

Emoções e Sentimentos: Uma Revisão da Literatura

Emociones y sentimientos: una revisión de la literatura

Emotions and Feelings: A Literature Review

Gláucia Menezes

Consciencioterapeuta, graduada em Medicina, especialista em Ginecologia e Obstetrícia, Medicina Fetal e Ultrassonografia Geral, mestre e doutora em Saúde da Mulher, draglauciamezeshotmail.com.

RESUMO. O presente artigo apresenta revisão narrativa da literatura acerca da temática das emoções e sentimentos. A partir das definições fundamentais da neurociência afetiva, percorre as principais abordagens teóricas, discretas, dimensionais e construcionistas, os modelos de classificação emocional influentes e a interpretação do tema sob a ótica da Conscienciologia. Na sequência, discute a distinção entre emoção e sentimento no Paradigma Consciençial, a tipologia emocional de Waldo Vieira e a transição dos sentimentos elevados, culminando na serenidade e na holomaturidade. O conjunto dessas abordagens objetiva aprofundar a compreensão da vida afetiva humana, tanto sob a ótica da ciência convencional quanto do Paradigma Consciençial, situando a evolução afetiva como caminho concreto de evolução da consciência.

Palavras-chave: emoções; neurociência afetiva; Paradigma Consciençial; regulação emocional; sentimentos elevados.

RESUMEN. Este artículo presenta una revisión narrativa de la literatura sobre las emociones y los sentimientos. Partiendo de las definiciones fundamentales de la neurociencia afectiva, explora los principales enfoques teóricos, discretos, dimensionales y constructivistas, los modelos de clasificación emocional más influyentes y la interpretación del tema desde la perspectiva de la Conscienciología. Posteriormente, analiza la distinción entre emoción y sentimiento en el Paradigma Consciençial, la tipología emocional de Waldo Vieira y la transición hacia los sentimientos elevados, culminando en serenidad y holomadurez. La combinación de esos enfoques profundiza la comprensión de la vida afectiva humana, tanto desde la ciencia convencional como desde el Paradigma Consciençial, situando la evolución afectiva como un camino concreto para la evolución de la conciencia.

Palabras clave: emociones; neurociencia afectiva; Paradigma Consciençial; regulación emocional; sentimientos elevados.

ABSTRACT. This article presents a narrative review of the literature on emotions and feelings. Drawing on fundamental definitions from affective neuroscience, it explores key theoretical approaches, discrete,

dimensional, and constructionist, as well as influential emotional classification models and the interpretation of the subject from the perspective of Conscientiology. Subsequently, it discusses the distinction between emotion and feelings within the Consciential Paradigm, Waldo Vieira's emotional typology, and the transition toward elevated feelings, culminating in serenity and holomaturity. Together, these approaches deepen the understanding of human affective life, from the perspective of both conventional science and the Consciential Paradigm, positioning affective evolution as a concrete path for the evolution of consciousness.

Keywords: emotions; affective neuroscience; Consciential Paradigm; emotional regulation; elevated feelings.

INTRODUÇÃO

Interdisciplinaridade. Pela ciência cartesiana, a compreensão do universo afetivo humano configura desafio interdisciplinar, envolvendo a Psicologia, a Neurociência e a Linguística. A *emoção* constitui conceito fundamental para essas áreas, sem consenso absoluto quanto à definição, sendo frequentemente utilizada como *termo guarda-chuva* para abranger diferentes estados e reações. Distinguir com precisão emoções, sentimentos, estados de ânimo e afeto configura o primeiro passo para a investigação da vida afetiva humana, sendo esse rigor conceitual o próprio fundamento do presente estudo.

Objetivo. Este artigo tem como objetivo oferecer síntese das principais correntes teóricas sobre as emoções e os sentimentos, articulando definições, modelos de classificação e a interpretação do tema sob a ótica da Conscientiologia.

Estrutura. Para tanto, o texto percorre 3 seções:

- I. **Definições fundamentais de emoção, sentimento, afeto e estado de ânimo.**
- II. **Abordagens teóricas das emoções:** discretas, dimensionais e integrativas.
- III. **Paradigma Consciential e as emoções:** distinção com sentimentos elevados.

I. DEFINIÇÕES FUNDAMENTAIS: EMOÇÃO, SENTIMENTO, AFE-TO E ESTADO DE ÂNIMO

Neurociência. A Neurociência Afetiva estabelece distinções importantes entre os conceitos constitutivos do estudo da afetividade (Fox, 2018; Adolphs, 2016), descritas a seguir:

1.1 Emoção.

Definição. As emoções podem ser compreendidas como estados funcionais adaptativos, respostas discretas e consistentes a eventos internos ou externos, com significado particular para o organismo.

Psicofisiologia. De duração curta, envolvem componentes psicofisiológicos múltiplos e podem ocorrer de forma inconsciente, mesmo na ausência de sentimentos associados. Trata-se de complexo conjunto de reações químicas e neurais desencadeadas pela percepção de objeto externo ou interno (Nummenmaa *et al.*, 2018).

Sinais. Do ponto de vista metodológico, as emoções são observáveis na perspectiva de terceira pessoa, por meio de expressões faciais, movimentos corporais e indicadores fisiológicos como batimentos cardíacos e sudorese, conforme já destacava William James e corroborado por António Damásio.

Reação. De maneira integrada, podemos definir *emoção* como a reação automática, breve e intensa a estímulo relevante para o indivíduo, envolvendo componentes fisiológicos, expressivos e fenomenológicos, podendo manifestar-se com ou sem a concomitância de sentimento consciente.

1.2 Sentimento.

Definição. O sentimento é a experiência consciente e subjetiva da emoção, vivenciada internamente pelo indivíduo durante a emoção. Trata-se de representação fenomenológica e privada, acessível apenas na perspectiva de primeira pessoa: ninguém além do próprio sujeito pode acessá-la diretamente, tornando sua avaliação objetiva impossível.

Percepção. Os sentimentos emergem da percepção das alterações ocorridas na *paisagem corporal*, as mudanças fisiológicas e neurais desencadeadas pela emoção. *Sentir* a emoção consiste, portanto, em formar imagens mentais a partir dos padrões neurais representativos dessas transformações no corpo e no cérebro.

Mapa. O sentimento constitui o mapa mental construído pelo organismo a partir da emoção, ou a tradução perceptiva do processo, cujas etapas iniciais podem ocorrer de forma não consciente.

1.3 Afeto e estado de ânimo.

Afeto. *Afeto* é o termo abrangente para emoções, sentimentos e estados de ânimo, referindo-se a qualquer experiência de valência (prazer/desprazer) ou ativação (calma/excitação).

Humor. Já o estado de ânimo ou humor é o estado afetivo difuso, geralmente menos intenso comparado à emoção, mas com duração significativamente mais longa.

Discernimento. Essas distinções têm implicações diretas para a pesquisa e para a prática clínica, pois evitam confusões conceituais prejudiciais ao diagnóstico e à terapêutica.

II. ABORDAGENS TEÓRICAS DAS EMOÇÕES

Classificação. A diversidade de abordagens caracteriza o estudo científico das emoções e reflete a própria complexidade do fenômeno. Os modelos de classificação podem ser organizados em duas grandes vertentes: as *abordagens discretas*, postulando conjunto limitado de emoções básicas e universais; e as *abordagens dimensionais*, organizando os estados afetivos em gradientes contínuos de significado emocional (Tracy & Randles, 2011).

2.1 Abordagens discretas e seus principais pesquisadores.

Premissa. As *abordagens discretas* partem do princípio da existência de emoções fundamentais, ou verdadeiros blocos de construção da vida emocional, reconhecidas universalmente e com base biológica, cujos fundamentos são detalhados a seguir:

2.1.1. Paul Ekman: identificou, a partir de estudos transculturais nas décadas de 1970 e 1980, seis emoções básicas universais: raiva, nojo, medo, alegria, tristeza e surpresa. Reconhecíveis por expressões faciais em diferentes culturas, incluindo comunidades isoladas, essas emoções seriam inatas, breves, desencadeadas automaticamente e ancoradas em circuitos neurobiológicos moldados pela evolução e representados na ilustração 1, elaborada pela autora com base em Ekman & Cordaro (2011).



ILUSTRAÇÃO 1. EKMAN E AS SEIS EMOÇÕES BÁSICAS UNIVERSAIS.

2.1.2. Carroll Izard: a *Teoria das Emoções Diferenciais* (DET), desenvolvida por Carroll Izard, propõe dez emoções fundamentais, incluindo interesse, alegria, surpresa, tristeza, raiva, nojo, desprezo, medo, vergonha e culpa. O modelo distingue-se do anterior pela inclusão de emoções sociais e morais entre as fundamentais e por concebê-las como sistemas motivacionais relacionados à organização da experiência, do comportamento e do desenvolvimento da personalidade, identificados na ilustração 2, elaborada pela autora com base em Izard (1977 *apud* Thompson, 2015).



ILUSTRAÇÃO 2. EMOÇÕES FUNDAMENTAIS NA TEORIA DAS EMOÇÕES DIFERENCIAIS DE CARROLL IZARD.

2.1.3. Jaak Panksepp: a Neurociência Afetiva introduziu perspectiva neurobiológica e evolutiva das emoções ao identificar sete sistemas afetivos primários compartilhados pelos mamíferos: busca (*seeking*), raiva (*rage*), medo (*fear*), luxúria (*lust*), cuidado (*care*), pânico/luto (*panic/grief*) e brincadeira (*play*). Fundamentado em estudos comparativos, especialmente mediante estimulação elétrica cerebral, Panksepp relacionou esses sistemas a circuitos subcorticais filogeneticamente antigos e homólogos entre diferentes espécies, propondo bases neurobiológicas ancestrais para as experiências afetivas primárias. A ilustração 3, adaptada de Panksepp (2011), representa as regiões cerebrais envolvidas nas emoções:



ILUSTRAÇÃO 3. OS SETE SISTEMAS EMOCIONAIS PRIMÁRIOS DE JAAK PANKSEPP.

2.1.4. Robert Plutchik: propôs a célebre *Roda das Emoções*, com oito básicas (alegria, confiança, medo, surpresa, tristeza, nojo, raiva e antecipação) dispostas em pares opostos, inovando ao sugerir o surgimento das emoções complexas da combinação das básicas e ao incorporar dimensões de intensidade, conforme ilustração 4 (Lim & Cheong, 2024), adaptada de Plutchik apud Winter, 2019:



ILUSTRAÇÃO 4. DÍADES EMOCIONAIS SEGUNDO O MODELO DE PLUTCHIK.

Combinações. Na Tabela 1, exemplifica-se a combinações entre emoções básicas podem gerar estados emocionais mais complexos.

TABELA 1. EXEMPLOS DE EMOÇÕES SEGUNDO ROBERT PLUTCHIK.

Emoção Resultante	Combinação de Emoções Básicas	Descrição Breve
Amor	Alegria + Confiança	Sentimento de conexão, afeição e cuidado profundo por alguém.
Otimismo	Antecipação + Alegria	A expectativa positiva e confiante quanto à chegada de coisas boas.
Culpa	Alegria + Medo	A angústia de ter prazer em algo sabidamente errado, com temor da punição.
Desespero	Medo + Tristeza	A sensação de ausência de saída ou esperança, combinando tristeza profunda com o medo do pior.

2.1.5. Shaver e colaboradores: a abordagem prototípica desses autores organiza as emoções em estrutura hierárquica, na qual categorias amplas desdobram-se em experiências afetivas progressivamente mais específicas. O nível superordenado distingue emoções positivas e negativas; o nível básico compreende amor, alegria, raiva, tristeza e medo, categorias particularmente relevantes para a identificação das experiências emocionais cotidianas; e o nível subordinado reúne manifestações associadas mais específicas. A surpresa apresenta integração menos definida nessa organização. A ilustração 5, elaborada pela autora com base em Shaver *et al.*(1987), representa essa hierarquia conceitual e seus diferentes níveis de categorização:



ILUSTRAÇÃO 5. ORGANIZAÇÃO HIERÁRQUICA DAS EMOÇÕES SEGUNDO A ABORDAGEM PROTOTÍPICA.

2.1.6. Nico Frijda: dos principais nomes da *Teoria da Avaliação (Appraisal)*, propõe, em sua obra clássica *The Emotions*, o surgimento das emoções quando *eventos* são avaliados em função de sua relevância para as *preocupações* e *interesses* do indivíduo. Nesse sentido, a emoção resulta do processo de atribuição de significado pessoal, superando a ideia de reação automática ao estímulo. Essa avaliação gera, na terminologia de Frijda, a *prontidão para a ação (action readiness)*, e cada emoção corresponde às tendências específicas de comportamento – aproximar-se, evitar, atacar, submeter-se e reparar – organizando funcionalmente a resposta diante de oportunidades ou ameaças, exemplificado na ilustração 6, elaborada pela autora com base em Frijda; Kuipers & Schure (1989) *apud* Scherer & Moors (2019).



ILUSTRAÇÃO 6. TEORIA DA AVALIAÇÃO DE NICO FRIJDA.

2.1.7. Lisa Feldman Barrett: principal desenvolvedora da *Teoria da Emoção Construída (Theory of Constructed Emotion)*, contraria a visão de emoções inatas e biologicamente fixas, propondo-as como construções ativas do cérebro, resultantes da inte-

gração de três elementos: *experiências corporais internas (interoception)*, *conceitos emocionais aprendidos culturalmente* e o *contexto situacional*. O cérebro funcionaria como máquina preditiva, interpretando os sinais do corpo a partir de experiências anteriores. As reações emocionais, nessa perspectiva, dependem primariamente dos conceitos emocionais aprendidos ao longo da vida, e não de padrões neurais fixos e universais (Barrett, 2017). A ilustração 7, elaborada pela autora com base em Lisa Feldman Barrett (2017), auxilia na compreensão dessa teoria.



ILUSTRAÇÃO 7. TEORIA DA EMOÇÃO CONSTRUÍDA.

2.2 Abordagens dimensionais.

VAD. Em contraste com os modelos baseados em categorias discretas, a abordagem dimensional compreende as emoções como estados distribuídos continuamente no espaço afetivo. O *modelo tridimensional de Valência, Ativação e Dominância* (VAD), originalmente desenvolvido por Mehrabian & Russell e posteriormente revisitado por Bakker *et al.* (2014), caracteriza a experiência emocional a partir de três dimensões: valência, situada entre prazer e desprazer; ativação, relacionada ao grau de excitação; e dominância, associada ao contínuo entre submissão e controle. A combinação desses eixos permite representar diferentes estados emocionais sem restringi-los a categorias estanques, oferecendo descrição contínua e graduada da experiência afetiva (Bakker *et al.*, 2014).

2.2.1. Dimensões. Conforme apresentado na ilustração 8, elaborada pela autora com base em Bakker *et al.* (2014), o modelo VAD organiza as experiências emocionais no espaço tridimensional contínuo, cujas dimensões são valência (eixo horizontal), ativação (eixo vertical) e dominância (eixo diagonal).



ILUSTRAÇÃO 8. MODELO TRIDIMENSIONAL DE VALÊNCIA, ATIVAÇÃO E DOMINÂNCIA (VAD).

2.2.2. Sentimentos. O estudo de referência de Nummenmaa *et al.* (2018) demonstrou a forte associação entre sentimentos subjetivos e as sensações corporais distintas – a exemplo da tristeza, que *aperta o peito*, e da raiva, que *esquenta a cabeça* –, identificando cinco grandes *clusters*: emoções positivas, emoções negativas, processos cognitivos, estados somáticos e estados homeostáticos, demonstrados na Ilustração 9, elaborada pela autora com base em Nummenmaa *et al.* (2018).



ILUSTRAÇÃO 9. SENTIMENTOS E SENSações CORPORAIS.

Faciais. A partir de análises de autorrelatos de experiências emocionais provocadas por 2.185 vídeos, Cowen & Keltner (2017) identificaram repertório de 27 categorias emocionais distintas, organizadas em espaço semântico de alta dimensionalidade com fronteiras graduais entre emoções vizinhas, demonstrados esquematicamente na ilustração 10, elaborada pela autora com base em Cowen & Keltner (2017). Enquanto modelos dimensionais clássicos, baseados em valência e ativação, explicam cerca de 30% da variância nas experiências emocionais, os outros 70% dependem da especificidade categorial, possível de apreender apenas por meio de taxonomia de alta dimensionalidade (*Ibidem*).



ILUSTRAÇÃO 10. MAPA DAS 27 CATEGORIAS EMOCIONAIS.

2.3 Integração: estados emocionais multifacetados

Complexidade. A tendência contemporânea tem sido integrar as duas perspectivas, concebendo as emoções como estados multifacetados nos quais categorias básicas e dimensões contínuas se articulam dentro de espaços emocionais complexos e de alta dimensionalidade (Malézieux; Klein & Gogolla, 2023). Essa visão reconhece as emoções como simultaneamente descritíveis em termos *discretos* e posicionadas em espaços *dimensionais contínuos*, capturando nuances, intensidades e variações sutis ao longo do tempo.

III. O PARADIGMA CONSCIENCIAL E AS EMOÇÕES

Definição. Pelo Projeciologia, a emoção é definida como “reação intensa e breve do organismo a um lance inesperado, a qual se acompanha de um estado afetivo de conotação penosa ou agradável, dependente de centros diencefálicos e comportamento, normalmente, manifestações de ordem vegetativa, sem maiores racionalizações” (Vieira, 2009, p. 846).

Dimensões. Essa definição ressalta cinco dimensões fundamentais: intensidade e brevidade da resposta; qualidade afetiva (penosa ou agradável); base neurobiológica nos centros diencefálicos; baixa mediação racional; e conotação animal, expressando aspectos ainda não plenamente evoluídos da consciência.

Psicossoma. As emoções são manifestações fundamentais do psicossoma, também denominado *paracorpo emocional* ou *corpo dos desejos*, sendo a unidade de medida no âmbito da Psicossomática, especialidade da Conscienciologia voltada ao estudo das emoções da consciência (Vieira, 2007, p. 212).

Pensene. Conceito estruturante para compreender o lugar das emoções no Paradigma Consciencial é o de pensene, unidade de manifestação prática da consciência, constituída por três variáveis indissociáveis: o pensamento (pen), a emoção ou sentimento (sen) e as energias conscienciais (ene) (Vieira, 2010, p. 134). Segundo Vieira, não há pensamento sem carga emocional; a manifestação do ego ocorre sempre por meio dessas 3 variáveis, inclusive em estados alterados de consciência, como o sono e o sonho.

Autodiscernimento. Essa indissociabilidade tem implicações diretas para o autoconhecimento afetivo: conhecer os próprios estados emocionais é, ao mesmo tempo, conhecer os próprios padrões de pensamento e de energia consciencial. Os pensenes com predomínio do componente emocional (sen) são considerados os menos confiáveis e os de maior teor doentio, razão pela qual a emoção deve ser submetida ao autodiscernimento, de acordo com o autodiscernimento afetivo, entendido como a capacidade de dominar as próprias emoções mediante autorreflexão, ponderação e equilíbrio autopensênico (Vieira, 2023, p. 4576).

Instintos. Segundo Vieira (2009, p. 846),

“a consciência que ainda vive mais com o psicossoma é susceptível de ser dominada facilmente pelas emoções instintivas sejam: agressão, avareza, ciúme, cobiça, cólera, coragem, desarmonia, desespero, discórdia, egoísmo, frustração, hostilidade, indiferença, inveja, mágoa, medo, ódio, orgulho, paixão, possessividade, tristeza, vergonha, violência e outras”.

3.1 Emoção e sentimento no Paradigma Consciencial.

Racionalidade. Distinção técnica central na Conscienciologia ocorre entre emoção e sentimento. A emoção é a reação instintiva e animalizada, ao passo que o sentimento constitui a racionalização da emoção sob domínio do mentalsoma, o corpo do autodiscernimento (Vieira, 1997, p. 104). Essa hierarquia aponta o caminho evolutivo claro: o progressivo domínio do mentalsoma sobre o psicossoma, mediante discernimento lúcido, processo distinto de repressão emocional.

Definição. O próprio termo *sentimento* recebe definição precisa: “disposição afetiva em relação a coisas de ordem moral ou intelectual, constituindo a racionalização de emoções” (Vieira, 2009, p. 846). Vieira distingue ainda: “as emoções são biológicas, mais animalizadas, já os sentimentos constituem pensamentos vinculados às emoções, entrando aí a racionalidade e o juízo autocrítico” (*Ibidem*, p. 635 e 636).

Aproximação. Essa perspectiva alinha-se à distinção científica entre emoção (estado funcional automático) e sentimento (experiência consciente e reflexiva), antecipando a *regulação emocional baseada em reavaliação cognitiva*, descrita pela neurociência afetiva contemporânea como estratégia das mais eficazes para o bem-estar psicológico (Extremera *et al.*, 2020).

3.2 Tipologia emocional de Waldo Vieira.

Tipologia. Vieira (2009, p. 846) apresenta dezesseis tipos emocionais: amor comum, paixão, desgosto, ciúme, pesar, ódio, cólera, surpresa, vergonha, tristeza, alegria, medo, ansiedade, remorso, êxtase e repugnância, sem se deter em classificação sistemática. O repertório mescla emoções consideradas básicas pela literatura científica (alegria, tristeza, medo, raiva e nojo) com estados afetivos mais complexos, como ciúme, remorso e êxtase, frequentemente associados aos processos avaliativos e à dinâmica das relações interpessoais.

Interpretação. A seguir, apresenta-se interpretação dessa tipologia à luz da ciência contemporânea, sendo leitura analítica da autora com o objetivo de ampliar a cognição sobre as emoções descritas por Vieira. Esse exercício interpretativo tem caráter exploratório e visa identificar correspondências e sobreposições com os sistemas de categorização emocional reconhecidos pela literatura científica, aqui expostos na tabela 2.

TABELA 2. INTERPRETAÇÃO DAS EMOÇÕES A PARTIR DA OBRA DE WALDO VIEIRA

Emoção citada por Vieira	Classificação aproximada na ciência das emoções	Valência e ativação típicas	Emoções ou componentes afetivos associados
Amor comum	Estado afetivo social e relacional complexo.	Predominantemente positiva; ativação variável.	Afeição, apego, intimidade, prazer, alegria.
Paixão	Estado afetivo e motivacional intenso.	Positiva ou negativa; ativação geralmente alta.	Desejo, prazer, excitação, ansiedade, expectativa.
Desgosto	Estado afetivo negativo relacionado à insatisfação ou decepção.	Negativa; ativação baixa a média.	Tristeza, decepção, desagrado; eventualmente raiva.
Ciúme	Emoção social complexa relacionada à percepção de ameaça a vínculo valorizado.	Negativa; ativação geralmente alta.	Medo de perda, raiva, tristeza, insegurança.
Pesar	Estado afetivo relacionado à perda e ao luto.	Negativa; ativação variável.	Tristeza, saudade, sofrimento relacionado à perda.

Emoção citada por Vieira	Classificação aproximada na ciência das emoções	Valência e ativação típicas	Emoções ou componentes afetivos associados
Ódio	Estado afetivo negativo complexo e relativamente duradouro.	Muito negativa; ativação variável.	Raiva, hostilidade, aversão, repugnância.
Cólera	Estado de raiva intensa.	Muito negativa; ativação alta.	Raiva intensa, hostilidade, impulso de enfrentamento.
Surpresa	Emoção básica em diferentes modelos teóricos.	Valência variável; ativação geralmente alta.	Espanto, assombro, resposta ao inesperado.
Vergonha	Emoção autoconsciente e social.	Negativa; ativação variável.	Constrangimento, exposição, inadequação, avaliação negativa de si.
Tristeza	Emoção básica em diferentes modelos teóricos.	Negativa; ativação geralmente baixa.	Abatimento, desânimo, pesar.
Alegria	Emoção básica ou categoria emocional fundamental.	Positiva; ativação variável.	Prazer, contentamento, satisfação, entusiasmo.
Medo	Emoção básica relacionada à percepção de ameaça.	Negativa; ativação geralmente alta.	Apreensão, alarme, tendência à fuga ou proteção.
Ansiedade	Estado afetivo relacionado à antecipação de ameaça ou incerteza.	Negativa; ativação geralmente alta e potencialmente prolongada.	Apreensão, preocupação, tensão, expectativa de ameaça.
Remorso	Emoção moral e autoconsciente relacionada à avaliação negativa de ação própria.	Negativa; ativação variável.	Culpa, pesar, arrependimento, tendência à reparação.
Êxtase	Estado afetivo positivo de intensidade excepcional.	Muito positiva; ativação muito alta.	Alegria intensa, prazer, exultação, arrebatamento.
Repugnância / nojo	Emoção básica em diferentes modelos teóricos.	Negativa; ativação variável.	Aversão, rejeição, tendência ao afastamento.

3.3 Sentimentos elevados.

Distinção. Enquanto as emoções constituem reações predominantemente automáticas e instintivas vinculadas ao psicossoma, os sentimentos elevados representam patamar qualitativamente superior de manifestação afetiva, característico do mentalsoma. Conforme Vieira, o mentalsoma é o responsável pelo afluxo dos sentimentos elevados da consciência (Vieira, 2009, p. 317), ao passo que o psicossoma é o responsável pelas manifestações das emoções primárias da consciência (*Ibidem*, p. 287). Essa distinção extrapola

o terminológico, apontando para a coexistência de dois veículos conscienciais com funções afetivas distintas.

Evolução. Os sentimentos elevados são expressões da consciência capaz de racionalizar as emoções até transformá-las em sentimentos elevados (*Ibidem*, p. 356). Trata-se, portanto, de processo de qualificação progressiva da afetividade, no qual o caminho do crescimento da consciência ocorre, intencionalmente, a partir do mentalsoma sobre o psicossoma por meio da racionalização gradativa (*Ibidem*, p. 317).

Discernimento. Esse processo implica a elevação da afetividade por meio do discernimento, sem repressão ou anulação. Nesse sentido, Vieira (2009, p. 370) afirma:

“[...] a maturidade da consciência significa, positiva e sadiamente, o domínio sem recalque, repressão ou sacrifício das emoções que possam escravizar o ego, empregando-se para isso as emoções racionalizadas, ou os sentimentos maiores, nascidos diretamente do ponteiro da consciência assentado no mentalsoma”.

Parafisiologia. Essa fundamentação tem correspondência na Parafisiologia, campo no qual “[...] o coronochakra tem relação estreita com o mentalsoma, a glândula pineal, a racionalidade, os sentimentos mais elevados, a serenidade, o equilíbrio consciencial, as maturidades orgânica, psicológica e consciencial (holomaturidade da conscin)” (*Ibidem*, p. 302). Assim, os sentimentos elevados são manifestações da reorganização parafisiológica mais ampla, com supremacia do mentalsoma sobre os demais veículos de manifestação, em especial o psicossoma.

Holomaturidade. Vieira denomina *sentimentos positivos elevados* ou *emoções racionalizadas* o conjunto de manifestações afetivas características da consciência voltada prioritariamente ao mentalsoma, elencando “alegria, amizade desinteressada, amor puro, compaixão, concórdia, entendimento, fraternidade, harmonia, senso de humanidade, serenidade, ternura e outras” (*Ibidem*, p. 339).

Projeção. Em experiência projetiva, o mesmo autor descreve sentir simultaneamente “compaixão, júbilo, ternura, compreensão, humanidade, abnegação, e todas as ideias e os sentimentos elevados” (Vieira, 2008, p. 198), indicando padrão integrado de manifestação da consciência madura, atuante com lucidez e equilíbrio. A esses estados, Vieira acrescenta fraternidade, renúncia, abnegação, desassombro, paz interior, e conclui: “os sentimentos positivos levam a consciência ao equilíbrio, à estabilidade mental e emocional, e ao autodomínio físico e extrafísico” (*Idem*, 2009, p. 846).

Interassistência. Os sentimentos elevados mentaissomáticos e científicos têm função interassistencial fundamental (*Idem*, 2014, p. 1069). Na “comunex evoluída, não mais se comunica ou se desenvolve pelos sentidos instintivos e sim pelos sentimentos elevados e pelo autodiscernimento” (*Ibidem*, p. 812). A “afeição pura, fundamentada em sentimentos elevados, cresce através de multividas, multintermissões e multisséculos” (*Ibidem*, p. 1.204), e “a paraconvivialidade das consciexes na comunex evoluída [...] se comunica pelos sentimentos elevados e pelo autodiscernimento” (*Ibidem*, p. 812).

Hipótese. Embora Vieira não tenha afirmado explicitamente em publicação a hipótese dos sentimentos elevados a partir de projeções conscienciais lúcidas e de mentalsoma, seus textos sugerem fortemente essa correlação. O autor relata a expansão da lucidez durante a projeção consciente, acompanhada por serenidade, fraternidade e profundo senso

de universalismo, estados interpretados como expressões do mentalsoma (Vieira, 2009, p. 531). Essa experiência direta outorga aos sentimentos elevados legitimidade como objeto de estudo no campo da Conscienciologia.

3.4 Serenidade e holomaturidade.

Indicador. A serenidade é o indicador mais direto da predominância dos sentimentos elevados sobre as emoções. Vieira (2009, p. 531) afirma que “quanto maior a serenidade, ou maiores os sentimentos elevados (emoções racionalizadas e domadas), maior a lucidez da conscin projetada”. Essa relação é recíproca e reforça-se mutuamente: a serenidade amplia a lucidez, e a lucidez aprofunda a serenidade.

Autexperimentação. A serenidade não é estado passivo ou inato; exige treinamento deliberado: “para se obter a serenidade fora do corpo humano é preciso começar a entendê-la e a exercitá-la ainda dentro deste corpo, ou seja, no estado da vigília física ordinária” (*Ibidem*, p. 635). Contudo, continua o autor, a serenidade não significa “tornar-se um robô ou chegar à condição patológica como a atimia – diminuição ou desaparecimento da afetividade”. A serenidade é estado de equilíbrio dinâmico, sem qualquer relação com anestesia afetiva.

Holomaturidade. A culminância desse processo é a holomaturidade conceituada pela maturidade integral da consciência, transcendendo a maturidade humana comum. Vieira recomenda a projeção consciente como prática para “se atingir, além da mocidade terrestre, não a maturidade humana apenas, mas prosseguir até à descoberta da maturidade extrafísica ou holomaturidade, ou dos sentimentos elevados (emoções racionalizadas) por intermédio da priorização do emprego do mentalsoma, o paracorpo do discernimento” (*Ibidem*, p. 368).

Serenidade. Na experiência fora do corpo, a serenidade é condição para o bom desempenho: “manter serenidade, equilíbrio e autodomínio permanentes contra o emocionalismo em todas as conjunturas extrafísicas[...] racionalizando as emoções até transformá-las em sentimentos elevados” (*Ibidem*, p. 356). Para esse autor, a ausência dessa serenidade tem consequências práticas: “a conscin projetada, quando dominada por fortes emoções, diminui as suas parapercepções extrafísicas, perde o controle da projeção consciente, torna-se sujeita a traumas extrafísicos”.

Serenão. O estágio mais elevado desse processo é representado pelos Serenões, que “não são robôs, ciborgues, mutantes, agêneres, manequins ou estátuas, porém mundos conscienciais harmonizados e pacificados por sentimentos elevados, ideias iluminadoras e vontade desperta” (*Ibidem*, p. 690). Eles “vivem um amor sem misticismos, sempre forte em sentimentos (emoções racionalizadas), pensamentos e energias conscienciais” (*Ibidem*, p. 801).

3.5 Síntese: a evolução afetiva como transformação da consciência.

Paradigma. A principal contribuição da Conscienciologia para a compreensão da afetividade consiste em conceber a evolução afetiva como transformação progressiva da própria consciência com a substituição gradual do predomínio do psicossoma pelo predomínio do mentalsoma, superando o aprimoramento da regulação emocional ou o aumento da intensidade de experiências positivas como critérios centrais.

Evolutividade. Sob essa ótica, “aquele que vive apenas por suas emoções (Psicossomática), sem reflexões maiores quanto à sua existência, não consegue aperfeiçoar os sentimentos elevados ou as emoções racionalizadas, próprias do mentalsoma” (Vieira 2009, p. 602). A questão decisiva reside no nível de autodiscernimento presente na manifestação da consciência, independentemente da intensidade ou do caráter agradável da experiência afetiva.

Distinção. Exemplo elucidativo é a diferença entre alegria (emoção psicossomática) e júbilo (sentimento elevado). A alegria, emoção básica, tende a ser reativa e dependente de circunstâncias externas. O júbilo, por sua vez, é definido por Shaver *et al.* (1987) como alegria intensa e expansiva, caracterizado por contentamento, regozijo e elevada ativação afetiva.

Júbilo. Sob a perspectiva conscienciológica, sua qualificação como sentimento elevado não decorre apenas da intensidade ou da valência positiva da experiência, mas do grau de autodiscernimento, racionalidade e cosmoética presentes em sua manifestação. Trata-se de alegria serena e profunda, independente das circunstâncias externas, distinta da euforia ou da excitação emocional. Essa diferenciação evidencia que estados subjetivamente agradáveis podem corresponder a níveis evolutivos distintos.

Inteligência. De igual forma, a Conscienciologia distingue inteligência emocional (competência para reconhecer e regular emoções) de holomaturidade, etapa mais avançada, integrando discernimento, cosmoética e interassistencialidade, na qual os sentimentos elevados manifestam-se espontaneamente como expressão da maturidade da consciência.

Autodiscernimento. Embora haja convergências com a Psicologia Positiva e a Neurociência Afetiva no reconhecimento do valor de estados como compaixão, gratidão e altruísmo para o bem-estar, a Conscienciologia introduz critério distintivo: o nível de autodiscernimento presente na manifestação afetiva, e não apenas o caráter agradável ou funcional da experiência.

CONCLUSÃO

Convergência. A revisão aqui apresentada evidencia a alta complexidade da vida emocional humana, integrando dimensões biológicas, cognitivas, culturais e relacionais em processos dinâmicos, modulados pela avaliação de significado pessoal, pela experiência prévia e pelo contexto. Os modelos teóricos, das abordagens discretas ao construcionismo social, convergem nesse reconhecimento.

Racionalização. A interpretação conscienciológica acrescenta a essa compreensão científica a distinção qualitativa, entre a emoção, reação instintiva vinculada ao psicossoma, e o sentimento, sua expressão racionalizada sob domínio do mentalsoma. A tipologia emocional de Waldo Vieira e a descrição dos sentimentos elevados evidenciam essa graduação, cujo ápice se expressa na serenidade e na holomaturidade da consciência.

Evolução. Sob a ótica do Paradigma Consciencial, esse desenvolvimento ultrapassa a dimensão do bem-estar psicológico, configurando via concreta de evolução da consciência. Trata-se do processo pelo qual a consciência, mediante o desenvolvimento do autodiscernimento, transforma progressivamente suas manifestações emocionais, rea-

tivas, instintivas e centradas no psicossoma, em sentimentos elevados, lúcidos, fraternos e centrados no mentalsoma. A progressiva substituição do predomínio do psicossoma pelo predomínio do mentalsoma amplia o autodiscernimento, aproximando a consciência da serenidade, da holomaturidade e da megafraternidade, expressões maiores da própria essência da evolução consciencial.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Adolphs, Ralph; *How should Neuroscience Study Emotions? By Distinguishing Emotion States, Concepts, and Experiences*; Artigo; *Social Cognitive and Affective Neuroscience*; Revista; Vol. 12; N. 1; 2 ilus.; 1 tab.; 43 refs.; *Oxford University Press*; Oxford; UK; Janeiro, 2017; páginas 24 a 31.
02. Barrett, Lisa Feldman; *The Theory of Constructed Emotion: An Active Inference Account of Interoception and Categorization*; Artigo; *Social Cognitive and Affective Neuroscience*; Revista; Vol. 12; N. 1; 6 ilus.; 1 microbiografia; 1 tab.; glos. 11 termos; 255 refs.; *Oxford University Press*; Oxford; 2017; páginas 1 a 23.
03. Cowen, Alan S.; & Keltner, Dacher; *Self-report Captures 27 Distinct Categories of Emotion Bridged by Continuous Gradients*; Artigo; *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*; Revista; Vol. 114; N. 38; 4 ilus.; 100 refs.; *National Academy of Sciences*; Washington, DC; USA; 2017; páginas E7900 a E7909.
04. Ekman, Paul; & Cordaro, Daniel; *What is Meant by Calling Emotions Basic*; Artigo; *Emotion Review*; Revista; Vol. 3; N. 4; 2 notas; 18 refs.; *SAGE Publications*; London; Outubro, 2011; páginas 364 a 370.
05. Fox, Elaine; *Perspectives from Affective Science on Understanding the Nature of Emotion*; Artigo; *Brain and Neuroscience Advances*; Revista; Vol. 2; 1 esquema; 1 tab.; 55 refs.; *SAGE Publications*; London; 2018; páginas 1 a 8.
06. Lim, Dongjun; & Cheong, Yun-Gyung; *Integrating Plutchik's Theory with Mixture of Experts for Enhancing Emotion Classification*; Artigo; *Proceedings of the 2024 Conference on Empirical Methods in Natural Language Processing*; Miami, FL; USA; 12-16.11.2024; 5 ilus.; 13 tabs.; 55 refs.; *Association for Computational Linguistics*; Stroudsburg; USA; 2024; páginas 857 a 867.
07. Malezieux, Meryl; Klein, Alexandra S.; & Gogolla, Nadine; *Neural Circuits for Emotion*; Artigo; *Annual Review of Neuroscience*; Revista; Anuário; Vol. 46; 2 ilus.; 1 nota; 150 refs.; *Annual Reviews*; San Mateo; USA; 2023; páginas 211 a 231.
08. Nummenmaa, Lauri; Hari, Riitta; Hietanen, Jari K.; & Glerean, Enrico; *Maps of Subjective Feelings*; Artigo; *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*; Revista; Semanário; Vol. 115; N. 37; 4 ilus.; 41 refs.; *National Academy of Sciences*; Washington; USA; Setembro, 2018; páginas 9.198 a 9.203.
09. Panksepp, Jaak; *Cross-Species Affective Neuroscience Decoding of the Primal Affective Experiences of Humans and Related Animals*; Artigo; *PLoS ONE*; Revista; Vol. 6; N. 9; 5 ilus.; 1 apênd.; 68 refs.; *Public Library of Science (PLOS)*; San Francisco; USA; Setembro, 2011; páginas 1 a 15.
10. Scherer, Klaus R.; & Moors, Agnes; *The Emotion Process: Event Appraisal and Component Differentiation*; Artigo; *Annual Review of Psychology*; Revista; Anuário; Vol. 70; 1 esquema; 139 refs.; *Annual Reviews*; San Mateo; USA; 2019; páginas 719 a 745.
11. Shaver, Phillip R.; Schwartz, Judith C.; Kirson, Donald; & O'Connor, Cary; *Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach*; Artigo; *Journal of Personality and Social Psychology*; Revista; Vol. 52; N. 6; 2 E-mails; 9 ilus.; 3 tabs.; 80 refs.; *American Psychological Association (APA)*; Washington; USA; Junho, 1987; páginas 1.061 a 1.086.
12. Thompson, Ross A.; *Doing It With Feeling: The Emotion in Early Socioemotional Development*; Artigo; *Emotion Review*; Revista; Trimestral; Vol. 7; N. 1; 48 refs.; *SAGE Publications*; London; Janeiro, 2015; páginas 1 a 5.
13. Tracy, Jessica L.; & Randles, Daniel; *Four Models of Basic Emotions: A Review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt*; Artigo; *Emotion Review*; Revista; Trimestral; Vol. 3; N. 4; 1 E-mail; 1 ilus.; 57 refs.; *SAGE Publications*; London; Outubro, 2011; páginas 397 a 405.
14. Vieira, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 812, 1.069 e 1.204.

15. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 212.

16. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 352.

17. **Vieira, Waldo; *Nossa Evolução***; revisor Tatiana Lopes; 170 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 *websites*; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; página 134.

18. **Vieira, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 287, 302, 317, 339, 356, 368, 370, 531, 602, 635, 636, 690, 801 e 846.

19. **Vieira, Waldo; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico***; revisor Alexander Steiner; 228 p.; 60 caps.; 60 cronologias; 34 *E-mails*; 5 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 questionário projetivo; 11 *websites*; glos. 24 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; 8ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2008; página 198.

20. **Vieira, Waldo; *Temas da Conscienciologia***; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Graça Razera; 232 p.; 7 seções; 90 caps.; 10 diagnósticos; 15 *E-mails*; 115 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 10 pesquisas; 30 testes conscienciométricos; 2 tabs.; 2 *websites*; 16 refs.; alf.; ono.; 21 x 14 cm.; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 104.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Bakker, Iris; Van der Voordt, Theo; Vink, Peter; & De Boon, Jan; *Pleasure, Arousal, Dominance: Mehrabian and Russell Revisited***; Artigo; *Current Psychology*; Revista; 4 ilus.; 5 tabs.; 118 refs.; Springer; New York; 2014; páginas 405 a 421; disponível em: < https://www.researchgate.net/publication/265439455_Pleasure_Arousal_Dominance_Mehrabian_and_Russell_revisited>; acesso em: 31.08.2026; 17h03.

2. **Winter, Theo; *In a Nutshell: Wheel of Emotions***; Artigo; 5 ilus.; *Human Performance Technology by DTS*; Sydney; Australia; 30.08.2019; disponível em: <https://blog.hptbydts.com/in-a-nutshell-wheel-of-emotions>; acesso em: 15.05.2026.

3. **Vieira, Waldo; *Autodiscernimento Afetivo*** (N. 867; 27.05.2008); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 4.576 a 4.578; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 15.06.2026; 15h00.

CITE ESTE ARTIGO

Menezes, Gláucia; *Emoções e Sentimentos: Uma Revisão da Literatura*; Artigo; *XVIII Jornada de Consciencioterapeuologia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-06.09.2026; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 15; N. 18; Seção: *Paracliniologia*; 1 *E-mail*; 2 enus.; 2 tabs.; 1 microbiografia; 10 ilus.; 20 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2026; páginas 155 a 170.