

HORA DA PRODUÇÃO DE TEXTO

SETEMBRO
AMARELO

SETEMBRO
AMARELO

NOME _____

FALAR SOBRE AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS: VOCÊ TEM FALADO SOBRE OS SEUS?

A DIFICULDADE EM EXPRESSAR OS SENTIMENTOS POR MEIO DE PALAVRAS É MAIS COMUM DO QUE PENSAMOS. ELA PODE OCORRER POR DIVERSOS MOTIVOS, DESDE A TIMIDEZ ATÉ O MEDO DE SER REJEITADO OU RIDICULARIZADO.

GUARDAR TUDO AQUILO QUE SENTIMOS SÓ PARA NÓS MESMOS PODE LEVAR A UMA SÉRIE DE DISTÚRBIOS MENTAIS E DE SAÚDE.

FALAR DOS SENTIMENTOS É ESSENCIAL E QUANDO NÃO CONSEGUIMOS EXPRESSÁ-LOS, O MAIS INDICADO É PROCURAR UM PSICÓLOGO PARA OBTER AJUDA PROFISSIONAL ADEQUADA.

O HÁBITO DE FALAR DOS SENTIMENTOS NÃO DENOTA QUE SOMOS FRACOS OU SENSÍVEIS DEMAIS, PELO CONTRÁRIO: SE NÃO OS EXPRESSAMOS ACABAMOS NOS SENTINDO FRUSTRADOS E, MUITAS VEZES, LEVADOS AO ESTRESSE, A PREJUIZOS COGNITIVOS, AFETIVOS E SOCIAIS.

DESÂNIMO, IRRITAÇÃO, ANSIEDADE E TRISTEZA SÃO ALGUNS DOS SINTOMAS EMOCIONAIS MAIS COMUNS DAQUELES QUE GUARDAM TUDO QUE SENTEM PARA SI. ALÉM DISSO, EXISTEM TAMBÉM SINTOMAS FÍSICOS COMO INSÔNIA, DORES NO CORPO, BAIXA IMUNIDADE, AFECÇÕES NA PELE E DIFICULDADE DE RESPIRAÇÃO. FALE MUITO! FALAR É BOM, É NECESSÁRIO E FAZ BEM!

Escreva alguma coisa que faça você sentir cada emoção abaixo:



ALEGRIA



TRISTEZA



RAIVA



MEDO



CALMA

