

# O QUE SÃO EMOÇÕES?



Emoções são como nossos corpos e mentes respondem às coisas que acontecem ao nosso redor e dentro de nós mesmos. Imagine que dentro da sua cabeça existe um time de amigos que trabalha juntos para te ajudar a entender como você se sente. Cada um desses amigos tem um trabalho diferente:

- **Alegria:** Ela está sempre sorrindo e tenta encontrar o lado bom das coisas. Quando você está feliz, é como se a Alegria estivesse no controle!
- **Tristeza:** Às vezes, você se sente triste e isso é normal. A Tristeza te ajuda a entender quando algo não está certo e precisa ser consertado. Ela é como um abraço quando você precisa de conforto.
- **Raiva:** Quando algo te deixa bravinho, a Raiva aparece. Ela é como um alarme que diz: "Ei, algo não está certo aqui!". Ela te ajuda a dizer o que está te incomodando.
- **Medo:** O Medo é como um guarda-costas que te protege. Ele fica de olho em coisas que podem te assustar ou machucar. Ele te ajuda a ser cauteloso e a tomar cuidado.
- **Nojinho:** Ela é a mais esperta quando se trata de evitar coisas ruins. Se algo parece nojento ou estranho para você, é a Nojinho que diz: "Eca, melhor não!".



Esses amigos trabalham juntos para te ajudar a entender e lidar com suas emoções. Às vezes, eles brigam entre si porque cada um tem uma maneira diferente de ver as coisas. Por exemplo, a Alegria quer sempre que tudo seja divertido, enquanto a Tristeza entende que às vezes precisamos sentir tristeza para aprender e crescer.

# ALEGRIA



A alegria é uma emoção positiva que nos faz sentir felicidade e contentamento. Ela pode ser causada por coisas como brincadeiras com amigos, receber um presente especial, estar com pessoas queridas ou alcançar um objetivo importante. A alegria nos faz sorrir, sentir calor no coração e nos dá energia para aproveitar momentos especiais.

## Características:

- Sorriso constante: Alegria está sempre sorrindo, o que ilumina o rosto dela e de quem está ao redor.
- Energia elevada: Alegria tem muita energia e gosta de pular, dançar e correr.
- Encorajadora: Alegria sempre encontra palavras gentis para animar e apoiar os outros.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley está brincando com amigos: Alegria está presente quando Riley se diverte jogando e correndo com seus amigos.
- Quando ela recebe um elogio na escola: Alegria aparece quando Riley é elogiada por um bom trabalho ou por ajudar alguém.

# RAIVA



A raiva é uma emoção intensa que sentimos quando algo nos frustra ou nos irrita. Pode ocorrer quando não conseguimos o que queremos, quando alguém nos machuca ou quando nos sentimos injustiçados. A raiva pode nos fazer sentir calor no rosto, nossos músculos ficarem tensos e pode nos levar a dizer ou fazer coisas impulsivas. É importante aprender a reconhecer a raiva e encontrar maneiras saudáveis de lidar com ela, como conversar sobre nossos sentimentos ou praticar atividades que nos acalmem.

## Características:

- Expressão zangada: Raiva tem sobrancelhas franzidas e dentes cerrados.
- Corpo tenso: Raiva fica com o corpo rígido, pronto para explodir.
- Fala alta e agressiva: Raiva grita e fala de maneira dura quando está irritado.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley é injustamente tratada por alguém: Raiva surge quando Riley sente que algo não é justo, como quando alguém a acusa sem razão.
- Quando ela não consegue completar uma tarefa difícil: Raiva aparece quando Riley fica frustrada por não conseguir fazer algo que tentou várias vezes.





# TRISTEZA



A tristeza é uma emoção que sentimos quando perdemos algo ou alguém que valorizamos muito, como um amigo que se muda, um animal de estimação que morre ou quando nos sentimos solitários. Pode fazer com que nos sintamos para baixo, chorosos e com vontade de ficar sozinhos por um tempo para processar nossos sentimentos.

## Características:

- Expressão facial triste: Tristeza frequentemente tem uma expressão abatida, com olhos marejados.
- Postura curvada: Tristeza costuma andar ou sentar-se com os ombros curvados.
- Voz suave: Tristeza fala com uma voz suave e baixa, quase como um sussurro.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley se muda para uma nova cidade e sente saudades de sua antiga casa: Tristeza aparece quando Riley sente falta de seus amigos e de sua antiga vida.
- Quando ela perde um jogo importante: Tristeza está presente quando Riley se sente desapontada após uma derrota.



# NOJINHO



O nojinho é uma emoção que sentimos quando algo nos causa repulsa ou aversão, como um alimento que não gostamos, algo sujo ou uma situação desagradável. Pode fazer com que façamos caretas ou até mesmo nos sintamos mal fisicamente. É importante respeitar nossas sensações e preferências, mas também tentar entender que o que é nojento para uma pessoa pode não ser para outra.

## Características:

- Expressão de desdém: Nojinho frequentemente franze o nariz e faz caretas.
- Nariz franzido: Nojinho levanta o nariz em sinal de desgosto.
- Postura afastada: Nojinho se afasta de coisas que acha nojentas ou desagradáveis.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley vê algo sujo ou com mau cheiro: Nojinho aparece quando Riley vê algo que cheira mal ou parece sujo.
- Quando ela é pressionada a comer algo que não gosta: Nojinho está presente quando Riley é forçada a provar um alimento que acha ruim.



# MEDO



O medo é uma emoção que sentimos quando nos encontramos em situações que nos amedrontam ou nos deixam inseguros. Pode ser medo de escuro, de animais, de altura ou de situações novas. O medo pode fazer nosso coração bater mais rápido, nossas mãos suarem e nos fazer querer fugir da situação que nos assusta. É importante falar sobre nossos medos para que possamos entender melhor o que nos causa medo e aprender a enfrentá-lo com coragem.

## Características:

- Olhos arregalados: Medo tem olhos grandes e abertos, sempre atento a qualquer perigo.
- Corpo tremendo: Medo frequentemente treme quando está assustado.
- Voz trêmula: Medo fala com uma voz trêmula e hesitante.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley tenta algo novo pela primeira vez: Medo está presente quando Riley enfrenta uma nova situação, como um primeiro dia na escola.
- Quando ela ouve um barulho estranho à noite: Medo aparece quando Riley se assusta com ruídos que ela não consegue identificar.



# VERGONHA



A vergonha é uma emoção que sentimos quando nos sentimos constrangidos ou desconfortáveis por algo que fizemos ou dissemos. Pode fazer com que nos sintamos vermelhos no rosto, com vontade de nos esconder ou de desaparecer. É importante aprender com nossos erros, pedir desculpas quando necessário e lembrar que todos cometem erros às vezes.

## Características:

- Rosto corado: Vergonha faz o rosto de Riley ficar vermelho.
- Cabeça baixa: Vergonha faz Riley baixar a cabeça, evitando contato visual.
- Corpo encolhido: Vergonha faz Riley encolher o corpo, como se quisesse desaparecer.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley comete um erro em público: Vergonha aparece quando Riley se sente envergonhada por ter cometido um erro na frente dos outros.
- Quando ela é alvo de zombarias: Vergonha surge quando Riley é ridicularizada ou zombada por outras pessoas.



# INVEJA



A inveja é uma emoção que sentimos quando desejamos algo que outra pessoa tem, como um brinquedo novo, habilidades especiais ou a atenção de alguém. Pode nos fazer sentir tristes, frustrados ou até mesmo irritados com a pessoa que tem o que queremos. É importante entender que é normal sentir inveja às vezes, mas é importante também valorizar o que temos e ser feliz pelas conquistas dos outros.

## Características:

- Expressão ressentida: Inveja tem um olhar de descontentamento e ressentimento.
- Olhares de lado: Inveja frequentemente olha de lado para a pessoa de quem está invejando.
- Postura tensa: Inveja fica com o corpo rígido e tenso.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley vê um colega ganhando um prêmio que ela queria: Inveja aparece quando Riley deseja ter recebido o mesmo reconhecimento.
- Quando um amigo recebe mais atenção: Inveja surge quando Riley sente que outra pessoa está recebendo mais atenção do que ela.





# ANSIEDADE



A ansiedade é uma emoção que sentimos quando estamos preocupados com o que pode acontecer no futuro. Pode fazer com que nos sintamos nervosos, inquietos ou com dificuldade para se concentrar. A ansiedade pode surgir antes de um teste importante na escola, ao conhecer novas pessoas ou ao enfrentar uma situação desconhecida. É importante aprender a controlar a ansiedade respirando profundamente, pensando positivamente e pedindo ajuda quando necessário.

## Características:

- Olhos arregalados: Ansiedade tem olhos grandes e preocupados.
- Respiração rápida: Ansiedade respira rapidamente, como se estivesse com medo.
- Mãos inquietas: Ansiedade frequentemente mexe nas mãos, mostrando nervosismo.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley tem uma apresentação importante na escola: Ansiedade está presente quando Riley está nervosa antes de falar em público.
- Quando ela está em uma situação social nova: Ansiedade surge quando Riley está em um lugar novo ou com pessoas que não conhece.



# TÉDIO



O tédio é uma sensação de não ter nada interessante para fazer. Pode ocorrer quando não encontramos algo que nos desafie ou nos divirta. Ficar entediado pode fazer com que nos sintamos cansados, impacientes ou frustrados. É bom aprender a encontrar maneiras criativas de nos ocupar quando estamos entediados, como ler um livro, praticar um hobby ou brincar com amigos.

## Características:

- Expressão apática: Tédio tem um olhar vazio e sem interesse.
- Suspiros frequentes: Tédio suspira frequentemente, mostrando descontentamento.
- Postura relaxada demais: Tédio fica com o corpo muito relaxado, como se não tivesse energia.



## Exemplos de Situações:

- Quando Riley está em uma aula que não acha interessante: Tédio surge quando Riley não está interessada no que está acontecendo na aula.
- Quando ela tem que esperar por longos períodos sem nada para fazer: Tédio aparece quando Riley está entediada esperando, como na fila do supermercado.

