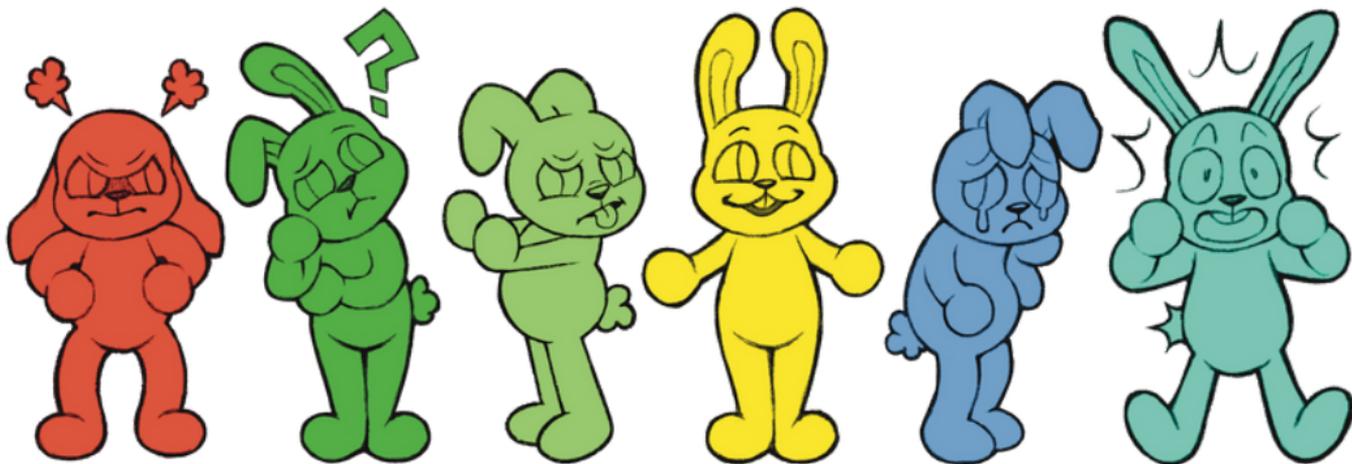


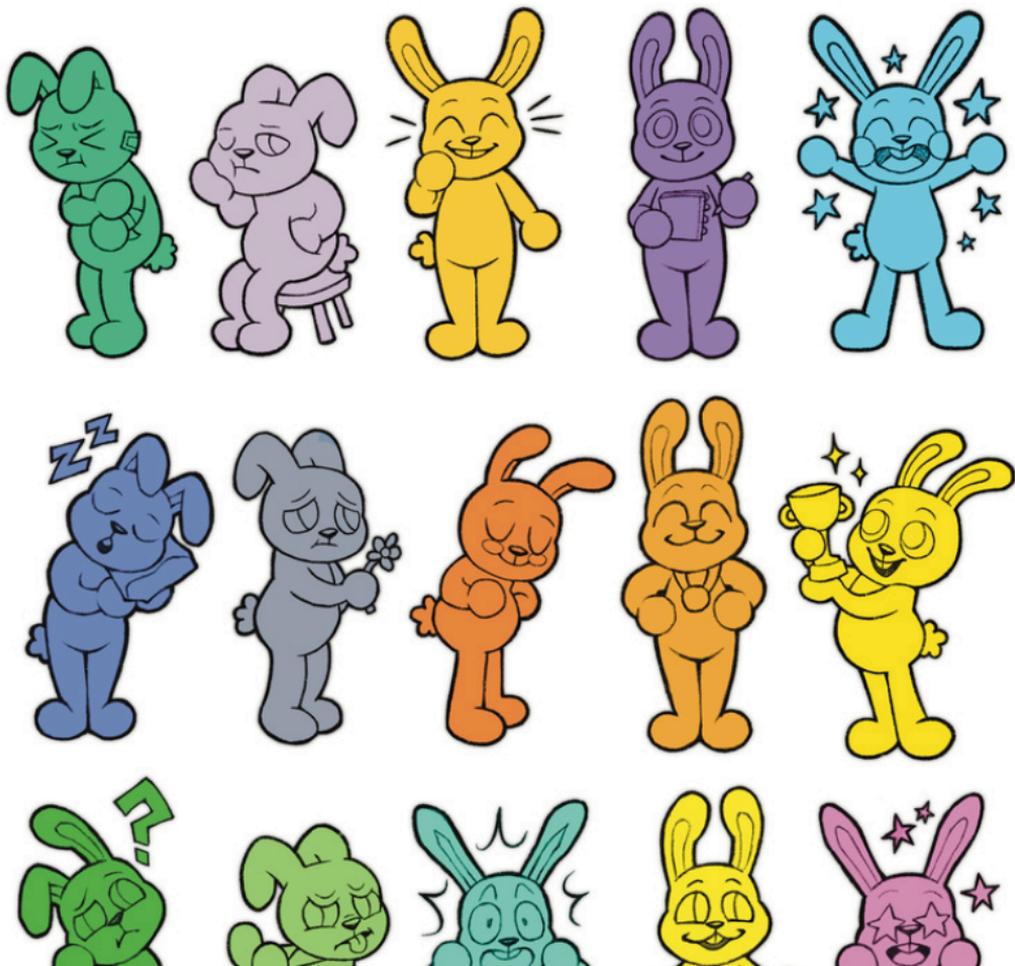
“Como se sente *neste momento?*”



**Desenhos animados para a autoavaliação emocional
de pessoas com doenças respiratórias crónicas**

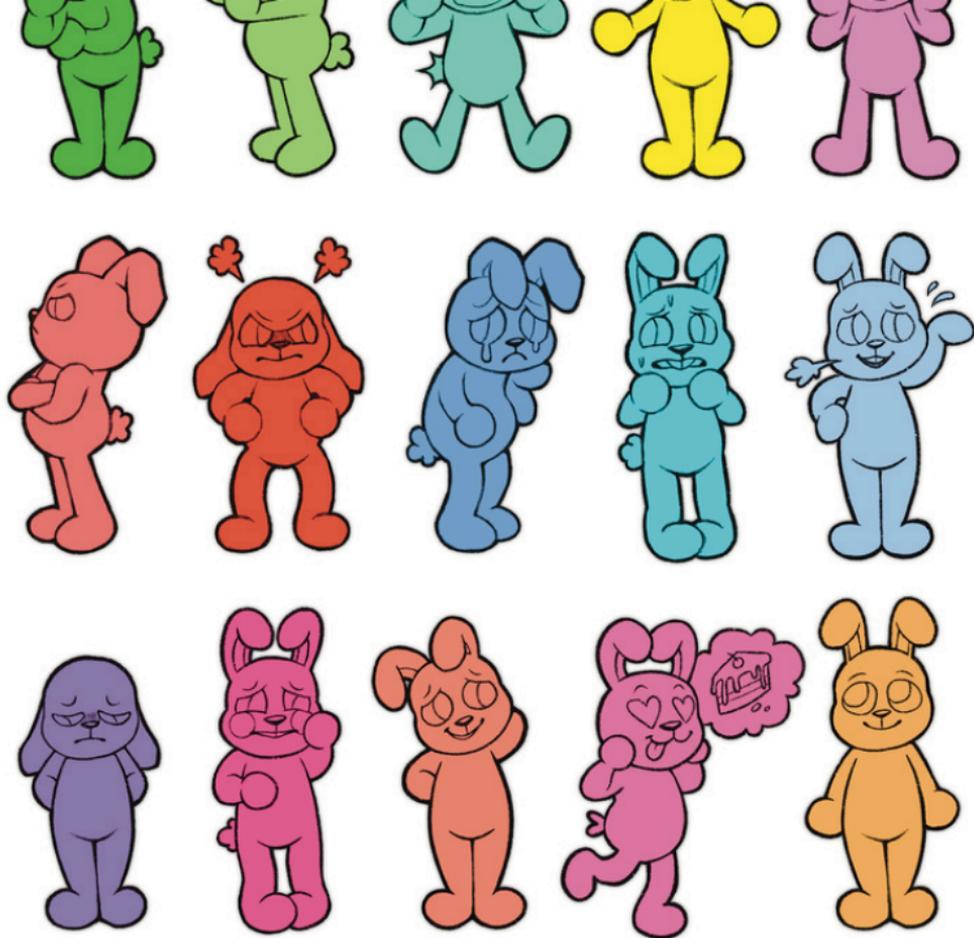
As pessoas com doenças respiratórias crônicas têm várias emoções que muitas vezes não são reconhecidas pelos indivíduos, pelas suas famílias ou pelos profissionais de saúde. O IPCRG produziu um conjunto de desenhos animados que retratam as principais emoções vividas em diferentes culturas e países.

Estes desenhos animados podem ser utilizados, nos cuidados de saúde primários, para perguntar às pessoas com doenças respiratórias crônicas **“como se sente neste momento?”**, dando-lhes a oportunidade de identificar e agir de



acordo com as suas emoções, criando mais espaço para as emoções positivas e procurando ajuda para mudar as negativas.

Quando estiver com alguém com uma doença respiratória crônica, pergunte-lhe qual é o desenho animado que melhor reflete a forma como se sente nesse momento. Inicie uma conversa sobre se essa é uma emoção que a pessoa deseja e o que a faz sentir-se assim. Se for uma emoção que ela não quer, considere o que a causou e o que pode ajudar a mudá-la, e ofereça o seu apoio.



Pedimos a estudantes de mestrado em desenho animado da Universidade de Teesside (Reino Unido) que representassem uma série de emoções identificadas por psicólogos académicos como as principais emoções que todos sentimos em diferentes culturas e países. Os desenhos foram avaliados por especialistas da nossa rede quanto à legibilidade, coerência e disposição, facilidade de distinção, aplicabilidade à saúde global e adesão a pormenores específicos, como os músculos faciais identificados na investigação.

Estes desenhos animados não são específicos das doenças respiratórias crónicas e destinam-se a ser um recurso para os cuidados de saúde primários, a fim de incentivar a autoavaliação emocional de muitas doenças.

Emoções por ordem de leitura da esquerda para a direita: dor, aborrecimento, diversão, interesse, êxtase, cansaço, simpatia, gratidão, orgulho, triunfo, confusão, desgosto, surpresa, felicidade, espanto, desprezo, raiva, tristeza, medo, alívio, vergonha, embaraço, timidez, desejo e contentamento.

Ilustrações de Alex Crawford (@ssewer_rat).

Agradecimentos a Julian Lawrence, Universidade de Teesside.

ipcr.org/emotions



1. Keltner D. Toward a consensual taxonomy of emotions. *Cogn Emot.* 2019 Feb;33(1):14-19. doi: 10.1080/02699931.2019.1574397. Epub 2019 Feb 22. PMID: 30795713.
2. Keltner D, Sauter D, Tracy J, Cowen A. Emotional Expression: Advances in Basic Emotion Theory. *J Nonverbal Behav.* 2019 Jun;43(2):133-160. doi: 10.1007/s10919-019-00293-3. Epub 2019 Feb 7. PMID: 31395997; PMCID: PMC6687086.
3. Cordaro DT, Sun R, Kamble S, Hodder N, Monroy M, Cowen A, Bai Y, Keltner D. The recognition of 18 facial-bodily expressions across nine cultures. *Emotion.* 2020 Oct;20(7):1292-1300. doi: 10.1037/emo0000576. Epub 2019 Jun 10. PMID: 31180692; PMCID: PMC6901814.
4. Cordaro DT, Sun R, Keltner D, Kamble S, Huddar N, McNeil G. Universals and cultural variations in 22 emotional expressions across five cultures. *Emotion.* 2018 Feb;18(1):75-93. doi: 10.1037/emo0000302. Epub 2017 Jun 12. PMID: 28604039.