

# emoção fala mais alto



## DOENÇAS RELACIONADAS

### EPILEPSIA

- Um derrame ou lesão na área, como resultado de um outro problema, pode acabar modificando o comportamento do indivíduo

### O SISTEMA LÍMBICO

- Conhecido como “cérebro emocional”, reúne estruturas reguladoras — entre elas, as amígdalas — da conduta e das emoções de um indivíduo. É o sistema relacionado a impulsos básicos, comportamentos emocionais e sexuais.

### RESPOSTA INSTINTIVA

- Primeiro, nos ligamos à explosão que está dentro do sistema límbico e, só depois, partimos para o córtex pré-frontal, que é o lado racional, aquele que faz você repensar se deve mesmo agir como o lado mais instintivo sugeriu.

### ESTRESSE

- O estresse cotidiano e a consequente produção do hormônio cortisol leva à ativação da amígdala. A depender dos fatores hormonais do dia a dia, como dormir mal ou comer mal, pode acabar em um problema crônico.

### RAIVA, MEDO, PAIXÃO, SENSO DE AUTOPRESERVAÇÃO

- Tudo isso está relacionado às amígdalas cerebrais. No caso da paixão, as amígdalas fazem as regiões críticas do cérebro ficarem mais apagadinhas (não se pensa racionalmente).

### MEMÓRIA

- Quando o cansaço e o estresse reduzem a função das amígdalas, há efeito, inclusive, sobre a memória.

## Palavra do especialista

### As amígdalas cerebrais podem definir o comportamento social ou perfil de um indivíduo? Quer dizer, elas sozinhas são determinantes assim?

As amígdalas são, sim, uma das estruturas mais importantes nas respostas emocionais relativas ao comportamento social, tanto de humanos quanto de outros mamíferos. O que devemos ter em mente é que algumas pessoas terão menos freio do que outras e, portanto, vão apresentar personalidades mais explosivas e impulsivas. Ainda que algumas emoções sejam inatas e não consigamos eliminar de vez, o ideal é usar o lado racional e pensar antes de agir com raiva.

### Will Smith agiu movido pela raiva. E como avaliar a reação (ou falta de reação) do comediante Chris Rock? O cérebro dele não "acionou" essa mesma emoção?

Will Smith, aparentemente, dá um sorriso social e, depois, reage com uma agressão física. Ou seja, a raiva foi para uma intensidade tão alta a ponto de ele não controlar a reação. Quando ele volta e se desculpa, sem justificar o ato ou diminuir a situação, mostra que tem um grau de inteligência emocional. Ele erra, pois é humano, mas volta assumindo o erro. Quanto a Chris Rock, é provável que ele tenha sentido a emoção da surpresa naquele momento, mas escolhido não revistar. Parece ter sido uma decisão consciente.

### Do ponto de vista social, para o bom convívio, é como se fôssemos levados a controlar as emoções associadas às amígdalas cerebrais?

Sim. E esse processo de gestão das emoções dura a vida toda. Algumas estratégias são excelentes, como praticar mindfulness, fazer exercícios físicos regularmente, respirar em três segundos e soltar em sete segundos por três vezes (faz você pensar melhor!), cuidar do tripé sono-alimentação-hormônios, por aí vai.

Shana Wajntraub é psicóloga com MBA em Gestão de Pessoas pela Universidade Federal Fluminense, pós-graduada em neurociências pelo Mackenzie e mestranda em comunicação e análise de comportamento pela Manchester Metropolitan University- UK (Paul Ekman)