



# NOJO, UMA EMOÇÃO?

Hoje vamos falar de uma emoção que talvez não esteja elencada no rol das emoções por muitas pessoas, o Nojo!

"Tira a mão é caca!", "ecal!", "que nojo!", "huuum que cheiro horrível é esse?" Essas são expressões que possivelmente você conhece e já usou quando sentiu nojo de algo.

Esta emoção causa uma reação de repulsa, e com ela tendemos a ter algumas reações físicas como fechar o nariz, franzir a parte superior do nariz, elevar e retrair a parte superior do lábio. Imagine que você está saindo de casa para trabalhar, estudar e assim que coloca o pé para fora de casa, tem o desprazer de pisar em um cocô de cachorro. Imaginou? Prestou atenção em sua expressão? Agora será necessário retornar, higienizar, possivelmente trocar de calçado, para seguir seu dia. Este é apenas um exemplo de uma situação que desencadeia o nojo, você vai conseguir enumerar tantas outras.

## De onde vem o nojo?

A origem do Nojo está atrelada a reações instintivas para proteger contra envenenamento alimentar, exposição ao risco ou infecção. As principais reações de Nojo se relacionam ao sentido do paladar (percebido ou imaginado) e, secundariamente, a qualquer coisa que cause um sentimento semelhante pelo olfato, tato ou visão.

De acordo com Ekman (2003), o nojo aparece como uma emoção separada a partir dos quatro a oito anos. Antes disso, existe o desgosto brando ou rejeição por coisas com sabor ruim, mas ainda não a aversão. Na adolescência ele surge diante de situações e objetos avaliados como desagradáveis (GONDIM, p.92)

Estudos apontam que existem nove grandes grupos em que podemos colocar praticamente tudo o que nos enoja: alguns tipos de alimentos, alguns animais, cadáveres, violações da integridade do corpo, excreções corporais, falta de higiene, contaminação interpessoal, comportamentos sexuais e ofensas morais (BARROS, 2020, p.96).

Além da reação primária/física que desencadeia a reação de nojo, muitas de nossas reações estão atreladas à construção social e educacional, que nos ensina a discriminá-lo que é nojento e de certa forma perigoso. Por isso, vemos pais e cuidadores distribuindo "cacás" em diferentes situações, como quando durante uma brincadeira no quintal a terra é levada a boca pela criança pequena, quando com as mãos sujas a criança pega um biscoito para comer, quando adentram em lugares muito sujos.

No entanto, como o nojo é parcialmente resultado do condicionamento social, existem diferenças entre diversas culturas sobre o que pode ser considerado nojento. Isso significa que práticas vistas como aceitáveis em algumas culturas podem ser vistas como nojentas em outras. Um exemplo disso, é o espetinho de insetos presente na cultura oriental e que no ocidente é visto como repulsivo. Você comeria um espetinho de barata? Não precisamos ir tão longe, existem pessoas que apreciam queijo roquefort, sashimi, bucho (dobradinha), enquanto outras passam longe, ou seja, o que me causa nojo, pode não causar nojo para outra pessoa.

## Nojo moral

Além do nojo primário, existem outros tipos de nojo, que são simbólicos e abstratos, bem ligados a processos de socialização, como o nojo moral, que pode ser exemplificado na relação com comportamentos e ideias de outras pessoas.

### A MORALIDADE ASSOCIADA AO NOJO É APRENDIDA E VARIA CONFORME MOMENTOS HISTÓRICOS, INTERESSES ECONÔMICOS E VALORES SOCIAIS, RELIGIOSOS E POLÍTICOS

Gondim 2020, p.92, 96.

Percebemos a importância do nojo em nossas vidas, em diferentes situações, evitando coisas, lugares e animais que podem causar doenças, mas não podemos deixar de observar que ele também pode nos impedir de experimentar coisas novas.

É fundamental que estejamos atentos para perceber quando ele é importante, e quando ele precisa ser enfrentado. Para isso, precisamos avaliar o que nos dispara o nojo, se é o risco de envenenamento ou intoxicação, de contaminação, de violação da integridade corporal, ao contato com o outro, de proteção de integridade física, ou se ele está se tornando excessivo persistente e exacerbado, como forte medo de contaminação, pois o nojo também pode nos indicar transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), ou quando está associado a outra pessoa, pois pode facilmente estimular o preconceito e a discriminação (BARROS, 2020, p.112).

A partir do momento em que percebemos que o nojo deixa de ser ocasional, e passa a interferir em nosso funcionamento, a interferir em nossas relações, pode ser o momento de procurar por ajuda profissional, visando compreender e encontrar caminhos para lidar com isso.

## E VOCÊ, SENTE NOJO DE QUE?

Referências Bibliográficas:

BARROS, D.M. O lado bom do lado ruim [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Sextante, 2020. Acesso em: 26 abr. 2022.  
GONDIM, S.M.G (orgs.) Manual de Orientação e Autodesenvolvimento Emocional, 1ed. São Paulo: Votor Editora, 2020.

Quando falamos sobre a raiva, o medo e mesmo sobre a alegria percebemos que tais emoções compartilham algumas reações físicas, como respiração ofegante, taquicardia e tensão, mas quando falamos do nojo, o nosso corpo responde com um sinal diferenciado. O nojo pode desencadear náusea, que é uma resposta do organismo diante desta emoção, uma reação bem específica, o que facilita a sua identificação a partir de sua reação fisiológica. Essa reação possui a função de prevenção, de forma que nos protege de ingerirmos algo potencialmente prejudicial (BARROS, 2020, p.98).