

# emoções

- Alegria - Sensação agradável de satisfação e bem estar. Quando alcançamos algum objetivo.
- Nojo - Intenso desagrado em relação a algo repulsivo ou repugnante.
- Ira - Sentimento de enfado, irritabilidade ou indignação. Quando ficamos zangados. Quando nos tiramos telémovel por exemplo.
- Medo - Apreensão provocada geralmente pela sensação de ameaça, perigo, ou dor. Quando vamos ao hospital mas pode nos salvar de situações de irresponsabilidade.
- Surpresa - Assombro perante algo inesperado, mas pode ser uma surpresa boa ou má.
- Tristeza - Sensação de infelicidade ou infortunio. ~~Podem~~ Pode até levar a isolarmos.
- Frustração - Ocorre quando a pessoa tem uma expectativa que não corresponde à realidade. Culpa Interna, desgosto, por ter acreditado que algo seria melhor do que foi.

As emoções são o que sentimos, que podem ser representadas de diversas formas, podem ser bons ou maus.