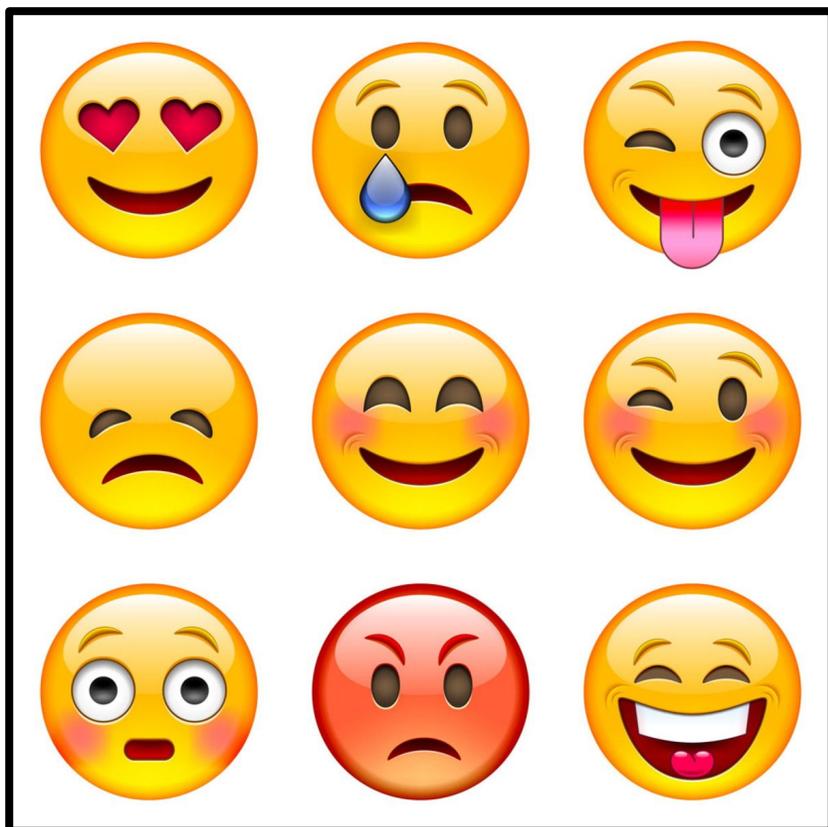
Alegria



- Sentimento que atribui sentido à vida; provocando contentamento e prazer de viver. Costuma se expressar através de sorrisos. Sua ausência faz surgirem outras emoções.
- Alegria ou Felicidade?
 - a) Alegria (sentimento momentâneo): **Manifestação de contentamento e júbilo.**
 - b) Felicidade (estado de espírito): **Estado da pessoa feliz.**
 - ❖ Nem sempre o que nos causa alegria também trará felicidade . A busca por alegrias passageiras pode estar te distanciando de ser uma pessoa realmente feliz.
 - ❖ Buscar sensações prazerosas pode fazer com que o indivíduo desrespeite seus valores pessoais; tornando-o infeliz, perdido e até viciado em prazer.
 - ❖ A felicidade se constrói pouco a pouco; com base nas decisões que tomamos e seus desdobramentos.

Nomeando Sentimentos

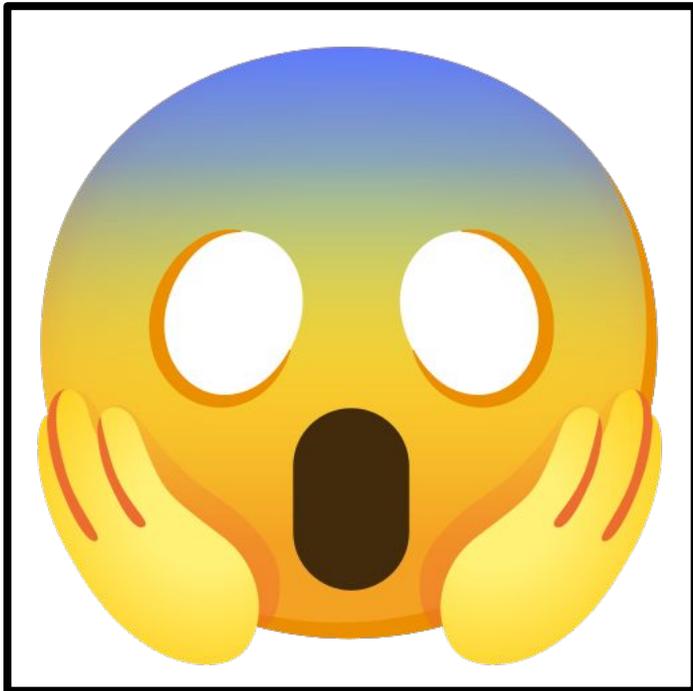
Alegria



- Alegre.
- Contente.
- Embevecido.
- Eufórico.
- Extasiado.
- Felicíssimo.
- Feliz.
- Iluminado.
- Maravilhado.
- Pleno.
- Radiante.
- Realizado.
- Satisfeito.

LISTA DE EMOÇÕES/SENTIMENTOS

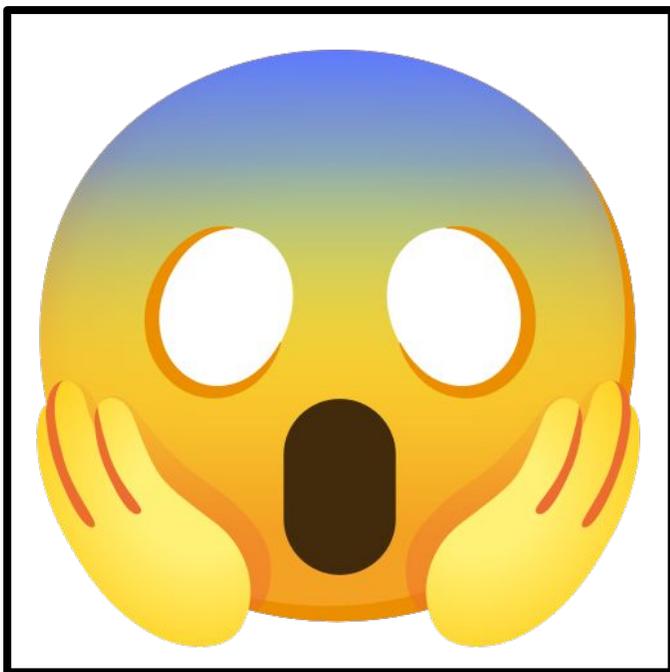
Medo



- Sentimento presente já na primeira infância, é um estado emocional que se expressa no indivíduo perante uma situação de ameaça inesperada.
 - a) Em alerta, o organismo fica pronto para se defender de uma ameaça física ou psicológica.
- A ideia de que algo, ou alguma coisa, possa intimidar/ameaçar a nossa vida, faz o cérebro ativar estímulos químicos que propiciam uma sequência de desempenhos:
 - a) o aumento da frequência cardíaca.
 - b) aceleração da respiração.
 - c) contração muscular, etc.
- Tipos de medo mais comuns que existem: **Falar em público; ficar sozinho; morrer; altura; voar; sangue; escuro; lugar fechado; ficar doente; tempestade; animais; injeção, etc.**

LISTA DE EMOÇÕES/SENTIMENTOS

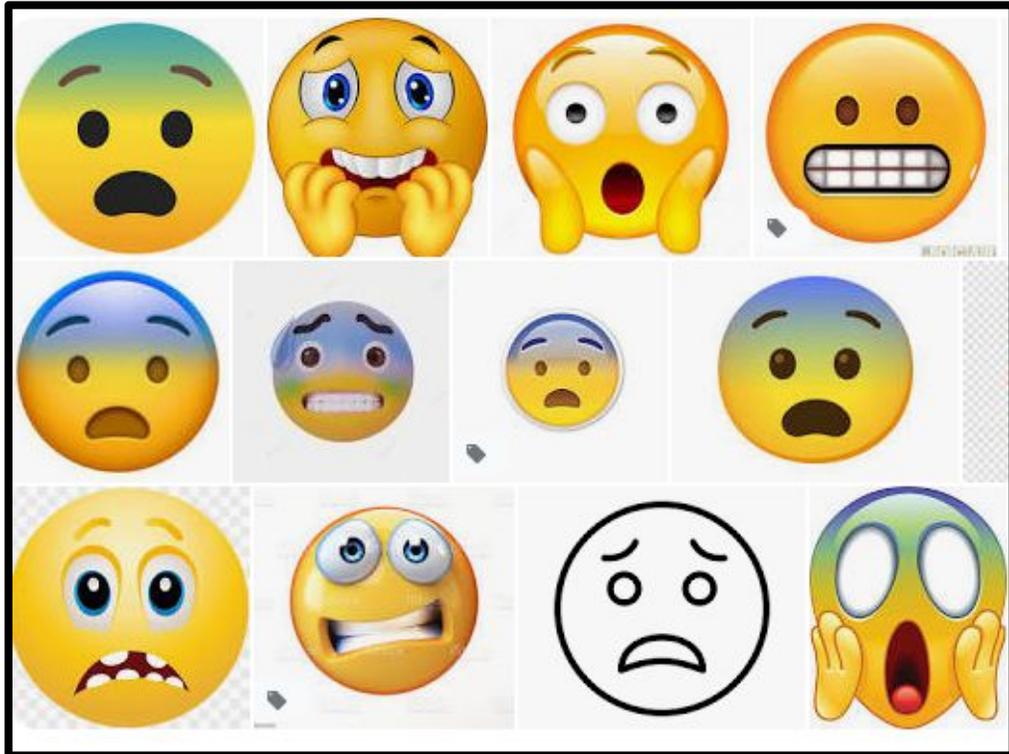
Medo



- Medo ou Fobia? Há uma distinção entre medo e fobia.
 - a) O medo é uma resposta emocional a uma ameaça real ou percebida. É um estado afetivo e emocional necessário para a adaptação do organismo ao meio
 - b) O Medo passa a ser anormal quando afeta profundamente o indivíduo no âmbito físico, psicológico e social; tornando-se uma fobia.
 - ❖ Uma fobia é semelhante a um medo. Porém, há uma diferença: a ansiedade é tão forte que interfere na qualidade de vida do indivíduo. O medo na fobia é desproporcional à ameaça real.
 - ❖ Exemplos: acrofobia (medo de altura), afefobia (medo de ser tocado), claustrofobia (medo de lugares fechados), etc.

Nomeando Sentimentos

Medo



- Temeroso.
- Espantado.
- Cauteloso.
- Coagido.
- Assustado.
- Amedrontado.
- Apavorado.
- Paralisado.
- Em pânico.
- Agoniado.
- Arisco.
- Receoso.
- Apreensivo.
- Acuado.
- Ameaçado.
- Aterrorizado.
- Desconfiado.

LISTA DE EMOÇÕES/SENTIMENTOS

Raiva



- De um modo geral, a raiva é um sentimento de protesto, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa. Ela pode ser causada por acontecimentos externos e internos.
 - a) Externos: zangado/com raiva em relação a uma pessoa específica (um colega) ou acontecimento (engarrafamento no trânsito).
 - b) Interno: preocupação excessiva ou focalização nos problemas pessoais.
- A raiva é uma emoção humana normal. Os problemas surgem quando se torna descontrolada e destrutiva; podendo afetar o trabalho, a escola, as relações pessoais e a qualidade de vida.
 - a) O descontrole da raiva deixa a pessoa “à mercê” de uma emoção imprevisível e poderosa.

LISTA DE EMOÇÕES/SENTIMENTOS

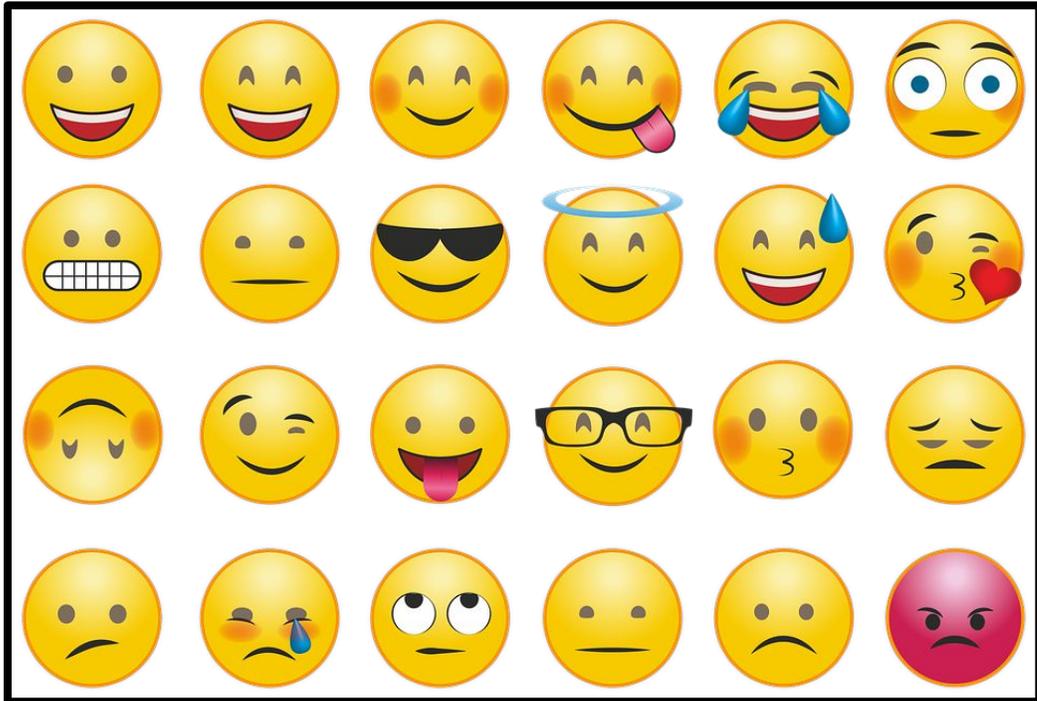
Raiva



- **Manifestações físicas:** Quando as pessoas ficam com raiva, tendem a experimentar variados pensamentos, sentimentos e reações físicas.
 - a) Em alguns, os sentimentos tornam-se tão arrebatadores que parecem estar “prestes a explodir”.
 - b) Outros podem não saber que estão muito zangados com a situação; mas sentem-se doentes, culpados ou reagem exageradamente a outras situações.
- **Sinais diretos:** elevação do volume da voz, praguejo, dores de cabeça, dores de estômago, aperto na garganta, aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão sanguínea, punhos cerrados, ameaças, violência, pressão, hostilidade, fúria, ressentimento.
- **Sinais indiretos:** excesso de sono, fadiga crônica, ansiedade, entorpecimento, depressão, aborrecimento, exagero, perda de apetite, choro, crítica constante, piadas más ou hostis, abuso de álcool ou droga.

Nomeando Sentimentos

Raiva



- Aborrecido.
- Exasperado.
- Ressentido.
- Descontrolado.
- Ensandecido.
- Enfurecido.
- Zangado.
- Irritado.
- Possesso.
- Furioso.
- Indignado.
- Enlouquecido.
- Nervoso.
- Irônico.
- Irado.
- Revoltado.