

***A Pathos na Fotografia***  
**Projeto de Expositor Virtual**  
(versão final após defesa)

**Patrícia Alexandra Rocha Lacerda**

Projeto para obtenção do Grau de Mestre em  
**Design Multimédia**  
(2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria do Carmo Raminhas Mendes

**janeiro de 2023**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Patrícia Alexandra Rocha Lacerda, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M9871 de/o Design Multimédia da Faculdade de Artes e Letras, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 10,01,2023

Patrícia Alexandra Rocha Lacerda  
(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente  
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)



# **Dedicatória**

Dedicado a quem consegue expressar o seu interior e consegue ver a sua importância.



# Agradecimentos

Num projeto em que o foco é a expressividade das emoções, agradecer a quem neste processo me ajudou justifica-se *per si*. No entanto, face à agitação em que este projeto foi realizado, é algo difícil expressar a imensa gratidão por quem, quer de forma mais subtil ou mais presente, conseguiu transpor o seu apoio e acompanhar-me incansavelmente nesta jornada.

Se existe pessoa que tornou possível a conceção deste projeto foi a minha orientadora, Professora Doutora Maria do Carmo, que conseguiu ver em mim o potencial (mesmo quando eu estava em desespero), conseguindo, de um modo delicado, dar o empurrãozinho e a força para continuar, sempre com grande carinho por mim e com empenho na realização deste trabalho. Agradecer também ao Professor João Pedro Silva, pelo seu olhar crítico para com a realização fotográfica.

Quero agradecer também ao meu pai e à minha mãe, pois na verdade sem eles não estaria aqui, a conhecer-me e a seguir os meus objetivos. Foram e são eles os meus alicerces, e apesar de muitas vezes não perceberem muito bem o que é que eu estou a fazer, deixaram-me e deixam-me seguir os meus sonhos, orgulhando-se certamente por me ver percorrê-los.

Agradeço também aos restantes elementos da minha família, que me ouviam a reclamar quando algo não ia bem, que ouviam também as ideias e que conseguiam dar sugestões e transmitir-me alguma da sua calma.

Contudo, não foi só a família que deu o empurrão para que fosse possível realizar este projeto. Um agradecimento especial aos meus amigos, que de uma forma ou de outra contribuíram inspirando-me serenidade nos momentos que mais necessitei, e que acima de tudo sempre acreditaram em mim.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, que por mais deslizes e inseguranças que senti, me apoiaram na conclusão deste meu sonho, aqui materializado.

Muito obrigada.



## Resumo

Este projeto consiste na exploração das emoções e das formas que estas poderão ser transpostas para a fotografia. As emoções estão presentes na nossa vida constantemente; no entanto, na maioria das situações que experienciamos diariamente optamos por reprimi-las e, por isso, não as expressamos. Contudo, as emoções refletem o nosso verdadeiro ser: todo o processo se desenvolve no cérebro e deriva em manifestações físicas, sendo esta interação condição *sine qua non* não apenas para a expressão emotiva, mas também para a consciência dessa emoção: o sentimento. Neste quadro, a informação que o nosso cérebro memoriza ao longo da vida também se interrelaciona neste processo, pois as memórias também despoletam emoções e sentimentos. Os artistas exploram a dimensão expressiva da emoção através da arte, seja através da pintura, da *performance*, da fotografia, entre outras, procurando retratar as emoções pessoais, criando uma linguagem simbólica que deriva num processo comunicativo sensorial entre o criador e o observador.

Na atualidade, face ao contexto pandémico e conseqüentemente ao isolamento e à grande dependência das novas tecnologias, as emoções tornaram-se ainda mais complicadas de expressar, pois para além existir um notório bloqueio quanto à percepção de estados emotivos, existe também uma quase ausência do envolvimento empático para com o outro, característica do que nos torna efetivamente humanos. Neste enquadramento, houve a necessidade de um retorno ao uso do corpo como o busílis das emoções, centrando-se o presente trabalho fotográfico na dimensão expressiva/comunicativa das mãos e do autorretrato. No seguimento, o resultado e a sua projeção visam recuperar a linguagem emocional da imagem, cuja genuinidade aproxima aquele que a observa com tudo aquilo que o outro sente.

## Palavras-chave

Emoção; expressão; mãos; fotografia; autorretrato.



# **Abstract**

This project consists in exploring emotions and the ways that they can be transposed to photography. Emotions are present in our lives constantly; however, in most of the situations we experience daily we choose to repress them and therefore do not express them. However, emotions reflect our true being: the whole process develops in the brain and derives in physical manifestations, this interaction being a sine qua non condition not only for emotional expression, but also for the awareness of that emotion: the feeling. In this framework, the information that our brain memorises throughout life is also interrelated in this process, as memories also trigger emotions and feelings. Artists explore the expressive dimension of emotion through art, whether through painting, performance, photography, among others, seeking to portray personal emotions, creating a symbolic language that derives in a sensorial communicative process between the creator and the observer.

Nowadays, in the face of the pandemic context and consequently the isolation and great dependence on new technologies, emotions have become even more complicated to express, because besides there being a notorious blockage regarding the perception of emotional states, there is also a near absence of empathic involvement with the other, a characteristic that makes us effectively human. In this context, there was a need to return to the use of the body as the essence of emotions, focusing this photographic work on the expressive/communicative dimension of the hands and of the self-portrait. Following this, the result and its projection aim to recover the emotional language of the image, whose genuineness brings the one who observes it closer to everything that the other feels.

# **Keywords**

Emotion; expression; hands; photography; self-portrait.



# Índice

|   |     |
|---|-----|
| Dedicatória.....  | v   |
| Agradecimentos .....  | vii |
| Resumo .....  | ix  |
| Abstract.....   | xi  |
| Lista de Figuras.....   | xv  |
| Introdução .....  | 1   |
| 1 Estado da Arte .....  | 3   |
| 1.1 Emoção.....   | 4   |
| 1.2 Expressão.....  | 35  |
| 1.3 A Arte e o Corpo.....                                     | 40  |
| 1.4 Fotografia.....   | 44  |
| 2 Capítulo I – Enquadramento teórico do projeto .....         | 51  |
| 3 Capítulo II – Realização prática .....                      | 59  |
| 3.1- Estudo.....  | 60  |
| 3.2- Material e suporte. ....                                 | 66  |
| 3.3- Realização de testes.....                                | 67  |
| 3.4- Resultados dos testes. ....                              | 68  |
| 3.4.1- Edição fotográfica.....                                | 70  |
| 3.5- Resultados Finais .....                                  | 73  |
| 3.5.1-Fotografias finais .....                                | 80  |
| 4 Capítulo III – Realização Prática de Exposição Virtual..... | 83  |
| 4.1- <i>Storyboard</i> : .....                                | 83  |
| 4.2- Desenvolvimento .....                                    | 84  |
| 4.3- Resultado final .....                                    | 88  |
| Conclusão.....  | 91  |
| Referências Bibliográficas .....                              | 93  |
| Fontes impressas: .....                                       | 93  |
| Fontes digitais:.....   | 93  |
| Fontes de Figuras:.....                                       | 94  |



# Lista de Figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 - Ilustração da composição do cérebro humano (imagem cedida por Maria do Carmo R. Mendes). ..... | 3  |
| Figura 2 - Oskar Kokoschka, <i>Mörder, Hoffnung der Frauen</i> (1909) .....                               | 39 |
| Figura 3 - Hugo Ball, <i>Karawane</i> (1916) .....  | 42 |
| Figura 4 - Joseph Beuys, <i>Coiote: eu gosto da América e a América gosta de mim</i> (1974) .....         | 43 |
| Figura 5 - Delfina Carmona, <i>Sem título (Autorretrato)</i> (2021) .....                                 | 46 |
| Figura 6 - Ziqian Liu, <i>Sem título (Autorretrato)</i> (2020) .....                                      | 47 |
| Figura 7 - Kate Miller-Wilson, <i>Sem título (Autorretrato)</i> (2020) .....                              | 48 |
| Figura 8 - Helena Almeida, <i>Estudo para um enriquecimento interior</i> (1977) .....                     | 49 |
| Figura 9 - Estudo da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).....   | 61 |
| Figura 10 - Estudo da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).....                                     | 62 |
| Figura 11 - Estudo da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).....                                       | 63 |
| Figura 12 - Estudo da emoção medo (Fonte: Autoria própria).....   | 64 |
| Figura 13 - Estudo da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).....   | 65 |
| Figura 14 - Resultados dos testes iniciais, fotografias estáticas (Fonte: Autoria própria).....           | 69 |
| Figura 15 - Resultados dos segundos testes, fotografias estáticas (Fonte: Autoria própria).....           | 69 |
| Figura 16 - Resultados dos testes, fotografias de arrasto (Fonte: Autoria própria).....                   | 70 |
| Figura 17 - Edição dos primeiros testes, sobreposição (Fonte: Autoria própria).....                       | 70 |
| Figura 18 - Edição segundos testes, sobreposição (Fonte: Autoria própria).....                            | 71 |
| Figura 19 - Edição testes, fotografias de arrasto (Fonte: Autoria própria).....                           | 71 |
| Figura 20 - Processo de edição (Fonte: Autoria própria).....  | 71 |
| Figura 21 - Processo de edição (Fonte: Autoria própria).....  | 72 |
| Figura 22 - Processo de edição (Fonte: Autoria própria).....  | 72 |
| Figura 23 - Junção de ambas as fotografias (Fonte: Autoria própria).....                                  | 73 |
| Figura 24 - Fotografia estática da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).....                             | 74 |
| Figura 25 - Fotografia de arrasto da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).....                           | 74 |
| Figura 26 - Fotografia estática da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).....                        | 75 |
| Figura 27 - Fotografia de arrasto da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).....                      | 76 |
| Figura 28 - Fotografia estática da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).....                          | 76 |
| Figura 29 - Fotografia de arrasto da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).....                        | 77 |
| Figura 30 - Fotografia estática da emoção medo (Fonte: Autoria própria).....                              | 78 |
| Figura 31 - Fotografia de arrasto da emoção medo (Fonte: Autoria própria).....                            | 78 |
| Figura 32 - Fotografia estática da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).....                              | 79 |
| Figura 33 - Fotografia de arrasto da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).....                            | 80 |
| Figura 34 - Fotografia final da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).....                                | 80 |
| Figura 35 - Fotografia final da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).....                           | 81 |
| Figura 36 - Fotografia final da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).....                             | 81 |
| Figura 37 - Fotografia final da emoção medo (Fonte: Autoria própria).....                                 | 82 |
| Figura 38 - Fotografia final da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).....                                 | 82 |
| Figura 39 - <i>Storyboard</i> (Fonte: Autoria própria).....   | 83 |
| Figura 40 - Criação do título (Fonte: Autoria própria).....   | 84 |
| Figura 41 - Criação da introdução (Fonte: Autoria própria).....   | 85 |
| Figura 42 - Tiras de cada emoção (Fonte: Autoria própria).....  | 85 |
| Figura 43 - Montagem do conjunto para o menu (Fonte: Autoria própria).....                                | 86 |
| Figura 44 - Montagem dos botões no <i>eko</i> (Fonte: Autoria própria).....                               | 87 |
| Figura 45 - Edição da composição final (Fonte: Autoria própria).....                                      | 87 |
| Figura 46 - Botões (Fonte: Autoria própria).....  | 88 |
| Figura 47 - Árvore <i>eko</i> (Fonte: Autoria própria).....   | 88 |
| Figura 48 - <i>Screenshot</i> da imagem final com os botões (Fonte: Autoria própria).....                 | 89 |



# Introdução

*Pathos* «S. m.: Emoção intensa que uma obra de arte ou um acontecimento desperta no espectador; [Retórica] Método de persuasão que apela às emoções do público.»<sup>1</sup> Optámos por, no título, referir *Pathos* como substantivo feminino, para ligar e reforçar a ênfase na Emoção que as várias formas artísticas (e, neste caso em particular, a Fotografia) despertam no observador/espectador.

Quando falamos em estados emotivos, muitas vezes não conseguimos formular as palavras adequadas para os exprimir oralmente. Quando se desencadeia uma emoção, a sua expressão não se limita a algo exteriormente observável: ela deriva, na verdade, de um complexo fenómeno químico e elétrico gerado pelo nosso cérebro, quando este percebe, experiencia e assimila o que o rodeia.

O cérebro cria as emoções, e o veículo de transmissão é o nosso corpo: é esta constante interatividade entre o todo que forma o indivíduo que particulariza as emoções, e que nos define enquanto seres humanos, capazes de criar e simbolizar expressiva e emocionalmente as imagens que criamos, sejam estas refletidas no nosso corpo ou expostas noutra suporte qualquer.

Os artistas sempre procuraram expressar, nos mais variados suportes, as emoções; apesar de não possuírem o conhecimento científico dos mecanismos perceptivos e cognitivos que as desencadeiam, têm o conhecimento empírico e um leque de modos de formalização, através da criação de linguagens simbólicas que estabelecem diálogos sentidos. Esta consciência do artista enquanto “criador de emoções” efetivou-se com as vanguardas do início do século XX; contudo, e ao longo das diferentes correntes artísticas que marcaram este século e o atual, existiu e existe uma contínua evolução da necessidade e da vontade de expor o corpo, sem filtros, enquanto suporte da manifestação da expressão.

A fotografia acompanhou esta evolução e libertação criativa, afirmando-se também como meio artístico, e deste modo existe quem explore esta ferramenta de um modo mais pessoal ou mais impessoal. Para o presente projecto, a fotografia de autorretrato foi a eleita, na medida em que entendemos que o fotógrafo, aquele que se auto fotografa, consegue libertar-se de limitações auto-impostas ou exteriores, ao captar

---

<sup>1</sup> Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021 disponível em: <https://dicionario.priberam.org/p%C3%A1thos>

através da fotografia a sua individualidade, pela expressão das emoções que o tornam único.

A ciência e a arte podem, à primeira vista, parecer opostos no que toca a eventuais associações, mas tal como o cérebro é indissociável do corpo, também a arte e a ciência se conectam, pois a ciência procura dar a resposta dos processos que nos humanizam, enquanto indivíduos e comunidade. Neste âmbito, e previamente à fotografia, foi necessário o desenvolvimento de uma compreensão mais profunda dos mecanismos neurais que se desencadeiam no cérebro, do modo como as emoções se expressam e das formalizações da sua representação no corpo humano. Após a pesquisa e a recolha destas matérias, debruçámo-nos sobre os artistas e fotógrafos que exploram o corpo e a sua expressividade.

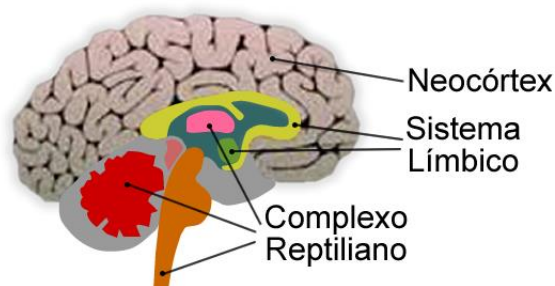
Face ao enquadramento anterior, o presente projeto é dividido em três partes: o enquadramento teórico, no qual se aborda o plano das emoções, as suas características, como estas surgem, e qual o seu potencial expressivo; a segunda parte, que incidirá sobre o desenvolvimento do trabalho fotográfico, com a criação da fotografia como médium de expressão emocional; e, por fim, a última e terceira parte, na qual se desenvolverá a prática do design expositivo do resultado.

# 1 Estado da Arte

As emoções são estados constantes ao longo de toda a nossa vida, mas evitamos falar sobre elas e, na sociedade atual, existe uma notória tendência para a repressão quanto a expressá-las. No entanto, as emoções são o cerne das nossas ações e o cérebro é o núcleo que armazena as emoções e, como humanos, torna-se vital que as emoções sejam expressas e representadas. Tal como os investigadores tentam perceber a génese neural das emoções, também os artistas tentam expressá-las através da arte, utilizando para tal o corpo como médium.

Nas últimas décadas, vários investigadores tentaram perceber as emoções e o cérebro, revelando toda uma estrutura sobremaneira complexa cujo impacto é direto no que somos e mostramos ser ao mundo. Entre eles e sobre estas particularidades, destaca-se António Damásio, que refere:

Seleccione alguns neurónios no córtex cerebral ou nos núcleos, aleatoriamente ou de acordo com suas preferências anatómicas, e descobrirá que cada neurónio se comunica com um pequeno grupo de outros neurónios mas nunca com a maioria ou todos os restantes neurónios (Damásio, 1995, pp.49-50).



**Figura 1** - Ilustração da composição do cérebro humano (imagem cedida por Maria do Carmo R. Mendes).

O cérebro é composto por três partes essenciais (tronco cerebral ou complexo reptiliano, sistema límbico e neocórtex) (**Figura 1**), cada qual com uma função, interligando-se contudo entre si: entre estas, a amígdala (que se integra no sistema límbico) relaciona-se diretamente com as emoções, pois é na amígdala que ficam armazenadas as memórias e é onde se processa o reconhecimento de emoções vividas

em experiências passadas: «De acordo com as conjecturas de Joseph LeDoux, o neurocientista que descobriu o papel desencadeador da amígdala nas explosões emocionais: “A partir do momento em que o nosso sistema emocional aprende qualquer coisa, parece nunca mais a esquecer”» (Goleman, 1995, p.235).

O cérebro e a forma como recolhe informação, a assimila e a exterioriza é vital para a nossa existência. Tendo o cérebro e o corpo como o ponto de partida para o desenvolvimento das emoções e como a nossa vida, e a interação constante entre ambos, é essencial dividir-se, para uma correta metodologia do projeto, o estado da arte em vários tópicos, visando a compreensão do que foi explorado em determinadas áreas e diferentes situações; inicia-se assim pela análise do tema emoção e pelas investigações que, recentemente, se têm debruçado sobre os mecanismos cerebrais subjacentes, até à sua expressão e às formas artísticas que as variantes emocionais assumiram, através do corpo e da fotografia.

## **1.1 Emoção**

As emoções estão sempre presentes no nosso dia-a-dia; nem sempre estamos conscientes delas, no entanto o nosso corpo precisa das emoções para se expressar: António Damásio refere que «A alma respira através do corpo, e o sofrimento, quer comece no corpo ou numa imagem mental, acontece na carne» (Damásio, 1995, p.19).

Em determinadas circunstâncias, as emoções tendem a ser retraídas quando nelas temos de falar, ou até mesmo, fazer uma representação delas para além da sua sensação no momento. No entanto, existem vários cientistas que ao longo dos anos foram estudando as emoções, e alguns artistas que tentaram representá-las, dando-lhe forma através do corpo.

A interação constante entre corpo e cérebro são a base para o surgimento das emoções. Mas as emoções, tal como o corpo e o cérebro, são matéria demasiado complexa e por isso mesmo existe a necessidade de ser estudada. António Damásio é neurocientista e é uma das pessoas que reconhece a importância do cérebro e das emoções, centrando nesta relação a sua investigação.

Por mais surpreendente que pareça, a mente existe dentro de um organismo integrado e para ele; as nossas mentes não seriam o que são se não existisse uma interacção entre o corpo e o cérebro durante o processo evolutivo, o desenvolvimento individual e o momento actual. A mente teve

primeiro de se ocupar do corpo, ou nunca teria existido (Damásio, 1995, p.18).

O cérebro, como já demonstrado, é a condição para a existência das emoções, logo torna-se importante perceber como este funciona, como retém a informação e compreender onde as emoções se desenvolvem e como se desenvolvem:

Será que saber como o cérebro funciona é importante para a forma como vivemos a nossa vida? Sem qualquer dúvida, em especial se, para além de saber quem somos presentemente, nos preocupamos com o que podemos vir a ser (Damásio, 2017, p.50).

O cérebro, no seu todo, tem um papel crucial no funcionamento do organismo do ser humano, pois nele que se desenvolve a consciência, a mente, as emoções e a interação de e com o corpo. É graças ao cérebro que existe armazenamento de informação e de imagens e é de onde são concebidas as nossas ações. E o facto de sabermos quem somos e como agimos, pode trazer benefícios à nossa vida e à forma como interagimos socialmente.

Os cérebros podem apresentar muitos passos que intervêm nos circuitos que fazem a mediação entre o estímulo e a resposta, e ainda assim, não possuem uma mente, caso não satisfaçam uma condição essencial: possuem a capacidade de exibir imagens internamente e de ordenar essas imagens num processo chamado pensamento (Damásio, 1995, p.105).

Para que o neocórtex consiga produzir imagens é necessário que o hipotálamo e o tronco cerebral estejam a funcionar corretamente.

Em suma, a actividade dos circuitos nos sectores cerebrais modernos e estimulados pela experiência (o neocórtex, por exemplo) é indispensável para a produção de uma classe particular de representações neurais nas quais se baseiam a mente (imagens) e as acções intencionais. Contudo, o neocórtex não pode produzir imagens se o substrato ancestral do cérebro humano (o tronco cerebral) não se encontrar intacto e cooperativo (Damásio, 1995, p. 126).

A composição do cérebro é complexa, com cada uma das partes a cumprir uma determinada função que, por sua vez, interage com outra, conduzindo ao funcionamento harmonioso do cérebro. O neocórtex, a camada exterior do

cérebro, é composto por vários córtices, sendo que, por exemplo os córtices pré-frontais se refletem nas emoções secundárias, como explana Damásio: «O sistema neural crítico para a aquisição da sinalização pelos marcadores-somáticos situa-se nos córtices pré-frontais, onde é, em grande parte, coextensivo com o sistema das emoções secundárias» (Damásio, 1995, p. 192). Cada córtice tem uma função diferente e, em conjunto, conduzem a que o cérebro funcione como um todo (como uma orquestra cujo maestro se localiza no lobo frontal):

Em suma, o cérebro é um super-sistema de sistemas. Cada sistema é composto por uma complexa interligação de pequenas, mas macroscópicas, regiões corticais e núcleos subcorticais, que por sua vez são constituídos por circuitos locais, microscópicos, formados por neurónios, todos eles ligados por sinapses (Damásio, 1995, p.50).

Sendo que cada porção do cérebro tem um papel importante no funcionamento do todo, essas partes também entram em funcionamento logo desde muito cedo, ativando assim diferentes estruturas e as suas memórias:

Durante a palestra, o conferencista mostrou imagens do PET obtidas pouco tempo após o nascimento e durante os primeiros meses de vida. As imagens mostravam que, desde muito cedo, as estruturas mais notavelmente ativas nos cérebros de recém-nascidos, como ilhas isoladas num mar de quietude, são o tronco cerebral e o hipotálamo, os córtices somatossensoriais e os cingulados (Damásio, 2020, p.318).

Embora a estrutura cerebral seja idêntica em todos os seres humanos (salvo exceções), diferentes estímulos provocam alterações de pessoas para pessoas. No caso específico dos lobos esquerdo e direito, dependentemente de qual têm mais atividade, a pessoa poderá ter um temperamento mais alegre, por exemplo; esta variação foi descoberta por Davidson, e que Goleman refere no seu livro:

Davidson descobriu que as pessoas que apresentam maior atividade no lóbulo frontal esquerdo, em comparação com o direito, são por temperamento alegres; [...]. Pelo contrário, as que registam relativamente mais atividade do lado direito são dadas a estados de espírito negativos e sombrios [...]. (Goleman, 1995, p.242)

O impacto das variações do funcionamento da estrutura cerebral não se reflete apenas nos temperamentos, mas também no que toca à dominância dos

hemisférios direito ou esquerdo, ou seja, quando um hemisfério tem vantagem sobre o outro «Relativamente a uma série de funções, as estruturas de um dado hemisfério têm de ter vantagem sobre o outro; essas estruturas chamam-se dominantes» (Damásio, 1995, p. 84).

O cérebro é o grande responsável pelas emoções, porque é um acumulador de informação e também um transmissor de informação: «Uma rede de investigadores está a descobrir que os mensageiros químicos que operam mais intensivamente tanto no cérebro como no sistema imunológico são aqueles que se concentram sobretudo nas áreas neurais que regulam a emoção.» (Goleman, 1995, p.189). Os córtices sensoriais, cuja função é captar a informação do que é observado e essenciais para a formação da consciência daquilo que se observa, «No jogo de relações da consciência, o objeto é mostrado sob a forma de padrões neurais, nos córtices sensoriais apropriados para cartografar as suas características.» (Damásio, 2020, p.40), induzem à formação de sentimentos do cérebro e para o cérebro, e inerentemente a estados emotivos, existindo, portanto, uma região cerebral que está conectada com este processo.

Por outras palavras, precisamente a mesma região cerebral que, com base nas nossas propostas teóricas e nos dados sobre lesões cerebrais e neuroimagem funcional, está ligada aos sentimentos de emoção, está também ligada à receção dos sinais que mais diretamente representam o conteúdo dos sentimentos (Damásio, 2017, p.122).

O sistema nervoso autónomo foi um importante meio neural que o cérebro encontrou para a regulação da sua economia interna. Permite um funcionamento equilibrado de alguns órgãos, visto que o sistema nervoso autónomo conduz informações sobre o seu estado. É como que uma rede de entrada que regista as alterações das vísceras, e uma rede para a saída das informações motoras conduzidas até essas vísceras levando por exemplo, à evolução motora que controla as mãos e o mecanismo vocal:

Aquilo de que o cérebro necessitava era de informações sobre o estado dos diferentes órgãos e de um meio para alterar esse estado face a uma determinada circunstância externa. Foi exactamente isso que o sistema nervoso autónomo tornou possível: uma rede para a entrada da sinalização sobre as alterações registadas nas vísceras e uma rede para a saída de ordens motoras a caminho dessas vísceras (Damásio, 1995, p. 216).

A mente é um o lugar de ligação entre o cérebro e o corpo: «La mente es un recipiente, las ideas son objetos, y la metáfora del canal»<sup>2</sup> (Lakoff & Johnson, 2009, p.258). A mente torna-se assim uma recetora e transmissora que transmuta a informação do interior e do exterior do corpo humano: «La vision la mente es un recipiente es una proyección de un status de entidade com una proyección dentro-fuera sobre nuestra facultad cognitiva. No se trata de propiedades inherentes objetivas de las ideas y de la mente»<sup>3</sup> (Lakoff & Johnson, 2009, p.258); Damásio complementa:

Para cada pessoa que conhece, existe um corpo. Pode nunca ter sequer pensado nesta simples relação, mas aqui está: para cada pessoa, um corpo; para cada mente, um corpo – um primeiro princípio (Damásio, 2020, p.178).

A mente e o corpo permitem-se conjugar um com o outro, através da interação constante entre ambos: «Em resumo, o corpo e o sistema nervoso «comunicam» através da “fusão” e da “interação” de estruturas que são permitidas pela continuidade dos corpos e dos sistemas nervosos.» (Damásio, 2019, p.179-180): para um existir é necessária a comunicação com o outro, «o facto de o corpo em si permanecer inseparavelmente ligado ao cérebro em todas as ocasiões.» (Damásio, 2017, pp.250-251) – em suma, são entidades inseparáveis, desde o nascimento até à morte do indivíduo:

Julgo que a separação cérebro-corpo tem sido exagerada, já que os neurónios que compõem o cérebro são células corporais, algo que tem uma estreita relação com a maneira como encaramos o problema corpo-mente (Damásio, 2017, p.350).

Antes do aparecimento dos complexos sistemas nervosos humanos, já os organismos sem cérebro apresentavam estados corporais primários, que são equivalentes ao que chamamos atualmente de dor e prazer:

A chegada do sistema nervoso teria representado uma forma de retratar esses estados como sinais neurais pormenorizados, ao mesmo tempo que se mantinha os aspectos neurais e corporais estreitamente ligados entre si (Damásio, 2017, p.320).

---

<sup>2</sup> - Tradução da autora: «A mente é um recipiente, as ideias são objetos, e a metáfora um canal.»

<sup>3</sup> - Tradução da autora: «A visão da mente é um recipiente é uma projeção do estatuto de uma entidade como uma projeção interna à nossa facultade cognitiva. Não se trata de propriedades objetivas inerentes das ideias e da mente.»

O corpo tem um papel importante na relação com o cérebro e por isso mesmo o cérebro não o trata como um simples objeto, tal como o corpo não pode tratar o cérebro com este sendo apenas mais uma parte do corpo, pois é o cérebro que permite a comunicação para com todo o corpo, tal como todo o corpo comunica com ele: «Como consegue o cérebro mapear o corpo? [...] com quem todas as partes do corpo comunicam.» (Damásio, 2017, p.123).

Neste sentido, a consciência nuclear faz parte da produção do processo neural e mental, permitindo a harmonização para com as regiões individuais do cérebro:

Em conclusão, a consciência nuclear consiste na produção de um processo neural e mental que combina, quase concomitantemente, representações da relação entre os dois. A emergência de cada um destes padrões e a sua harmonização no tempo dependem das contribuições de regiões individuais do cérebro, trabalhando no tempo em perfeita cooperação (Damásio, 2020, p.235).

Através de sinais que são enviados por sensores nervosos que se encontram espalhados pelo nosso corpo, existe um mapeamento da interação com o objeto. É no decurso deste processo que se percebe que «as imagens baseiam-se em alterações que ocorrem no corpo e no cérebro durante a interacção física entre um objecto e o corpo.» (Damásio, 2017, p.99).

A imagem tem uma presença constante na nossa vida tornando esta a unidade básica para a criação de mentes; a evolução fez de nós seres imaginários e imagéticos:

A unidade básica para a criação de mentes é a imagem, seja ela a imagem de uma coisa, do que uma coisa faz ou do que a coisa nos leva a sentir; ou a imagem daquilo que pensamos da coisa; ou as imagens das palavras que traduzem cada uma das possibilidades ou o seu conjunto (Damásio, 2019, p.134).

O lugar da mente é composto por estas imagens mentais, «Toda a mente é composta por imagens, desde a representação de objetos e acontecimentos aos seus conceitos e traduções verbais correspondentes. As imagens são a moeda universal da mente.» (Damásio, 2019, p.132). As imagens resultam de um armazenamento desencadeado ao longo da vida e que nos permite uma

antecipação de decisões e de reações, desenvolvendo assim a circulação de informação:

O aspecto que pretendo salientar aqui é o de que a mente não está vazia no começo do processo de raciocínio. Pelo contrário, encontra-se repleta de um repertório variado de imagens, originadas de acordo com a situação que enfrenta e que entram e saem de sua consciência numa apresentação demasiado rica para ser rápida ou completamente abarcada (Damásio, 1995, p.183).

A mente instiga a um mapeamento constante e completo do cérebro, permitindo a captação de diversas imagens, tal como o neurocientista António Damásio refere:

Uma consequência espetacular do mapeamento incessante e dinâmico do cérebro é a mente. Os padrões mapeados constituem aquilo que nós, criaturas conscientes, apreendemos como sons, texturas, cheiros, sabores, dores e prazeres – ou seja, imagens (Damásio, 2017, p.97).

A mente não deixa de ser mente por não ter um eu como protagonista, mas o eu é a única forma de criação da mente estando assim dependente dele; «No entanto, uma vez que o eu é a nossa única forma natural de apreender a mente, estamos inteiramente dependentes da presença, capacidade e limites do eu.» (Damásio, 2017, p.30).

A mente impulsiona a consciência, visto que sem a mente não há consciência: «A consciência é um *estado mental* – se não houver mente, não há consciência;» (Damásio, 2017, p.199). Apesar da consciência nos oferecer uma experiência da mente, é o eu que é o intermediário da experiência:

A consciência oferece-nos uma experiência directa da mente, mas o intermediário da experiência é um eu, que é informador interno e construído de modo imperfeito, e não um observador externo e fiável (Damásio, 2017, pp.222-223)

A consciência toma assim parte dos processos inconscientes que são constituintes da regulação vital, tais como:

[...] as disposições cegas que regulam as funções metabólicas e que se encontram alojadas nos núcleos do tronco cerebral e do hipotálamo; as

disposições que tratam dos castigos e das recompensas, e que promovem os *drives*, as motivações e as emoções; e o aparelho mapeador que fabrica imagens, tanto na percepção como na recordação, e que pode selecionar e organizar essas imagens no filme a que chamamos mente (Damásio, 2017, p.222)

A consciência tem também um impacto importante no fator de adaptação ao que nos rodeia, permitindo a criação de soluções para os problemas da vida e da sobrevivência. Permitiu a nossa adaptação para com diversos espaços e para com diferentes condições: não temos condições físicas para diferentes ocasiões, como alguns outros mamíferos têm, mas na impossibilidade de termos, por exemplo, asas, conseguimos através da criação de tecnologia criar métodos para que nos fosse possível voar: «[...] Inventámos as condições materiais para viver onde desejamos.» (Damásio, 2017, p.83).

Neste âmbito, António Damásio questiona «como é que o cérebro *faz* a mente?» (Damásio, 2017, p.22), visto que a mente é algo que não conseguimos observar nos outros e que em nós próprios conseguimos (embora de forma bastante vaga), sendo por isso questionável como é que algo tão díspar se funde em todo um processo.

O cérebro e o corpo são dimensões do ser que se fundem, cada um depende um do outro e ambos fazem parte de um organismo, no qual a atividade cerebral é indispensável para a manutenção da vida. Como já abordado, esse organismo permite, através da atividade cerebral, a criação e associação de imagens mentais num processo denominado mente. A percepção e armazenamento de imagens que se realiza a partir do contacto com diferentes ambientes, cria uma antecipação de situações que podem decorrer posteriormente, criando mapas mentais. Assim sendo, a interação corpo e cérebro dependem da mente, na sobrevivência deste organismo presente ativamente em nós:

A minha perspetiva corrente sobre o problema mente-corpo [...]. Dado que a mente emerge de um cérebro que faz parte integrante de um organismo, a mente faz parte também desse organismo. Por outras palavras, corpo, cérebro e mente são manifestações de um organismo vivo (Damásio, 2017, pp.208-210).

António Damásio também refere que «Na minha perspetiva, as imagens que constituem a base da “corrente mental” são imagens de acontecimentos corporais, seja

de acontecimentos que têm lugar na profundidade do corpo ou numa sonda especializada, próxima da superfície do corpo.» (Damásio, 2017, pp.211-212); podemos assim perceber como desde o toque, até ao cheiro ou outro sentido, têm a capacidade de guardar qualquer imagem mentalmente, desde que o corpo presencie: «O cérebro está repleto dos sinais do corpo, a mente é feita desses mesmos sinais, e ambos são servidores do corpo.» (Damásio, 2017, p.222).

A existência de imagens mentais, permite a que quando se observa algo, exista logo uma transmissão entre o observado e o que está memorizado na mente, instigando a uma antecipação de acontecimentos:

A natureza das imagens de algo que ainda não aconteceu, e que pode de facto nunca vir a acontecer, não é diferente da natureza das imagens acerca de algo que já aconteceu e que retemos. Elas constituem a memória de um futuro possível e não do passado que já foi (Damásio, 1995, p.113).

Assim sendo, o facto de olhar ou sentir algo provoca a formação de imagens mentais, que António Damásio refere como «As imagens assim formadas chamam-se *imagens perceptivas*» (Damásio, 1995, p.112).

Outro fator curioso no processo da perceção das imagens, é o facto de que cada vez que recordamos desencadeia-se uma alteração na interpretação daquilo que observámos e retivemos ao longo da vida:

Todos nós possuímos provas concretas de que sempre que recordamos um dado objecto, um rosto ou uma cena, não obtemos uma reprodução exacta, mas antes uma *interpretação*, uma nova versão reconstruída do original. Mais ainda, à medida que a nossa idade e experiência se modificam, as versões da mesma coisa evoluem (Damásio, 1995, p.116).

Isto sucede graças à interação que temos ao longo da vida, desde a infância até à idade adulta, com tudo aquilo que nos rodeia.

Assim, à medida que progredimos da infância para a idade adulta, o *design* dos circuitos cerebrais que representam nosso corpo em evolução e sua interação com o mundo parece depender tanto das actividades em que o organismo se empenha como da acção de circuitos biorreguladores inatos, *à medida que os últimos reagem a tais actividades* (Damásio, 1995, p.127).

A convivência diária com diferentes ambientes e diferentes situações, provoca a memorização constante de imagens de objetos no nosso cérebro. Este processo torna os objectos imediatamente reconhecíveis e, ao interagir com memórias sentidas, qualquer objeto que observamos assume também uma reação emocional:

Seja como for, um dos sinais da nossa chegada à idade adulta é o de que poucos ou nenhuns objetos neste mundo mantêm qualquer inocência emocional. É muito difícil imaginar objetos emocionalmente neutros. Alguns objetos evocam reações emocionais fracas, quase impercetíveis, enquanto outros evocam reações emocionais fortes (Damásio, 2017, p.69).

Contudo, os sentimentos desencadeados a partir da observação de um objeto, estão dependentes da relação que se tem com ele, a partir das suas modificações e da eficiência do pensamento:

Um sentimento em relação a um determinado objecto baseia-se na subjectividade da percepção do objecto, da percepção das modificações de estilo e eficiência do pensamento que ocorrem durante todo este processo (Damásio, 1995, p. 162).

Quando a observação de determinado objeto é marcada pelo sentimento e, por sua vez, realçada pela atenção, a mente cria uma sequência de acontecimentos como a descrita: «[...] um objeto interage com o corpo ao ser visto, tocado ou ouvido, a partir de uma perspectiva específica; essa interação faz com que o corpo se altere; a presença do objeto é sentida; o objeto é realçado.» (Damásio, 2017, p.254).

O corpo expressa-se na sequência das experiências que o cérebro armazena no processo de pensamento, desencadeado a partir da mente. No entanto, tal como a mente controla o corpo, o corpo pode controlar a mente: António Damásio aborda este fenómeno (reportando-se a Espinosa), de como o corpo pode moldar mais a mente, do que ela o corpo:

[...] Espinosa sugere que o corpo molda os conteúdos da mente mais do que a mente molda os conteúdos do corpo, embora os processos da mente também influenciem os do corpo. Por outro lado, as ideias podem criar outras ideias, numa autonomia criativa a que o corpo não tem acesso. (Damásio, 2017, p.232)

Damásio afirma que «Com base nos dados da neurobiologia moderna, podemos dizer não só que as imagens mentais emergem do cérebro, mas que uma grande proporção dessas imagens são moduladas por sinais do corpo-propriamente-dito.» (Damásio, 2017, p.229). Esses sinais são recebidos através dos componentes interiores, do cérebro e do corpo. Por meio das terminações nervosas que indicam o estado de cada região, é permitido o mapeamento do todo cérebro-corpo, sendo que é o sistema nervoso central que transmite informação ao corpo:

É importante realizar que praticamente todas as regiões do corpo, pequenas ou grandes, estão a ser mapeadas a cada momento, visto que todas elas contêm terminações nervosas que podem enviar sinais ao sistema nervoso central e indicar o estado das células vivas que constituem essa região. (Damásio, 2017, pp.138-139)

Tal como António Damásio refere, «O sistema nervoso não cria a mente por si só, mas sim em colaboração com o resto do organismo» (Damásio, 2019, p.45). A interação mente-corpo, num estado de tristeza ou ansiedade, provocam efeitos orgânicos no corpo, deixando de ser apenas uma questão emocional manifestando-se também no físico: «E há outros exemplos de interacção mente-corpo. A tristeza e a ansiedade podem alterar de forma notória a regulação dos hormónios sexuais, provocando não só mudanças no impulso sexual, mas também variações no ciclo menstrual» (Damásio, 1995, pp.135-136).

O cérebro é o órgão que permite a conexão com o corpo, pois segundo António Damásio «Se o cérebro evoluiu, antes de mais, para garantir a sobrevivência do corpo, quando surgiram os cérebros «mentalizados», eles começaram por ocupar-se do corpo» (Damásio, 1995, p.237). A sua evolução foi o que permitiu aos seres humanos obter a capacidade de pensamento e a consciência das emoções, permitindo uma maior aprendizagem e, em suma, a nossa sobrevivência e afirmação enquanto espécie dominante:

Proposition I is central to all cognitive approaches in presuming that all complex creatures capable of learning – especially mammals – are characterized by the fundamental biological property of constantly evaluating what is happening with respect to their well-being. The more biologically advanced and intelligent a creature, the more complex, subtle,

and symbolic these evaluations can be, though they may also be simple, hasty, and concrete<sup>4</sup> (Lazarus, in Ekman & Davison, 1994, p.163).

A capacidade de aprendizagem que desenvolvemos ao longo da nossa evolução reflete-se também na capacidade de desenvolvermos sensações. Refere Damásio que «No princípio, não houve tacto, visão ou movimento propriamente ditos, mas sim *uma sensação do corpo* ao tocar, ao ver, ao ouvir ou ao mover-se» (Damásio, 1995, p.239). Assim sendo, será após a experiência de algo que vamos adquirindo informações sobre aquilo que nos rodeia, expressando imagens que nos representam em consonância com aquilo que experienciamos: «Em suma, a reactivação constante de imagens atualizadas sobre a nossa identidade (uma combinação de memórias do passado e do futuro planejado) constitui uma parte considerável do estado do *self* tal como o conceito» (Damásio, 1995, p.245).

No entanto, mais do que a nossa aprendizagem e recolha de informação e imagens ao longo da vida, tudo pode ser, de certo modo, “desvanecido”, se existirem alterações na estrutura cerebral (provocadas, por exemplo, por pancadas na cabeça, que poderão provocar danos neurológicos irreversíveis):

Uma pancada violenta dirigida à cabeça, mesmo que nenhum osso seja quebrado e nenhuma arma penetre no cérebro, pode provocar uma enorme ruptura de vigília, por um longo espaço de tempo; as forças desencadeadas pelo impacte desorganizam profundamente a função cerebral (Damásio, 1995, p.32).

O cérebro do ser humano contém, como já referido, bastante informação que foi sendo adquirida desde a infância até à idade adulta; no entanto, no caso de suceder algo como uma lesão cerebral, tal poderá provocar uma falha de conhecimento. Damásio especifica que «Nos doentes com lesões nos lobos frontais, estas comprometem não só o repositório de conhecimentos pertinentes para essa orientação, que se foi acumulando até então, mas também a capacidade de adquirir novos conhecimentos do mesmo tipo» (Damásio, 1995, p.226). Em relação às sensações que certas situações poderiam estimular, os doentes passaram a ter inclusive total ausência de sensações, o que se comprova quando observam certos acontecimentos perturbadores, mas apresentam-se completamente apáticos aos mesmos, fato que os próprios referem:

---

<sup>4</sup> - Tradução da autora: «A Proposta I é central para todas as abordagens cognitivas ao presumir que todas as criaturas complexas capazes de aprender - especialmente os mamíferos - são caracterizadas pela propriedade biológica fundamental de avaliar constantemente o que está a acontecer com respeito ao seu bem-estar. Quanto mais avançada biologicamente e inteligente for uma criatura, mais complexas, subtis e simbólicas estas avaliações podem ser, embora possam também ser simples, apressadas e concretas».

[...] um dos doentes, de forma espontânea, confirmou-nos que faltava algo mais do que a resposta de condutividade dérmica. Salientou que, depois de ver todas as imagens, apesar de ter a noção de que seu conteúdo era perturbador, não se sentia de todo perturbado. [...] O doente estava a dizer-nos, muito simplesmente, que sua carne já não reagia a estes temas como reagira em ocasiões anteriores (Damásio, 1995, p.220).

O explanado acima corrobora que variadíssimas regiões cerebrais têm um grande contributo para a criação das emoções «desde o tronco cerebral até aos córtices somatossensoriais, são importantes para o processo da emoção» (Damásio, 2020, p.326). Os córtices, um dos componentes do cérebro relacionado com as emoções, têm também as suas particularidades; a exemplo, investigações recentes concluíram que os córtices frontais direitos relacionam-se mais com as emoções negativas do que os esquerdos: «Com base em estudos eletroencefalográficos realizados em indivíduos normais, Davidson sugeriu que os córtices frontais direitos estavam mais relacionados com as emoções negativas do que os esquerdos» (Damásio, 2017, p.75).

As emoções partem assim de um processo de avaliação mental, que acaba por ligar o corpo ao cérebro, provocando assim as alterações mentais:

[...] a emoção é a combinação de um processo avaliatório mental, simples ou complexo, com respostas disposicionais a esse processo, na sua maioria dirigidas ao corpo propriamente dito, resultando num estado emocional do corpo, mas também dirigidas ao próprio cérebro (núcleos neurotransmissores no tronco cerebral), resultando em alterações mentais adicionais (Damásio, 1995, p. 153).

O processo de ativação das emoções ocorre a partir das regiões que constroem imagens, provocando estímulos que acabam por desencadear a linha de acontecimentos que ocorrem no cérebro e, conseqüentemente, no corpo, desencadeando os estados emotivos e a consciência de sentimento: «Como já vimos, [...] A leitura perceptual da emoção é o sentimento» (Damásio, 2017, p.316). Mais que a reação imediata ao contacto com objetos, que nos transmitem emoções, existe um controlo provocado através dos sentimentos, que permite uma ponderação das ações na vida. Os sentimentos, são uns impulsionadores no que se chama o controlo das reações, permitem reflexões rápidas, como um alerta

mental que prolonga o impacto das emoções e antecipação de ocorrências posteriores, que podem pôr em causa a integridade do todo:

Os sentimentos abrem a porta a uma nova possibilidade: o controlo voluntário daquilo que até então era automático. [...]. Como acontece frequentemente quando um dispositivo novo é incorporado no repertório biológico, a natureza serve-se daquilo de que já dispunha, o que, no caso do sentimento, nada mais é do que a emoção. No princípio foi a emoção, claro, e no princípio da emoção esteve a ação (Damásio, 2017, p.92).

Existem diferentes tipos de repercussões consoante o estado emocional: a tristeza consiste numa reduzida produção de imagens, mas paradoxalmente existe uma maior atenção para com elas; por sua vez, no sentimento de felicidade existe uma repetida mudança de imagens, mas com uma redução de atenção para com elas, algo que deriva das perceções dos sentimentos:

A tristeza, por exemplo, é acompanhada por uma produção reduzida de imagens mentais e por uma atenção excessiva para essas poucas imagens. Por outro lado, nos estados de felicidade as imagens mudam rapidamente e a atenção que lhes é dada é reduzida. No seu mais essencial, os sentimentos são perceções, diz respeito aos mapas cerebrais do estado do corpo (por razões que são claras no decorrer deste capítulo, faço notar que me refiro à perceção do conteúdo de mapas cerebrais do corpo e não necessariamente, à perceção do estado do corpo) (Damásio, 2017, p.98).

A mente e todo o reportório que a motiva é fundamental para a resposta rápida perante os acontecimentos do dia a dia, antecipando os sinais do corpo; como afirma António Damásio:

Quando digo que a mente é feita de ideias que são, de uma maneira ou de outra, representações cerebrais do corpo, [...] As motivações e as emoções são repertórios de comportamentos cuja execução está a cargo do cérebro, em certas circunstâncias, de acordo com as instruções de evolução (Damásio, 2017, p.220).

Existe um conjunto de disposições neurais que fundamentam as emoções:

O substrato para a representação das emoções é um conjunto de disposições neurais num certo número de regiões cerebrais localizadas

maioritariamente nos núcleos subcorticais do tronco cerebral, hipotálamo, prosencéfalo basal e amígdala (Damásio, 2020, p.104).

Para existir uma regulação do corpo e nos processos neurais, como a percepção, a aprendizagem, a memória, a emoção e o sentimento, é necessária a intervenção do hipotálamo, do tronco cerebral e do sistema límbico:

O hipotálamo, o tronco cerebral e o sistema límbico intervêm na regulação do corpo e em todos os processos neurais em que se baseiam os fenômenos mentais, como por exemplo a percepção, a aprendizagem, a memória, a emoção, o sentimento e, ainda — como proporei mais adiante —, o raciocínio e a criatividade (Damásio, 1995, p.138).

A amígdala é a grande responsável pela memória emocional, visto que é ela que registra as emoções relativas a fatores já armazenados no cérebro. Corrobora Damásio que «Além disso, ao trabalhar com ratos, Joseph LeDoux mostrou, sem sombra de dúvida, que a amígdala desempenha um papel nas emoções» (Damásio, 1995, p. 87). Sendo assim, a amígdala questiona o que cada situação pode transmitir emocionalmente após a interação social.

É em momentos como este - quando o impulso se sobrepõe à razão - que o recém-descoberto papel da amígdala se revela crucial. [...] a amígdala reage instantaneamente, como um detonador neural, enviando uma mensagem de crise a todas as partes do cérebro (Goleman, 1995, p.38).

A amígdala está sempre em ação e em constante formulação de imagens, fenômeno que, conscientemente, não percebemos: «Neuroimagens da amígdala mostram que ela entra em ação mesmo quando não temos consciência de ter visto uma imagem ameaçadora.» (Damásio, 2017, p.73). Para complementar a ação da amígdala, existe no cérebro uma região designada hipocampo, cuja função é fazer-nos recordar do contexto de acontecimentos, com o objetivo de revelar o significado emocional: o resultado, ou seja, a consciência do estado emocional, a amígdala revela-o.

A principal contribuição do hipocampo é proporcionar uma boa memória de contexto, vital em termos de significado emocional; é o hipocampo que reconhece os significados diferentes de, digamos, um urso no jardim zoológico ou um urso no nosso quintal. Enquanto o hipocampo recorda os

factos a seco, a amígdala retém o sabor emocional que acompanha esses factos (Goleman, 1995, p.42).

As emoções precisam de ser ativadas e isto resulta do processamento das imagens armazenadas no cérebro:

As emoções funcionam quando as imagens processadas no cérebro colocam em acção uma série de regiões incitadoras de emoções, como, por exemplo, a amígdala ou regiões especiais do córtex do lobo frontal (Damásio, 2017, p.144).

Como constatado, a amígdala é um componente muito importante no cérebro, principalmente no que diz respeito às emoções, mas ela não atua sozinha no seu processo de retenção de informação. A amígdala e o neocórtex, em conjunto, são os impulsionadores da ligação - entre a cabeça e o coração e entre o pensamento e o sentimento -, revelando a importância das emoções na tomada de decisões, facto que Goleman refere:

A ligação entre a amígdala (e as estruturas límbicas relacionadas) e o neocórtex estão no centro das batalhas ou tratados de cooperação que se travam e se estabelecem entre a cabeça e o coração, entre o pensamento e o sentimento. Estes circuitos explicam a razão por que a emoção é tão crucial para o pensamento eficaz, tanto na tomada de decisões sensatas como para simplesmente permitir-nos pensar de uma forma clara (Goleman, 1995, p.48).

As emoções são, assim, essenciais para a nossa vida, principalmente no que toca ao impacto que têm nas nossas ações: «Ao associar emoções positivas com pessoas, objetos ou lugares, de forma indiscriminada e frequente, acabamos por nos sentir mais tranquilos do que deveríamos em relação a muitas situações» (Damásio, 1995, p. 175), e naquilo que efetivamente somos: «As emoções-propriamente-ditas. É aqui que encontramos as joias da regulação automática da vida: as emoções no sentido estrito do termo – desde a alegria à mágoa, desde o medo ao orgulho, desde a vergonha à simpatia.» Sendo as emoções tão importantes no nosso desenvolvimento individual e social, são assim organizadas por três categorias: as emoções de fundo, as emoções primárias e as emoções sociais. Completam-se e complementam-se umas às outras, sendo que as emoções sociais criam respostas para as emoções primárias e de fundo:

A classificação básica que utilizo para as emoções-propriadamente-ditas faz uso de três categorias: emoções de fundo, emoções primárias e emoções sociais. Claro que a fronteira entre estas categorias é porosa, mas a classificação ajuda a organizar a descrição destes fenómenos (Damásio, 2017, p.57).

As emoções de fundo encontram-se num substrato inferior no que toca às outras duas categorias; no entanto, são necessárias, pois ajudam a identificar o que pode ser o estado emocional de outra pessoa: «Tal como sugere, as emoções de fundo não são especialmente proeminentes, embora sejam notavelmente importantes» (Damásio, 2017, p.57). As emoções primárias são os estados que surgem imediatamente na consciência quando se aborda o tema, e são as que cujo significado é culturalmente abrangente:

As emoções primárias (ou básicas) são mais fáceis de definir porque há uma tradição bem estabelecida em relação às emoções que devem fazer parte deste grupo. A lista inclui o medo, a zanga, o nojo, a surpresa, a tristeza e a felicidade [...]. Como é bem de esperar, a maior parte daquilo que sabemos sobre a neurobiologia da emoção provém do estudo das emoções primárias (Damásio, 2017, p.59).

Relativamente às emoções sociais, integram-se nas que se vão desenvolvendo em consonância com os processos de aprendizagem ao longo da vida:

As emoções sociais incluem a simpatia, a compaixão, o embaraço, a vergonha, a culpa, o orgulho, o ciúme, a inveja, a gratidão, a admiração e o espanto, a indignação e o desprezo. [...]. Ingredientes de dor e de prazer são igualmente bem evidentes na profundidade das emoções sociais. (Damásio, 2017, p.60)

As emoções ocorrem graças ao pensamento consciente, que se desenvolve na mente; ao surgirem as emoções, surgem os sentimentos, que instigam novamente o pensamento revelando assim o estado emocional. Este processo desenvolve-se numa imperceptível fracção de nanossegundos, sendo assim difícil, para o indivíduo, discernir qual a efetiva ordem: «Os pensamentos que normalmente causam emoções aparecem na mente [...]. Depois de todos estes fenómenos entrarem em ação, é difícil analisar, introspetivamente, a sua ordem exata de ocorrência.» (Damásio, 2017, p.83).

Como já abordado anteriormente, a emoção torna-se importante pelo facto de permitir o foco essencial para com um objeto ou para afastar atenção desse objeto. É assim desenvolvida a capacidade básica de criar imagens e de atenção mínima, mecanismos de onde se obtêm os seguintes acontecimentos: o processamento de objetos, a emoção e por sua vez através da condução da emoção, a atenção:

A emoção é importante para a direção adequada da atenção, uma vez que fornece um sinal automatizado acerca da experiência passada do organismo com certos objetos e providencia, deste modo, uma «razão» para prestar atenção a um determinado objeto ou para desviar a atenção desse objeto (Damásio, 2020, p.327).

Apesar de, recorrentemente, as pessoas insistirem que a emoção não é algo assim tão essencial, a ciência prova exatamente o contrário: é determinante para a tomada de decisões que garantem a nossa sobrevivência, visto que é através da emoção que existe um processo de raciocínio (ao qual se alia, como acima referido, a memória armazenada), revelando-nos assim qual o melhor caminho a seguir quando decidimos algo: «Por exemplo, certos trabalhos do meu laboratório mostraram que a emoção faz parte integrante dos processos de raciocínio e tomada de decisão, para o pior e para o melhor.» (Damásio, 2020, p.61). Mesmo ao reconhecermos a importância das emoções, não devemos, contudo, desvalorizar a razão, visto que a razão tem a capacidade de proteger as ações na ocorrência de emoções anormais, permitindo um equilíbrio no processo de planeamento e decisão.

Estando assim nós numa constante aquisição de informação, os nossos mapas cerebrais moldam-se constantemente a partir dessa recolha, fazendo com que o nosso corpo se altere com as diferentes emoções, processo seguido de sentimentos inerentes:

Espinosa tinha descrito uma organização funcional que a ciência moderna está a revelar como facto: os organismos vivos são dotados de uma capacidade de reagir emocionalmente a diferentes objetos e acontecimentos. A reação, a emoção no sentido literal do termo, é seguida por um sentimento (Damásio, 2017, p.26).

Rematando, o facto de as emoções estarem em constante presença no nosso dia-a-dia, demonstra-nos como elas são importantes na tomada de decisões, pois elas fazem uma antecipação da ação que poderá acontecer posteriormente:

As nossas emoções, afirmam, guiam-nos quando temos de enfrentar situações e tarefas demasiado importantes para serem deixadas apenas a cargo do intelecto [...]. Cada emoção representa uma diferente predisposição para a acção; cada uma delas aponta-nos numa direcção que já noutras ocasiões resultou bem para enfrentar o mesmo tipo de problema (Goleman, 1995, p.26).

Quando estamos acordados, em pleno estado de vigília, e sem condições que nos restrinjam o estado mental consciente, são exibidas na mente sons, imagens visuais, sentimentos, entre outros, que ao formarem-se corretamente, podem ser exibidos claramente e por sua vez serem analisáveis. O nosso cérebro grava constantes memórias, de coisas, pessoas, locais, acontecimentos, relações, competências e processos de gestão vital, tudo aquisições que vamos recolhendo ao longo da nossa vida, desde a nossa nascença, formando um «[...] conhecimento-base [...] implícito, velado e inconsciente.» (Damásio, 2017, p.184)

As ações constantes experienciadas pelo corpo manifestam-se através de «[...] reflexos, respostas imunitárias, equilíbrio metabólico, comportamentos de dor e prazer, pulsões – fazem parte integrante da maquinaria das emoções-propriadamente-ditas.» (Damásio, 2017, p.52). É através das emoções que o organismo se manifesta, na dupla corpo-cérebro, e assim que as emoções entram em ação, vários pedacinhos de nós reagem, seja no cérebro, seja nos músculos e nas nossas expressões. O processo de ligação da emoção ao sentimento, surge porque é através de um primeiro estímulo, ao qual se associa uma memória dos estímulos relacionados com o mesmo, e com a continuação das experiências podem ocorrer alterações nessa emoção:

Em toda e qualquer emoção, as ondas múltiplas de respostas químicas e neurais alteram o meio interior, o estado das vísceras e o estado dos músculos durante um certo período e com um certo perfil [...]. Os conteúdos da mente ou provocam novas reações emotivas ou reduzem a sua probabilidade e, como consequência, a emotividade amplifica-se ou reduz-se (Damásio, 2017, pp.76-77).

São as nossas experiências que estimulam as emoções e as emoções que estimulam as nossas ações: «Tal como notámos anteriormente, cada experiência das nossas vidas é acompanhada por algum grau de emoção, por mais pequeno que seja, e este facto é especialmente notável em relação a problemas sociais e pessoais importantes.» (Damásio, 2017, p.161). Temos uma compreensão de dimensão espiritual associada à

experiência emocional, que está relacionada com a empatia, através da relação com os outros. A alegria e o que gira em volta dela também impulsiona as experiências espirituais do ser humano. E é-nos concedida também a possibilidade de invocar as experiências espirituais:

Em primeiro lugar, associo a noção de espiritual a uma experiência intensa de harmonia, à ideia de que o organismo está a funcionar com a maior perfeição possível. [...]. Mas as experiências espirituais podem ser produzidas noutros contextos e por outras causas (Damásio, 2017, pp.302-304).

As emoções ocorrem, fundamentalmente, no decurso de dois tipos de circunstâncias: quando o organismo processa objetos ou situações específicas, e quando a mente recorda certos objetos ou situações (que é representado através de imagens mentais):

As emoções acontecem em dois tipos de circunstâncias. O primeiro tem lugar quando o organismo processa determinados objetos ou situações através de um dos seus dispositivos sensoriais, por exemplo, quando o organismo avista um rosto ou um local familiares. O segundo tipo de circunstâncias tem lugar quando a mente dum organismo recorda certos objetos e situações e os representa, enquanto imagens, no processo do pensamento, por exemplo, a recordação do rosto de uma amiga ou o facto de esta ter acabado de falecer (Damásio, 2020, pp.78-79).

Temos uma constante recolha de informações e essa recolha é realizada por diferentes sentidos, o que faz com que eles se ativem com a nossa experiência.

A nossa experiência dos objetos e acontecimentos do mundo que nos rodeia é naturalmente multissensorial. Os órgãos da visão, da audição, do tato, do paladar e do cheiro ativam-se apropriadamente de acordo com o momento perceptual (Damásio, 2019, p.129).

Através da junção das experiências que vamos recolhendo ao longo da nossa vida é-nos permitido formar autobiografias, visto que estas são criadas pela nossa memória: «O eu autobiográfico é uma autobiografia feita consciente.» (Damásio, 2017, p.263). O facto de existir o eu, consciente, que permite a chegada à mente e permite a aquisição e armazenamento constante das imagens, origina a que a dimensão existencial do indivíduo se concentre no conceito de proto-eu – ou eu nuclear. As situações como as

recompensas, castigos, impulsos e motivações, que nos acompanham ao longo da vida, contribuem para o desenvolvimento das emoções complexas:

A eventual presença do eu nuclear é seguida por uma expansão do espaço de processamento mental, da memória convencional e da recordação, da memória de trabalho e do raciocínio. A regulação vital concentra-se num indivíduo cada vez mais bem definido. O eu autobiográfico acaba por surgir, e com a sua chegada a regulação vital altera-se radicalmente. (Damásio, 2017, p.352)

Segundo Damásio (2017), o cérebro tem a capacidade de armazenar diversos registos da memória, revelando a identidade individual, composta por diferentes eu. O eu autobiográfico está dependente da maior ou menor capacidade de recordar registos da memória. Está também dependente da capacidade de o cérebro produzir representações miméticas e também de representações que representam acções, objetos e indivíduos. Já o eu rebelde está dependente da forma como o cérebro comunica com os estados mentais, com foco nos estados de sentimento, algo que é expresso através dos gestos corporais e das mãos, e também através da voz, das tonalidades musicais e de linguagem verbal. Já o eu em si depende da invenção de sistemas de memória externos, que estão paralelos aos que estão presentes em cada cérebro.

Já expusemos que as emoções são divididas em três categorias, e denominadas como emoções primárias/universais, sendo estas as mais fáceis de identificar: a alegria, a tristeza, o medo, a cólera, a surpresa e a aversão. Existem também as emoções secundárias/sociais, que englobam o ciúme, a calma e o orgulho. No último substrato existem as emoções de fundo, que se refletem no bem-estar ou no mal-estar, na calma ou na tensão: «O rótulo emoção também tem sido aplicado a impulsos e motivações e a estados de dor e prazer» (Damásio, 2020, p.72).

Uma das diferenças entre as emoções e os sentimentos está relacionada com o facto de as emoções estarem para o corpo, enquanto os sentimentos estão para a mente: «A emoção e as várias reacções com ela relacionadas estão alinhadas com o corpo, enquanto os sentimentos estão alinhados com a mente.» (Damásio, 2017, p.21). Espinosa foi um grande impulsionador no que diz respeito ao estudo das emoções e dos sentimentos, pois considerava os afetos como algo central da humanidade. Baruch Espinosa tentou perceber como os seres humanos se comportavam e reagiam às questões do dia-a-dia, e a alegria e a tristeza foram os fundamentos para a sua investigação:

Espinosa é profundamente relevante para qualquer discussão sobre a emoção e sentimentos humanos. Espinosa considerava as pulsões (*drivers*) e motivações, emoções e sentimentos – o conjunto que Espinosa designava de afetos – como um aspeto central da humanidade. A alegria e a tristeza foram dois conceitos fundamentais na sua tentativa de compreender os seres humanos e sugerir maneiras de melhor viver a vida. A resposta longa é pessoal e mais trabalhosa (Damásio, 2017, p.22).

As emoções impulsionam os sentimentos, surgindo antes e António Damásio justifica o porquê de as emoções surgirem antes dos sentimentos:

Chegados aqui, é altura de perguntar: porque é que as emoções precedem os sentimentos? A minha resposta é simples: temos emoções primeiro e sentimentos depois porque, na evolução biológica, as emoções vieram primeiro e sentimentos depois. As emoções foram construídas a partir de reações simples que promovem a sobrevivência de um organismo e que foram facilmente adotadas pela evolução (Damásio, 2017, p.44).

Os sentimentos partem sempre das emoções; no entanto, salvaguarda Damásio que nem todos os sentimentos são originados pelas emoções:

O que é um sentimento? O que me leva a não usar indistintamente os termos «emoção» e «sentimento»? Uma das razões encontra-se no facto de, apesar de alguns sentimentos estarem relacionados com as emoções, existem muitas que não estão: todas as emoções originam sentimentos, se se estiver desperto e atento, mas nem todos os sentimentos provêm de emoções (Damásio, 1995, p. 157).

Muitas vezes não conseguimos explicar oralmente o que sentimos, ao ponto de parecer que são sensações que surgem do nada; mas, efetivamente, ao já existir um relatório de informação, sendo que nesta situação se reporta ao plano do inconsciente (logo não acessível ao consciente), poderá explicar a emoção sentida:

Quantas vezes notamos, num certo momento, que nos estamos a sentir particularmente bem, cheios de energia e esperança, sem saber porquê; ou que nos sentimos ansiosos? Os pensamentos que iniciam esses estados ocorrem fora da consciência, mas são, apesar de tudo, capazes de desencadear emoções e sentimentos. Por vezes, conseguimos perceber a origem desses estados, por vezes, não. (Damásio, 2017, p.84).

Apesar de eventualmente não ser consciente o surgimento espontâneo de determinada sensação, ou seja, não sabemos de qual o lugar da mente de onde surge, o nosso organismo conseguiu avaliar a situação e por sua vez, responder a esse estímulo, sendo particularmente notável o sucesso biológico desta situação:

Também quero sublinhar que, mesmo quando uma emoção ocorre sem que tenhamos consciência do estímulo-emocional-competente, a emoção continua a indicar que o organismo avaliou, de certo modo, a situação (Damásio, 2017, p.68).

As imagens são um reflexo do surgimento das emoções e elas partem da nossa memória e a esta as reconduzem: «Quer sejam «ao vivo», reconstruídas a partir da memória, ou criadas de raiz na imaginação, as imagens iniciam uma cadeia de fenómenos.» (Damásio, 2017, p.145). Damásio ainda refere que «as emoções não são um luxo. Elas desempenham uma função na comunicação de significados a terceiros e podem ter também o papel de orientação cognitiva» (Damásio, 1995, p. 145). As emoções são inerentes ao nosso eu cognitivo, e partindo do facto de que todas as pessoas experienciam emoções (salvo as exceções), estas não são definitivamente um luxo, mas revelam-se como o maior contributo para a nossa existência e, conseqüentemente, para a existência de empatia para conosco e para com os outros.

O armazenamento emocional, que nos ajuda a orientar as nossas ações, é explicado por Goleman que descreve como cada emoção prepara o corpo para cada situação: quando manifestamos ira, existe uma maior fluidez de sangue para as mãos, um aumento do ritmo cardíaco e uma descarga de adrenalina; quando existe medo, dá-se a ocorrência de palidez na cara e por consequência da perda de fluxo sanguíneo decorre a sensação de frio, o corpo fica em estado de alerta, de modo a preparar-se para qual a melhor resposta face à ameaça; quando existe bem-estar, ocorre uma maior atividade na parte central do cérebro, que inibe os sentimentos negativos e aumenta a energia e acalma os pensamentos de preocupação, existindo uma tranquilidade do corpo e entusiasmo para a realização de tarefas; quando existe amor, surge a satisfação sexual, que oscila entre um aumento da excitação e um posterior estado de satisfação; quando existe surpresa, expressamos um arqueamento das sobrancelhas, o que permite um aumento do campo visual e uma entrada maior de luz na retina, alargando o campo visual a uma maior informação sobre o acontecimento, de modo a perceber como agir; quando existe repulsa, o lábio superior é puxado para os lados e o nariz franze ligeiramente, como manifestação física de algo que afeta os nossos sentidos; quando existe tristeza, acompanha-a um decréscimo de energia e do entusiasmo pelas atividades diárias, o

metabolismo abranda e existe uma vontade de chorar e um crescente sentimento de frustração pela vida. Como Goleman resume: «No nosso repertório emocional, cada emoção desempenha um papel único, como é revelado pelas respetivas assinaturas biológicas específicas [...]. As tendências biológicas para agir são moldadas tanto pela nossa experiência de vida como pela nossa cultura» (Goleman, 1995, pp.28-29).

À medida em que desenvolvemos a capacidade de armazenar as nossas experiências emocionais, conseguimos de algum modo ter controlo sobre nós mesmos, e é esse controlo que nos permite a observação dos acontecimentos e dos outros, de modo a existir empatia:

E, como já vimos, a capacidade de adiar a recompensa e controlar e canalizar os nossos impulsos para agir constitui uma aptidão emocional básica, a que noutros tempos se chamava força de vontade. [...]. Ver as coisas do ponto de vista dos outros quebra os estereótipos preconceituados, e deste modo gera a tolerância e a aceitação das diferenças (Goleman, 1995, p.307).

O facto de conseguirmos canalizar as emoções é o que nos torna efetivamente humanos, e a sua supressão pode prejudicar o nosso corpo e saúde mental. As emoções estão em constante presença nos seres vivos e elas impulsionam as nossas vontades (como o facto de estarmos alegres ou com medo) e influenciam as nossas pulsões primárias (como a fome, a sede e o sexo):

Embora algumas pulsões em seres não-humanos sejam periódicas e ligadas às estações do ano ou a ciclos fisiológicos, como, por exemplo a atividade sexual, as emoções ocorrem em qualquer altura [...]. Também faltam a esses seres vivos as estruturas cerebrais necessárias para representar a simulação antecipada dessas transformações, aquilo que constituiria a base, por exemplo, do desejo ou da ansiedade (Damásio, 2017, p.64).

As emoções despertam apetites e, por sua vez, desejos, sendo que o desejo é a consciência do apetite, que é, afinal, uma pulsão – tudo este processo também se interliga, como afirma Damásio: «É claro que os seres humanos têm tanto apetites como desejos ligados, de forma subtil, às emoções e aos sentimentos.» (Damásio, 2017, p.48). Os sentimentos de fundo têm uma relação íntima com os impulsos e as motivações, e na medida em que os impulsos se exprimem pelas emoções de fundo, só nos apercebemos deles pelos sentimentos de fundo. Os

humores constituem-se por sentimentos de fundo modulados e mantidos, e por sentimentos de emoções primárias modulados e mantidos: «[...] a relação entre os sentimentos de fundo e a consciência nuclear encontram-se tão intimamente ligados que não é fácil separá-los.» (Damásio, 2020, p.342). Os sentimentos de emoções partem da reação do corpo para se poder referir a eles como sentimentos; sente-se, visto que há uma reação sentida no corpo, se este fator não se verificasse não seria possível dizer que sentimos, seria apenas um pensamento sem manifestação física:

A minha ideia é de que os sentimentos de emoções são funcionalmente distintos porque a sua essência consiste em pensamentos sobre o corpo surpreendido no ato de reagir a certos objetos e situações. [...] no enquadramento geral da vida, não teríamos qualquer razão para considerar nenhum pensamento como feliz ou triste (Damásio, 2017, p.99).

Experenciamos um sentimento quando conseguimos ter uma percepção do nosso corpo num determinado estado, como Damásio refere:

[...] a minha hipótese de trabalho sobre aquilo que são sentimentos indica que *um sentimento é uma percepção de um certo estado do corpo, acompanhado pela percepção de pensamentos com certos temas e pela percepção de um certo modo de pensar* (Damásio, 2017, p.98).

Sendo exigível, neste processo, a presença de mapas sensoriais, nos quais certos padrões neurais podem ser instaurados a partir de certas imagens mentais que poderemos construir a partir da nossa memória imagética:

Ter experiência de um sentimento, tal como um sentimento de prazer, consiste em ter uma percepção do corpo num certo estado, e ter a percepção do corpo em qualquer estado requer a presença de mapas sensoriais, nos quais certos padrões neurais possam ser instanciados e a partir dos quais certas imagens mentais possam ser construídas (Damásio, 2017, p.100).

Através dos sentimentos conseguimos perceber as alterações que cada imagem pode provocar no nosso corpo, desde algo que observamos, até a situações que presenciamos e que por sua vez automaticamente se manifestam em nós, por meio do mecanismo da empatia:

Os sentimentos permitem-nos vislumbrar o que se está a passar na nossa carne, no momento em que a imagem desse estado se justapõe às imagens de outros objectos e situações; ao fazê-lo, os sentimentos alteram a noção que temos desses outros objetos e situações. Em virtude da justaposição, as imagens do corpo conferem às outras imagens uma determinada qualidade positiva ou negativa, de prazer ou de dor (Damásio, 1995, pp. 172-173).

Os sentimentos têm impacto nos nossos comportamentos, e embora não sendo estes que os regem, são eles que permitem um acompanhamento mais ponderado das nossas ações: «O passado, o agora e o futuro antecipado tornam-se salientes sob a ação dos sentimentos e têm, assim, uma maior probabilidade de influenciar o raciocínio e a tomada de decisões.» (Damásio, 2017, p.194). Todo este reportório que nos acompanha e como já foi referido, tem impacto no nosso comportamento, na forma como agimos relativamente a cada acontecimento que presenciamos na nossa vida e como cada episódio vivido ou observado tem repercussões na nossa vida, nas nossas tomadas de decisão e, invariavelmente, nas nossas ações. A partir do momento que nos é colocada uma hipótese, por exemplo uma situação de perigo, nós conseguimos antecipar o que pode vir a ser a nossa reação; no entanto, parte dessa reação não é controlada pelo nosso consciente, e a outra parte baseia-se nas nossas experiências ao longo da vida, o que nos coloca, perante situações de emergência, a ter uma reação ligeiramente mais ponderada:

Considere-se o seguinte: se vier a saber que o animal ou a situação X causa medo, tem duas formas de se comportar em relação a X. A primeira é inata; não é controlada por si. Além disso, não é específica de X; pode ser causada por um grande número de criaturas, objectos e circunstâncias. A segunda forma baseia-se na sua própria experiência e é específica de X. O conhecimento de X permite-lhe pensar com antecipação e prever a probabilidade da sua presença num dado meio ambiente de modo a conseguir evitar X, antecipadamente, em vez de ter de reagir à sua presença numa emergência (Damásio, 1995, pp.147-148).

Assim que nascemos, um dos principais impulsos é o choro; no entanto, e à medida que vamos vivendo, a razão para essa reação altera-se. Todas as reações que manifestamos, ao longo da nossa vida, têm como intenção básica e fundamental a regulação da nossa vida e da nossa sobrevivência:

Os comportamentos de prazer e dor, as pulsões e as motivações, e as emoções-propriadamente-ditas são por vezes designadas pela mesma palavra, emoções no sentido lato do termo, o que é aceitável e razoável, dado que todas estas reações têm uma aparência formal e têm precisamente a mesma finalidade (Damásio, 2017, p.49).

Mais que os nossos comportamentos, após uma emoção sentida é automaticamente visível uma reação automática no nosso corpo, e visto que cada emoção provoca uma diferente reação, Damásio refere que:

Pense nos músculos da face, adotando as configurações características da alegria, da tristeza ou do medo; ou na pele do seu rosto, empalidecendo como reação a más notícias; ou nas mãos húmidas que traduzem ansiedade; ou no ritmo rápido do coração que se associa ao orgulho; ou no abrandamento, na quase paragem do coração, durante um momento de terror (Damásio, 2020, p.82).

Este neurocientista, ao descrever os sentimentos, explica como eles se baseiam nas emoções: no caso das emoções universais, que são elas a Felicidade, a Tristeza, a Cólera, o Medo e o Nojo, e a partir do momento que o corpo aceita a sua manifestação sob a forma de sentimento, provoca uma expressão visível consoante cada emoção - felizes, tristes, irados, receosos ou repugnados. A partir do momento em que sentimos, é desencadeada uma nova variante consoante o que sentimos: no caso da felicidade, pode ser acompanhada de euforia e êxtase; na tristeza, melancolia e ansiedade; no medo, o pânico e a timidez. Estas surgem através das experiências do foro cognitivo, passando a existir uma organização cognitiva para cada estado do corpo:

É a ligação entre um conteúdo cognitivo intrincado e uma variação num perfil pré-organizado do estado do corpo que nos permite sentir gradações de remorso, vergonha, vingança, *Schadenfreude*<sup>5</sup>, e assim por diante. (Damásio, 1995, p. 164).

Sendo as emoções um processo, como já visto, complexo, e em grande parte regido pelas ações decorrentes do processo evolutivo da nossa espécie, podemos dizer que estas completam um programa cognitivo, que opera alterações tanto internas como externas do nosso corpo.

---

<sup>5</sup> *Schadenfreude*: satisfação maliciosa (tradução da autora).

As emoções são programas complexos, em grande medida automatizadas, de acções modeladas pela evolução. As acções são completadas por um programa cognitivo que inclui certos conceitos e modos de cognição, mas o mundo das emoções é sobretudo, um mundo de acções levadas a cabo no nosso corpo, desde as expressões faciais e posições do corpo até às mudanças nas vísceras e meio interno (Damásio, 2017, p.143).

A dor, por exemplo, deriva de uma espécie de empurrão para o desenvolvimento dos impulsos e dos instintos, e conseqüentemente do desenvolvimento de estratégias eficazes para a tomada de decisão; no entanto, este fator acarreta a percepção da dor, o que pode comportar problemas no comportamento:

Se a dor constitui a alavanca para o desenvolvimento apropriado dos impulsos e dos instintos, e para o desenvolvimento de estratégias eficazes de tomada de decisão, é de prever que alterações na percepção da dor devam ser acompanhadas de problemas do comportamento. Parece ser isto exactamente o que acontece (Damásio, 1995, p. 268).

O facto de termos cérebros muito complexos, permite não apenas respostas motoras que se expressam em acções, mas também respostas mentais que se efetivam em imagens e que permitem uma observação atenta para com o que nos rodeia, permitindo uma análise ponderada face a diferentes situações; como refere António Damásio, «As decisões pessoais e sociais estão repletas de incertezas e têm impacto na sobrevivência de forma direta ou indireta» (Damásio, 1995, p. 100). Neste contexto, o neurocientista refere também que, apesar de não ser ainda totalmente claro de como é que não existe consciência a cada momento, existe sempre um processo para a tomada de decisão, e sendo esse processo de certo modo não-consciente, é possível realizar-se uma escolha certa, num campo onde a intuição se torna um meio de reconhecimento para com a decisão.

Através da percepção de como se desenvolve o comportamento, conseguimos perceber como as emoções e os sentimentos são estados basilares na nossa vida, e da forma como estes, através da memória e da nossa vivência diária, têm a capacidade de moldar as nossas decisões para que consigamos um melhor comportamento relativamente a cada meio ou situação que experienciamos ao longo da vida: «Os seres humanos são aquilo que são: vivos e equipados com apetites, emoções e outros dispositivos de autopreservação, incluindo a capacidade de conhecer e raciocinar.» (Damásio, 2017, p. 188).

O corpo e a mente são a base para o processamento das emoções, podendo de certo modo afirmar-se que atuam paralelamente. A preocupação do cérebro, e por inerência da mente, é a integridade do nosso corpo como um todo e por cada parte:

Os nossos cérebros e a sua respetiva mente preocupam-se com a integridade do nosso corpo vivo por inteiro, e cada um dos subcomponentes locais desse corpo vivo preocupa-se, por sua vez, com a sua própria vida local (Damásio, 2017, p. 143).

Sem a existência de um sistema nervoso não há mente, mas para existir uma gestão eficiente da vida, é necessário a presença da mente, um engenho evolutivo que deriva da interação sistema nervoso e corpo, ou seja, se não existisse corpo, não existia mente: «O nosso organismo contém um corpo, um sistema nervoso, e também contém uma mente que deriva de ambos.» (Damásio, 2019, p. 99). Neste contexto, afirmamos que para existir uma constituição de um objeto presente na nossa mente, é condição *sine qua non* a existência de um corpo:

Diz-nos que a ideia de um objecto numa certa mente não pode ocorrer sem a existência de um corpo e sem a ocorrência de certas modificações nesse corpo, modificações essas que foram causadas pelo objeto. Sem corpo não há mente. (Damásio, 2017, p. 228).

A nossa vida parte, portanto, da interação constante entre o corpo e a mente, visto que são eles que conseguem equilibrar os nossos pensamentos, e por sua vez as nossas ações:

A gestão da vida consiste na gestão de um corpo e essa gestão torna-se mais precisa e eficiente com a presença de um cérebro, mais especificamente com a presença de circuitos neurais que apoiem a gestão (Damásio, 2017, p. 120).

É através do cérebro e do organismo que o alberga (o qual está em constante atenção sobre o meio ambiente), que é possível desenvolver atos necessários para a sobrevivência. No entanto, de modo a existir uma proteção eficiente pela supressão dos nossos instintos básicos (alimento, sexo e abrigo), é inevitável sentir o meio ambiente, sendo que é aí que o sistema percetivo entra em ação, para que seja possível responder às diferentes condições:

O organismo actua constantemente sobre o meio ambiente (no princípio foram as acções), de modo a poder propiciar os actos necessários à sobrevivência. Mas, para evitar o perigo e procurar de forma eficiente alimento, sexo e abrigo, é necessário sentir o meio ambiente (cheirar, saborear, tocar, ouvir, ver), para que se possam formular respostas adequadas ao que foi sentido. A percepção é tanto actuar sobre o meio ambiente como dele receber sinais» (Damásio, 1995, p. 233).

É a partir deste momento que o corpo desencadeia uma panóplia de respostas, que acabam por alterar o seu estado, provocando, portanto, uma emoção.

É a partir dos subsequentes desvios do estado do corpo que uma sensação desagradável de sofrimento se formará. Por que é que esses desvios são experienciados como sofrimento?, poderá bem perguntar. Porque o organismo assim o determina (Damásio, 1995, p. 267).

O neurocientista António Damásio (2017), na sua antevisão das ideias principais que envolvem mente, emoção e corpo, refere resumidamente várias características relativamente às ideias que aborda no seu *O Livro da Consciência*, onde podemos reter diferentes conceitos, tais como:

- o corpo como alicerce da mente, onde as funções corporais registadas no cérebro sob a forma de mapas, contribuem com imagens para a mente, surgindo a base da existência do eu. As estruturas básicas para o mapeamento do corpo e para a produção de imagens, estão situadas abaixo do nível do córtex cerebral, mais propriamente no tronco cerebral;
- as estruturas cerebrais do proto-eu, estão ligadas ao corpo, onde o corpo e o cérebro estabelecem uma união. O proto-eu, torna-se assim o eixo em torno do qual gira a mente consciente;
- sempre que estamos acordados, surgem sentimentos primordiais, que fazem questão de garantir a experiência direta do nosso corpo vivo, refletindo o estado atual do corpo em diferentes patamares. Os sentimentos de emoção, são variações dos sentimentos primordiais. Fenómenos como a dor e o prazer, são fenómenos corporais, no entanto, transportam sentimentos, visto que o surgimento delas é derivado destas representarem situações, que nos fizeram sentir algo;
- o cérebro começa a edificar a mente consciente ao nível do tronco cerebral e não a nível do córtex cerebral. Os sentimentos primordiais são as

primeiras imagens criadas pelo cérebro e também as manifestações instantâneas da consciência. No momento em que o eu entra na mente, esta passa a ser consciente. A consciência está relacionada com o processo mental onde todos os níveis do eu estão a trabalhar, conferindo a um número restrito de conteúdos mentais uma ligação instantânea com um pulso do eu nuclear;

- o eu e a consciência não estão apenas dependentes de uma área específica do cérebro, mas sim da articulação entre vários locais dele. Sendo que existe sempre uma coordenação entre o processamento, há uma área mais capaz de guiar, no entanto, todas são necessárias para que haja uma articulação. Onde o tálamo e o tronco cerebral têm um papel essencial para com a consciência;
- a consciência permite gerir e proteger a vida, para que ela funcione é necessário que ela não esteja comprometida. O valor biológico tem impacto na evolução das estruturas cerebrais, influenciando assim qualquer cérebro e grande maioria das operações cerebrais. Manifestando-se através da libertação de moléculas químicas que estão ligadas à recompensa e ao castigo «A mente consciente emerge na história da regulação da vida» (Damásio, 2017, p. 45).;
- a mente não acaba aquando do surgimento do eu. O eu nuclear perdura e vai sendo acompanhado pelo eu autobiográfico, onde conseguem usar parte do funcionamento de outras partes. Através das estruturas do eu complexas e com o apoio de uma capacidade ainda maior da memória, raciocínio e linguagem, a mente consciente dos seres humanos, consegue criar instrumentos da cultura, abrindo caminho a novas formas de homeostase<sup>6</sup>;
- observando a mente consciente no contexto evolutivo da nossa espécie, é-nos permitido constatar que ela revela sempre um aumento progressivo de complexidade dentro do idioma biológico. A consciência tornou possível a linguagem, a memória expandida, o raciocínio, a criatividade e todo o edifício cultural, oferecendo assim a capacidade de interação social.

As ideias resumidamente expostas acima são fundamentais não apenas para a compreensão dos estados emotivos que a nossa evolução tornou complexos e, ao mesmo tempo, únicos, mas também como alicerce teórico

---

<sup>6</sup> Homeostase: capacidade de os seres vivos manterem um equilíbrio harmónico entre a mente e o corpo.

para o registo fotográfico e autobiográfico que propomos desenvolver no presente projeto.

## **1.2 Expressão**

Existe um contraste entre rapazes e raparigas relativamente à interpretação das expressões: as raparigas conseguem ter uma maior empatia e, por sua vez, identificar melhor as expressões do que os rapazes, pois estas não reprimem, de uma maneira geral, a sua emotividade, ao contrário dos rapazes em quem se revela uma tendência repressiva no que toca à expressão de emoções. As raparigas têm assim uma maior sensibilidade de, através do mecanismo da empatia, interpretar os sentimentos das pessoas através da sua expressão facial e dos gestos corporais.

Em resumo, estes contrastes na aprendizagem das emoções favorecem capacidades muito diferentes [...] a capacidade de ler os sentimentos de uma pessoa através da sua expressão facial, tom de voz e outras indicações não-verbais (Goleman, 1995, p.154).

O facto de existir uma empatia pelo o que alguém expressa, provoca uma manifestação do mesmo sentimento, de modo inconsciente, algo que pode acontecer a qualquer um e em qualquer ocasião, parecendo existir uma espécie de sincronização relativamente à transmissão de emoções, algo que John Cacioppo refere e Goleman descreve no seu livro:

Ver alguém expressar uma emoção pode ser o bastante para evocar esse mesmo sentimento, quer a pessoa tenha ou não consciência de estar a imitar a expressão facial. Isto acontece-nos a todos, em todas as ocasiões – há uma dança, um sincronismo, uma transmissão de emoções. Este sincronismo do estado de espírito determina a nossa avaliação da maneira como decorreu uma interacção (Goleman, 1995, p.137).

Todas as ações que desenvolvemos diariamente são carregadas de sentimentos, e por esse facto estamos constantemente a transmitir emoções, seja através de gestos, da nossa postura ou das nossas expressões faciais: «Os gestos, as posturas e as expressões faciais transmitem emoções» (Monteiro, 2017, p.15). Grande parte das vezes nem damos conta de que estamos a manifestar emoções, o nosso corpo simplesmente as expressa, tornando assim, e por sua vez, mais fiável as nossas mensagens transmitidas pelo corpo:

Na maioria das vezes, nem nos damos conta das expressões faciais, dos gestos ou movimentos, que revelam o que realmente sentimos, quais as intenções ou ações seguintes, o que torna as mensagens emitidas pelo corpo mais importantes, mais fiáveis e credíveis (Monteiro, 2017, p.20).

A visão tem um impacto imperativo nestes processos, importante na área das pupilas e da musculatura que rodeia os olhos, o nosso foco prende-se naturalmente e instintivamente no olhar e na dimensão das pupilas. O facto de franzimos o sobrolho, pestanejarmos ou deixarmos transparecer alegria, permite uma ajuda na interpretação da expressividade facial:

No caso da visão, a portada sensorial inclui a musculatura ocular com que movemos os olhos, mas também todo o aparelho com que focamos um objeto, ajustando a dimensão do cristalino mais o aparelho de regulação da intensidade da luz, que reduz ou aumenta o diâmetro das pupilas (os obturadores fotográficos dos nossos olhos), e, por fim, os músculos em redor dos olhos, com os quais franzimos o sobrolho, pestanejamos ou deixamos transparecer alegria (Damásio, 2017, p.247)

As emoções são transmitidas através do corpo, motivando gestos que designamos de expressividade corporal; as expressões faciais são as mais fáceis de identificar, tal como de se alterarem consoante as pessoas e o ambiente que as rodeia: «All note that emotional expressions serve to inform others about the expressers' intentions and motives, and function to motivate various actions on the part of perceiver»<sup>7</sup> (Ekman & Davison, 1994, p.139).

As expressões faciais podem levar as pessoas com quem interagimos a sentirem diferentes emoções, e consoante o que observam em nós, desenvolvem-se nelas estímulos que se manifestam de diferentes formas:

Por exemplo, uma expressão facial feliz composta de forma tosca e incompleta levou a que os indivíduos sentissem «felicidade», uma expressão facial zangada a sentissem «raiva» e assim sucessivamente. Isso é de facto impressionante se considerarmos que eles apenas detectavam expressões faciais imprecisas e fragmentárias, e que, como não estavam a aperceber-se ou a avaliar qualquer situação real que pudesse desencadear

---

<sup>7</sup> - Tradução da autora: «Todos observam que as expressões emocionais servem para informar os outros sobre as intenções e os motivos dos expressores, e funcionam para motivar várias ações da parte do perceptor.»

uma emoção, seus corpos não podiam ter, à partida, o perfil visceral que acompanha uma emoção verdadeira (Damásio, 1995, p.162).

Como já abordado, o campo das emoções humanas e a sua expressão é complexo, dado que por mais que se possa tentar evitar a manifestação de estados emotivos tal, muitas vezes, não ocorre; é-nos possível disfarçar determinadas manifestações externas das emoções, contudo, as alterações automáticas e inconscientes que decorrem internamente não se conseguem evitar: «Travar a expressão de uma emoção é tão difícil como evitar um espirro.» (Damásio, 2020, p.22). O modo conforme nos mostramos emocionalmente aos outros foi estudada por Albert Mehrabian; este autor dividiu o processo em diferentes percentagens, sendo que cada uma representa o nível de comunicação expressa por diferentes circunstâncias, revelando a linguagem corporal com a maior percentagem, comparativamente as outras:

Como nos dizem os estudos efetuados ao longo dos tempos, começando pelo de Albert Mehrabian, pioneiro em pesquisas sobre linguagem corporal, a mensagem entre duas pessoas frente a frente é transmitida na seguinte proporção: 7% - verbal (somente palavras); 38% - tom de voz (velocidade, ritmo e volume); 55% - linguagem corporal (gestos, expressões faciais, postura, movimentos) (Monteiro, 2017, p. 17).

Temos um reportório de informação memorizado, e o processo de aprendizagem parte da associação das emoções e dos pensamentos:

Na nossa experiência passada, a aprendizagem tem vindo a associar emoções e pensamentos numa rede que funciona em duas direções. Certos pensamentos evocam certas emoções e certas emoções evocam certos pensamentos. Os planos cognitivos e emocionais estão constantemente ligados por estas interações (Damásio, 2017, p. 83).

Paul Ekman decidiu estudar este mecanismo, e numa das suas investigações solicitou a um conjunto de indivíduos normais que movessem certos músculos do rosto, inicialmente um de cada vez, e depois com uma determinada sequência, sendo que nenhum dos sujeitos sabia que a sequência era composta por expressões emocionais. Nesta experiência, o objetivo era as pessoas não se aperceberem que estavam a representar emoções; todavia, no resultado constatou-se que para cada expressão representada, era induzido um sentimento que correspondia à emoção expressa pelo indivíduo.

A nossa expressão vai sendo modificada à medida que nos crescemos, devido à gradual complexidade de emoções que vamos adquirindo e à recolha de informação que vamos guardando ao longo da vida: «Applied to the domain of expressive development, the dynamical systems perspective can readily account for ontogenetic shifts in the relationship between expression and emotion as described above for the anger and sadness configurations»<sup>8</sup> (Camras, in Ekman & Davison, 1994, p. 350).

A arte tem um grande impacto na revelação de imagens gravadas na amígdala, na medida em que o acesso a estas pode ser inconsciente: «Uma maneira de chegar à imagem gravada na amígdala é através da arte, que é ela própria um meio de expressão do inconsciente.» (Goleman, 1995, p. 231). Posto isto, é possível observar que, para além da manifestação de expressões diariamente e ao longo da vida, existe também uma linguagem expressiva manifesta através da arte e da expressão corporal, na qual se recorre à gestualidade através do corpo e do movimento. As emoções surgem naturalmente, no entanto quando alguém as quer representar, precisa de analisar o que quer expressar, para que a emoção pareça natural.

Os artistas são os grandes exploradores do corpo e da expressão: através dele e da comunicação estabelecida para com os outros, destacam-se as *Performances*, sendo nesta área emblemático Oskar Kokoschka e a apresentação realizada em 1909, na qual utilizou técnicas expressionistas que marcaram um tempo - «Os atores rastejavam em volta do objeto, agitavam os braços, curvavam o corpo e faziam expressões faciais exageradas; este tipo de acção tornar-se-ia a marca registada das técnicas expressionistas de representação» (Goldberg, 2012, pp. 66-67) (**Figura 2**).

---

<sup>8</sup> - Tradução da autora: «Aplicada ao domínio do desenvolvimento expressivo, a perspectiva dinâmica dos sistemas pode prontamente explicar as mudanças ontogenéticas na relação entre expressão e emoção, tal como descrito acima para as configurações de raiva e tristeza.»



**Figura 2** - Oskar Kokoschka, *Mörder, Hoffnung der Frauen* (1909).

Na corrente artística do Futurismo, e particularmente nas suas apresentações teatrais, existiu uma vontade de representação rápida e direta, na medida em que «A ideia explicava-se facilmente: “Sintético. Isto é, muito breve. Condensar em poucos minutos, em poucos gestos e palavras, inúmeras situações, sensibilidades, ideias, sensações, factos e símbolos”» (Goldberg, 2012, p. 30). Deste modo, neste modelo de criação sintética, Marinetti optou pela utilização dos pés na sua *performance*.

Existia também uma enorme vontade do recurso à declamação livre na corrente futurista: «O declamador futurista, insistia ele, devia declamar tanto com as suas pernas como com os seus braços. As mãos do declamador deviam, além disso, brandir vários instrumentos ruidosos» (Goldberg, 2012, p.24) e, assim,

[...] os cenários reduziam-se ao mínimo possível, como, por exemplo, numa das sínteses de Marinetti, *Pés*, que se centrava unicamente nos pés dos performers. [...] “O público só vê as pernas em acção. Os actores devem tentar conferir a máxima expressividade aos movimentos e às acções das suas extremidades inferiores.” Sete cenas desconexas incluíam ainda “pés” de objetos, entre os quais duas poltronas, um sofá, uma mesa e uma máquina de costura a pedal (Goldberg, 2012, p. 31).

Também na corrente artística do Expressionismo, existia vontade de continuar a manifestar os sentimentos no teatro, através dos movimentos e gestos, incluindo também uma procura pelo uso do som, cor e luz, dando maior expressividade à obra. Assim sendo, e «Consequentemente, os sentimentos tornaram-se a forma suprema de

comunicação teatral, em divergência com a linha dominante da Bauhaus, que procurava uma síntese entre a arte e a tecnologia para alcançar formas “puras”» (Goldberg, 2012, p. 124).

### **1.3 A Arte e o Corpo**

A arte é um meio de expressão, enquanto forma de libertação do que temos interiorizado, manifesto numa simbiose entre a nossa imaginação e aquilo que nós experienciamos ao longo da vida.

Las obras de arte proporcionan nuevas maneras de estructurar nuestra experiencia en términos de esas dimensiones naturales. Las obras de arte proporcionan nuevas gestalts experienciales y en consecuencia nuevas coherencias. Desde el punto de vista experiencialista, el arte es en general una cuestión de racionalidad imaginativa y un medio de crear nuevas realidades<sup>9</sup> (Lakoff & Johnson, 2009, p.280).

A arte tem um modo subtil de ajudar na expressão, seja em adultos ou crianças, desencadeia manifestações daquilo que sentimos, mas que muitas vezes não conseguimos expor por palavras: «Por vezes a arte proporciona à criança uma maneira de falar a respeito de um momento de horror que de outra forma não ousaria abordar» (Goleman, 1995, p. 231). Podemos considerar a arte um meio de comunicação, não só porque permite a expressão do artista, mas porque tem como interesse a transmissão de algo para com o observador. Permite assim a revelação e indução de emoções, o que invoca a exploração da própria mente e da mente dos outros:

A arte tornou-se um meio privilegiado para a troca de informações factuais e emocionais que pareciam importantes para os indivíduos e para a sociedade, como o demonstram os primeiros poemas épicos, peças teatrais e esculturas. A arte também se tornou um meio de induzir emoções e sentimentos reconfortantes, algo em que a música se tem revelado inultrapassável ao longo dos tempos. Não menos importante, a arte tornou-se uma forma de explorar a nossa mente e a mente dos outros, uma forma de ensaiar aspectos específicos da vida, e um modo de exercitar juízos morais e acções morais (Damásio, 2017, p. 362).

---

<sup>9</sup> - Tradução da autora: «As obras de arte proporcionam novas formas de estruturar a nossa experiência em termos destas dimensões naturais. As obras de arte proporcionam novos gestos experimentais e, consequentemente, novas coerências. Do ponto de vista experiencial, a arte é geralmente uma questão de racionalidade imaginativa e um meio de criação de novas realidades.»

O facto de as artes se revelarem essenciais na vida social e nos processos comunicativos, desvelam-se nas mais variadas vertentes, surgindo a música, a pintura e a escultura, conferindo-lhe um poder de permanência, o cerne do que nos distingue dos restantes seres que coabitam, no planeta, com a nossa espécie:

Se a necessidade de gerir a vida foi uma das razões para o aparecimento da música, da dança, da pintura e da escultura, a capacidade de melhorar a comunicação e a capacidade de organizar a vida social foram outros dois motivos fortes e conferiram às artes um poder adicional de permanência (Damásio, 2017, p. 360).

O papel feminino na arte quase sempre foi, contudo, desvalorizado, tanto que na análise da historiografia artística as grandes revoluções tiveram e [ainda] têm um cunho masculino. As obras realizadas por mulheres eram, até há bem pouco tempo, desvalorizadas e muitas vezes não bem aceites nos mercados de arte: «As mulheres eram chamadas de “masculinas ou doentes”. Eram desvalorizadas e existiam poucas artistas porque não eram aceites, nem para estudar arte» (Schroder, M, 2017). Era também negado o acesso aos estudos artísticos às mulheres, e só a partir do ano de 1900 é que este modelo social masculinizado começou a assistir a mudanças: «1900 permitiu a algumas mulheres a entrada na academia de artes» (Schroder, M, 2017). Durante o decurso do século XX, gradualmente – embora lentamente – passaram a existir mais mulheres a estudar arte, o que, contudo, não se refletia no mundo das galerias de arte: «isso não é notado nem em galerias, nem em museus, visto que a percentagem das exposições a solo de mulheres é muito inferior» (Schroder, M, 2017). As mulheres, para uma arte que, ao longo do tempo, se revelou predominantemente dominada pelo modelo patriarcal, sempre foram consideradas como revelações psíquicas do irracional, como que representações de uma parte perturbadora do inconsciente que correspondia, em última análise, aos nossos instintos mais básicos que se impunha reprimir. Foi a corrente artística do Surrealismo a primeira que permitiu à mulher auto-representar-se verdadeiramente e, nessa medida, a conduziu à exploração da sua subjetividade:

Do mesmo modo, como as mulheres eram frequentemente consideradas a representação psíquica do irracional, surgiram muitas vezes retratadas em relação ao poder perturbador que o subconsciente podia ter sobre as coisas comuns, o lado «obscuro» do subconsciente. [...] O surrealismo tornou-se no primeiro movimento modernista em que um grupo de mulheres artistas

podia explorar a subjetividade feminina e dar forma a um imaginário feminino» (Grzymkowski, 2020, p. 152).

Como já abordado, o Expressionismo e o Futurismo foram correntes artísticas cruciais para as primeiras manifestações performativas pelo recurso ao corpo: «O gesto nunca mais será para nós, um momento fixo de dinamismo universal, mas, definitivamente, a sensação dinâmica eternizada [...]. Era este preceito da pintura futurista que também justificava as atividades dos pintores como *performers*» (Goldberg, 2012, p. 19). No Dadaísmo, a necessidade de explorar a expressão corporal teve repercussões na obra de Hugo Ball (**Figura 3**) ou na do já referido Oskar Kokoschka: este último, intensificou as características das personagens pintando os seus rostos, dando ênfase a cada traço - «Os gregos punham máscaras nos actores para indicar o carácter das personagens - triste, apaixonado, furioso, etc. Eu fiz a mesma coisa à minha própria maneira, pintando os rostos não para enfeitá-los, mas para sublinhar o carácter das personagens» (Goldberg, 2012, p. 67).



**Figura 3** - Hugo Ball, *Karawane* (1916).

As ações performativas tinham como intenção impactar ou chocar os espectadores quanto a algo, e por sua vez provocar-lhes algum tipo de emoção. Em maio de 1974, Beuys realizou uma *performance* na América, apelidada de *Coiote: eu gosto da América e a América gosta de mim* (**Figura 4**), uma alusão à sua chegada à América, não pondo, no entanto, os pés no seu território até chegar ao espaço onde seria fechado com um coiote durante uma semana, com a qual conviveria diariamente. O seu objetivo era ter algo que representasse a América (no caso, o coiote), numa clara crítica à perseguição dos índios norte-americanos invertendo, contudo, os papéis e representando a transformação na ideia de liberdade: «Essa acção simbolizava

também, segundo Beuys, a transformação da ideologia na ideia da liberdade» (Goldberg, 2012, p. 188).



**Figura 4** – Joseph Beuys, *Coyote: eu gosto da América e a América gosta de mim* (1974).

A *performance* poderia tornar-se um evento extenso, chegando a durar alguns dias: «[...] era um veículo que conseguia abarcar uma estrutura complexa de informação iconográfica sobre a história e os rituais de diferentes nações, mas também os estados emocionais ou psíquicos do indivíduo» (Goldberg, 2012, p. 288). Na *performance* o padrão masculinizado da sociedade começou por afirmar-se, sendo que inicialmente a mulher-artista era desvalorizada: «as mulheres continuavam a ser desvalorizadas e por isso não eram levadas a sério como artistas» (Schroder, M, 2017). Um paradoxo: se o seu corpo fosse explorado por um artista masculino já era aceitável na sociedade; no entanto, se a mulher-artista explorasse o corpo masculino, tornava-se errado e por isso não era aceite: «Era aceite pelos homens, eles explorarem o corpo da mulher, no entanto as mulheres exporem os seus companheiros, pela sua perspectiva, não era aceite pela sociedade» (Schroder, M, 2017).

O Surrealismo, como já abordado, veio demonstrar como a imaginação e a expressão são conceitos indissociáveis da arte, pois refletem o mundo mental do artista na sua individualidade:

O conceito de “automatismo” estava no âmago da definição inicial de Breton: “Surrealismo: substantivo masculino, puro automatismo psíquico através do qual se tenta expressar oralmente, por escrito ou de qualquer outra maneira, o verdadeiro funcionamento do pensamento.” Além disso, ainda segundo a definição, o surrealismo baseava-se na crença na

“realidade superior de certas formas de associação até hoje desprezadas, na onnipotência do sonho, no jogo livre do pensamento” (Goldberg, 2012, p. 112).

A *Body Art*, manifestação que decorre e se inscreve na *Performance*, também tem um grande impacto ao nível da expressão, pois é usado o próprio corpo como *médium* artístico, podendo este abranger diversificados modos de interpretação, pelo facto de o artista usar-se a ele próprio como material artístico - ou posicionando-se contra a parede, ou em espaço aberto, de modo a criar formas plásticas. «Alguns *performers*, pioneiros da chamada «nova dança», aperfeiçoaram os seus movimentos com configurações precisas, desenvolvendo um vocabulário de movimentos para o corpo no espaço.» (Goldberg, 2012, p. 194). Podemos perceber melhor como a *Body Art* é importante na aplicação da expressão corporal pela forma como Goldberg, descreve o que Oppenheim acreditava:

Oppenheim acreditava que as aplicações da body art eram ilimitadas. Tanto podia ser um condutor de “energia e experiência” como um instrumento didáctico, permitindo explicar as sensações envolvidas na criação da obra de arte. Vista por esse prisma, representava também uma recusa da atitude que privilegiava a dedicação da energia criativa à produção de objectos. (Goldberg, 2012, p. 200).

O nosso corpo é o nosso meio de expressão, aquele que intervém para com os outros e, por sua vez, revela o que pode estar a decorrer no nosso interior: «Usando sangue, fogo, leite e a recriação da dor como «elementos» das suas *performances*, Pane conseguiu – nas suas próprias palavras - «levar o público a entender perfeitamente que o meu corpo é o meu material artístico» (Goldberg, 2012, p. 209). O corpo é arte, é emoção, é expressão, e consegue representar o que a nossa boca, muitas vezes, não fala; e é por isso que na arte se mostra tão importante, porque ela retira o ar de imponência que muitas vezes pode ser sentido e por isso consegue transformar atos em expressão plástica. O nosso corpo é o fio condutor do que o nosso cérebro processa e converte em pensamento e em emoção, conseguindo transmutar o que sente em ações.

## **1.4 Fotografia**

Atualmente, o impacto da fotografia é bastante diferente de nos seus primórdios; nos dias de hoje, é acessível para a generalidade das pessoas por todo o mundo, e isto deve-se ao facto da evolução tecnológica, que originou um constante contato com imagens fotográficas, sejam elas tiradas por nós ou registadas por outras pessoas. As redes

sociais foram uma das causas principais para esta constante permanência imagética: «A fotografia é uma forma de autoexpressão no mundo atual; define os nossos interesses e quem somos enquanto indivíduos.» (Grzymkowski, 2020, p. 214). No entanto, a fotografia teve uma longa jornada até chegar ao que é hoje: a fotografia artística e a fotografia documental, até ao século XX, não estavam inscritas no conceito de belas-artes. Nomes como Alfred Stieglitz, Edward Steichen, John Szarkowski, F.Holland Day e Edward Weston , foram muito importantes para com a defesa da fotografia como arte:

A fotografia artística e a fotografia documental só foram aceites como uma forma de belas-artes no século XX [...]. O pictorialismo, um movimento pelo qual os fotógrafos artísticos procuravam imitar estilos de pintura por meio do foco suave, para criar um aspeto onírico e «romântico», foi frequentemente usado quando a fotografia começou a ser aceite como arte (Grzymkowski, 2020, p. 218).

Como já foi referido, a fotografia poderá ser uma autobiografia de nós mesmos, tendo as mãos uma grande importância no que toca à expressão, devido à forma como nós comunicamos. Por isso mesmo será dada ênfase às emoções, através da expressão das mãos. Atualmente, várias fotógrafas focam-se no corpo e no autorretrato para se representarem e exprimirem. A fotógrafa Delfina Carmona é uma fotógrafa que, para além de fazer diferentes jogos de luz e sombra, e de posições corporais (em muitas situações em autorretrato), ela explora objetos banais do dia a dia, até mesmo frutas ou legumes, o que atesta como qualquer objeto pode ajudar a dar mais ênfase a certas expressões corporais. A sutileza do corpo, com os contrastes de luz e sombras, Delfina Carmona consegue transportar para as fotografias um questionamento sobre as emoções com que as quais foram tiradas, um papel que Carmona consegue representar, e através de ligeiros gestos é algo capaz de me transmitir uma maior inspiração **(Figura 5)**.

Numa entrevista ao jornal “ALSO”, Carmona descreve qual é o seu método para criar as suas fotografias:

I like to tell stories with my images. I like to work on a concept or an idea that I had, I like to talk about things that I feel and I think with a visual

gesture. [...] My work is inspired by light, colours + objects. [...] <sup>10</sup> (Hughes, 2020).

Esta simplicidade e objetivo de Carmona é algo fascinante, principalmente porque ela consegue mostrar sem medo e sem filtros qual a sua personalidade, sendo isso que ela retrata nas fotografias.



**Figura 5** - Delfina Carmona, *Sem título (Autorretrato)* (2021).

O trabalho da fotógrafa Ziqian Liu, de origem chinesa, desperta-nos, através das suas fotografias de autorretrato, inspiração, visto que a autora consegue moldar o seu corpo a diversas formas que usa nas suas fotografias. Liu usa também, em várias fotografias, espelhos, nos quais joga com as posições do corpo e o seu reflexo, conseguindo assim transmitir algo através das suas poses (**Figura 6**). Numa entrevista ao “Beyond Photography”, Liu explica o que pretende transmitir e como cria os seus autorretratos:

I want to give the audience a calm but not flat or small world. I want to show women the outside of this feminine soft and delicate and inner strength. [...] There are times when I am very restless, random thoughts, surrounded by insecurity, and occasionally a slave to my emotions, so there

---

<sup>10</sup> - Tradução da autora: «Eu gosto de contar histórias com as minhas imagens. Gosto de trabalhar sobre um conceito ou uma ideia que tive, gosto de falar sobre coisas que sinto e penso com um gesto visual. [...] O meu trabalho é inspirado pela luz, cores + objectos. [...]».

are elements in my work that I want the viewer to feel, there are things I wish could be in the future<sup>11</sup> (Photography,2020).

Liu refere também o que o *self-portrait* significa para ela:

Self-portrait are the best way for me to communicate with myself. [...]. When I focus on my photography, I naturally let go of some restrictions. [...]. It's a very pure expression of what I'm trying to say, so it really is a release of the brain<sup>12</sup> (Photography,2020).



**Figura 6** – Ziqian Liu, *Sem título (Autorretrato)* (2020).

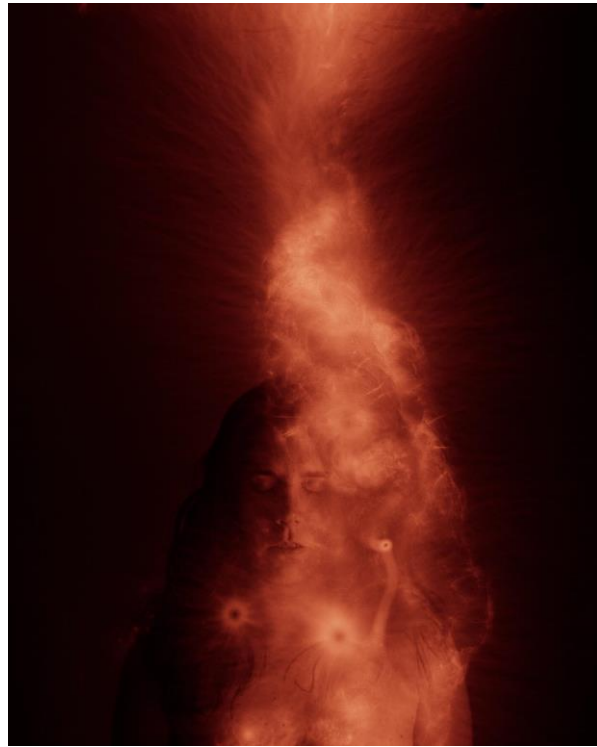
Outro exemplo de uma fotografia que explora o *self-portrait* é Kate Miller-Wilson: mãe de um filho autista, procura nas suas fotografias representar a sua luta para com a ansiedade, explorando os efeitos da eletricidade estática na fotografia (**Figura 7**). Ela refere à *My Modern Met*:

---

<sup>11</sup> - Tradução da autora: «Quero dar ao público um mundo calmo mas não plano ou pequeno. Quero mostrar às mulheres o exterior desta força feminina suave, delicada e interior. [...] Há alturas em que estou muito inquieta, com pensamentos aleatórios, rodeada de insegurança, e ocasionalmente escrava das minhas emoções, por isso há elementos no meu trabalho que quero que o espectador sinta, há coisas que desejo que possam estar no futuro.»

<sup>12</sup> - Tradução da autora: «O auto-retrato é a melhor forma de comunicar comigo mesmo. [...] Quando me concentro na minha fotografia, naturalmente deixo passar algumas restrições. [...] É uma expressão muito pura do que estou a tentar dizer, por isso é realmente uma libertação do cérebro.»

Possibly, static could show emotion or make the unseen visible in a photo. Static is unpredictable, and I knew that if I could find a way to use it with portraits, it could offer some magic or express nuanced things it might otherwise be difficult to show<sup>13</sup> (Stewart, 2020).

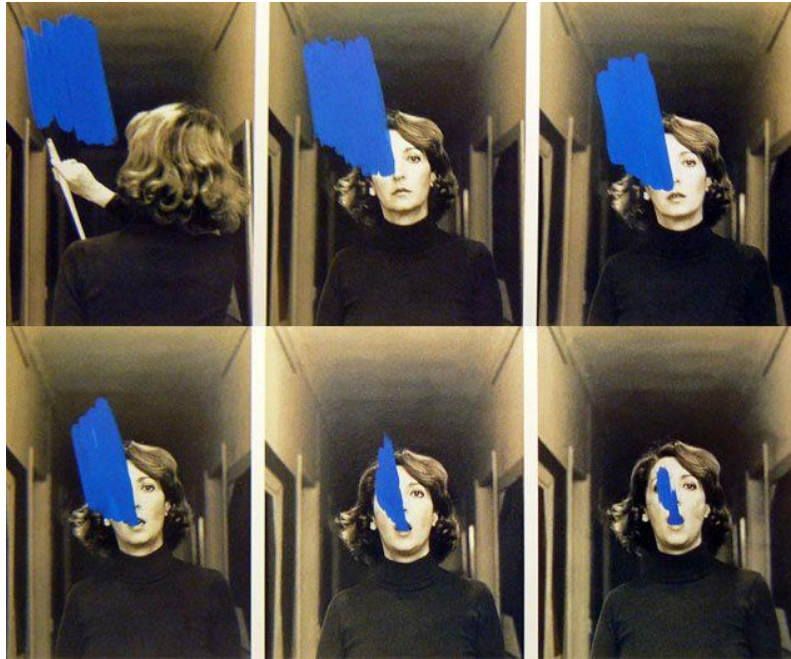


**Figura 7** - Kate Miller-Wilson, *Sem título* (Autorretrato) (2020).

Helena Almeida foi uma artista plástica portuguesa com um trabalho marcante neste âmbito, num misto entre fotografia, a pintura e o desenho. O seu marido, o arquiteto Artur Rosa, tirava grande parte das suas fotografias, e Helena manipulava-as posteriormente com linhas ou manchas de tinta, de modo a dar ênfase ao que queria representar: «Algumas fotografias foram completadas com manchas azuis, verdes ou negras. Exemplo destes trabalhos são as fotografias tratadas com tinta negra, procurando negar os limites do corpo, como na obra "Negro Exterior", de 1981» (Helena Almeida, c2022) (**Figura 8**).

---

<sup>13</sup> - Tradução da autora: «Possivelmente, a eletricidade estática poderia mostrar emoção ou tornar visível o invisível numa fotografia. A eletricidade estática é imprevisível, e eu sabia que se conseguisse encontrar uma forma de a utilizar com retratos, poderia oferecer alguma magia ou expressar coisas nuances que de outra forma poderiam ser difíceis de mostrar.»



**Figura 8** – Helena Almeida, *Estudo para um enriquecimento interior* (1977).



## **2 Capítulo I – Enquadramento teórico do projeto**

As emoções têm um impacto significativo na vida humana e por isso mesmo, é necessário perceber como estas funcionam: «Compreender a neurobiologia das emoções e dos sentimentos é necessário para que se possam formular princípios, métodos e leis capazes de reduzir o sofrimento humano e engrandecer o florescimento humano.» (Damásio, 2017, p. 22). Já percebemos, que a emoção e o sentimento, são impactantes no que toca ao raciocínio, visto que é em sequência das emoções, que armazenamos memórias, que nos indicam, qual o caminho que poderemos seguir, mantendo-nos conscientes quanto às adversidades e quanto ao que nos faz bem.

A emoção e o sentimento desempenham um papel no raciocínio e esse papel é geralmente benéfico. Quando o papel é benéfico, a presença da emoção e do sentimento é indispensável. À medida que acumulamos experiência pessoal formamos diversas categorias de situação social. (Damásio, 2017, p. 160).

Podemos dizer que a subjetividade também deu um contributo essencial para que existisse um desenvolvimento, pessoal e interpessoal, quanto às formas como agimos e reagimos. Segundo Damásio (2017), sem a subjetividade o que conhecemos atualmente não faria o mesmo sentido, visto que esta permitiu que a memória e o raciocínio evoluíssem, abrindo caminho para o desenvolvimento da consciência. Se a subjetividade não fizesse parte da nossa vida, não saberíamos o que é sentir, não saberíamos o que é expressar-nos e revelarmo-nos, não existiria cultura, não existiria amor, não existiria dor, não existia nada do que nos define como efetivamente humanos. Seria como se toda a história, todo o nosso passado não tivesse a oportunidade de ser contado, deixando mesmo de existir cultura por completo. O facto de a subjetividade ter permitido o registo, em forma de memória de acontecimentos vividos, deu a possibilidade do ser humano desenvolver uma espécie de ajuda para a vida, onde consegue antecipar acontecimentos, graças à sua memória.

Os seres humanos partilham numerosos aspetos do processo de vida com todas as outras características. O âmbito do sofrimento e das alegrias humanas é unicamente humano, mercê da ressonância dos sentimentos nas memórias do passado e nas memórias que os seres humanos construíram em relação ao futuro antecipado. (Damásio, 2019, p. 281).

A memória permite assim a criação de imagens, sendo essas imagens do passado, ou projeções do que poderá acontecer, citando, neste âmbito, Damásio o autor Espinosa:

O nosso perspicaz Espinosa também teve qualquer coisa a dizer sobre este assunto: *Um homem é tão afetado, agradavelmente ou dolorosamente, pela imagem de uma coisa passada ou futura, como pela imagem de uma coisa presente* (Ética, Parte III, Proposição 28) (Damásio, 2017, p. 70).

Somos assim capazes de criar o eu autobiográfico capaz de revelar conscientemente aquilo que nós somos, onde estão presentes as nossas recordações pessoais, e também refletidas todas as nossas experiências e planos que poderemos ter para o futuro.

As autobiografias são compostas por recordações pessoais, a totalidade das nossas experiências, incluindo as experiências dos planos que fizemos para o futuro, sejam eles precisos ou vagos. O eu autobiográfico é uma autobiografia feita consciente (Damásio, 2017, p. 263).

Somos capazes de prever aquilo que pode ser ou não necessário na nossa vida e como podemos enfrentar cada desafio. Temos dois sentimentos que têm uma presença significativa na nossa vida sendo eles o prazer e a dor, visto que tanto um como o outro são os mais universais:

Os sentimentos de prazer, ou de dor, ou de toda e qualquer emoção ou dos diversos estados que se relacionam com uma qualquer emoção, são a mais universal das melodias, uma canção que só descansa quando chega o sono, e que se torna num verdadeiro hino quando a alegria nos ocupa, ou se desfaz num lúgubre réquiem quando a tristeza nos invade (Damásio, 2017, p. 17).

Segundo Damásio (2017), o facto de a mente humana permitir a consciência de todo o processo de sentir, torna-a especial, visto que permite a sentir prazer e dor, e inclusive apreender quando os outros também o sentem, possibilitando assim a capacidade de amar e perdoar. Mas a mente é mais que isso, ela é especial não apenas por deter estas capacidades, mas também porque detém capacidade de ação, envolvendo memória, linguagem, compreensão, velocidade e facilidade de manipular conhecimentos e a capacidade de resolver problemas. Quando nos permitimos sentir e o nosso corpo está a funcionar em harmonia, é-nos permitido interagir mais facilmente com os outros, conduzindo a uma descontração, que por sua vez provoca que o corpo se expresse, manifestando emoções pela libertação de moléculas, designadas: «[...] O conjunto

destas reações e dos sinais químicos com elas associados resultam na experiência do prazer.» (Damásio, 2017, p. 47).

A consciência é um dos pontos essenciais para conservarmos a aquisição de conhecimentos que recolhemos ao longo da vida, permitindo assim o seu desenvolvimento, a par com uma autoconsciência, condições essenciais para a nossa sobrevivência: «A consciência, no seu plano mais simples e básico, permite-nos reconhecer o impulso irresistível para conservar a vida e desenvolver a vida e desenvolver um interesse próprio.» (Damásio, 2020, p. 22). A constante presença das emoções já foi notada, no entanto, muitas vezes não as identificamos. Mas é possível observá-las através de micro expressões, de gestos, de ações e até mesmo na forma como falamos. Temos constantes manifestações no corpo a cada emoção que sentimos, sejam elas de que tipo sejam. Os animais, a exemplo, também manifestam reações; quando algo os assusta, podemos dizer que são irracionais, no entanto, os mesmos desenvolvem igualmente reações dependendo de situações que vivem. Damásio ilustra com um exemplo:

Pensemos ainda na *Aplysia Californica*, um caracol marinho com um cérebro rudimentar. Quando se lhe toca na guelra, a *Aplysia* produz um conjunto de reações integradas que, transposto para mim ou para o leitor, seria facilmente reconhecido como uma emoção de medo (Damásio, 2017, p. 56).

Devemos gratificar-nos pelo fato de, nos últimos anos, a emoção se converter num ponto de investigação para a neurociência e para as ciências cognitivas, o que permitiu, um atenuar da dicotomia entre a emoção e a razão.

Nos últimos anos tanto a neurociência como as ciências cognitivas abraçaram finalmente a emoção. Uma nova geração de cientistas transformou a emoção no seu tema preferido. Além disso, a suposta oposição entre emoção e razão deixou de ser aceite automaticamente (Damásio, 2020, p. 61).

A ciência tem um papel fundamental para a compreensão de como as emoções funcionam; contudo, e de uma certa perspectiva podemos dizer que a ciência tem pontos em comum com a arte e a poesia, pois enquanto a ciência estuda, a arte e a escrita expressam os mais profundos sentimentos, os quais manifestam aquilo que

diariamente é experienciado e memorizado. Tal como a ciência é importante para a percepção das emoções, a arte e a poesia são essenciais para a sua expressão:

O físico e biólogo Leo Szilard defendeu algo idêntico: «O cientista criador tem muito em comum com o artista e o poeta. [...] os processos criativos em que se baseia o progresso da ciência actuam ao nível do subconsciente.» (Damásio, 1995, pp. 200-201).

Somos todos retratos de emoções, o palco principal é o corpo e o maestro que o comanda é o cérebro: «Independentemente do mecanismo através do qual as emoções são induzidas, o corpo é o palco principal das emoções, quer diretamente, quer através da sua representação nas estruturas somatossensoriais do cérebro.» (Damásio, 2020, p. 343). O nosso corpo manifesta aquilo que nós sentimos e somos, representando-nos assim através de expressões, gestos, atitudes: «O corpo reflete os pensamentos e traduz em gestos, posturas e expressões faciais os verdadeiros sentimentos das pessoas.» (Monteiro, 2017, p. 15). Mais que expressarmos aquilo que nós próprios pensamos e sentimos, conseguimos através do sentimento empático “copiar” o que outra pessoa poderá estar a sentir, ao assimilarmos e revermo-nos nas suas expressões. Foram realizados estudos que assim o comprovam, tendo por foco indivíduos que observaram fotografias onde estavam representadas expressões emocionais. Sem conhecerem pessoalmente os sujeitos apresentados, os indivíduos demonstraram reações aquando da sua observação, reações essas que foram automáticas e inconscientes: «Em conclusão, as áreas somatossensitivas constituem uma espécie de teatro onde podem ter lugar representações de estado do corpo, reais ou falsas.» (Damásio, 2017, pp. 131-132).

O facto de o ser humano conseguir expressar emoções conduz à compreensão do que é expresso, e nessa medida é necessário saber identificar o que cada pessoa revela, de modo a tornar mais fácil o reconhecimento das emoções de cada indivíduo, e por sua vez conseguir identificar o que cada um pensará relativamente a determinado assunto: «Todos os gestos, movimentos e expressões faciais têm origem num pensamento: saber o significado destes sinais aproxima-o de uma leitura de pensamentos.» (Monteiro, 2017, p. 14).

Se observarmos com alguma atenção, reparamos que o corpo e os seus gestos são a primeira manifestação aquando interagimos com algo, facto comum à nossa espécie e que ocorre há milhões de anos. Sabemos que, antes de o ser humano conseguir articular palavras, expressava-se por gestos: «A linguagem corporal é utilizada há

milhões de anos e está relacionada, principalmente, com o nosso sistema límbico e com o complexo reptiliano, as estruturas mais antigas do cérebro» (Monteiro, 2017, p. 19). As mãos são uma das partes do corpo que mais se destacam no processo expressivo, principalmente quando estamos a tentar explicar algo, elas são como uma expansão das nossas palavras e dos nossos movimentos:

As mãos refletem, de uma forma mágica, o que o coração sente e o que a mente pensa. Palavras sem movimentos de mãos perdem o sentido, a força e a credibilidade. As mãos amplificam os sentimentos e as palavras, conduzem a interação e ajudam a influenciar (Monteiro, 2017, p. 72).

Inconscientemente, e de modo a percebermos quais as intenções das outras pessoas, para conosco, o nosso cérebro deteta, logo como um dos primeiros focos de atenção, os movimentos e gestos das mãos. Partindo-se deste princípio, quando as mãos estão expostas, é sinónimo de que a pessoa é mais honesta e mais confiante, visto que quando não existe uma intenção de falar ou se quer esconder algo, o cérebro comanda que as mãos se escondam.

Os gestos e movimentos que fazemos com as mãos são os primeiros a ser observados pelo nosso cérebro, inconscientemente, de forma a perceber quais as intenções da pessoa com quem interagimos. Quando temos as mãos visíveis, somos percebidos como mais honestos e mais confiantes, porque, quando queremos esconder alguma coisa ou não queremos falar, o nosso cérebro ordena que escondamos as mãos para passarmos despercebidos, e fazemo-lo colocando as mãos nos bolsos ou debaixo da mesa (Monteiro, 2017, p. 72).

A partir do momento que uma pessoa gesticula com as mãos enquanto fala, percebemos logo se a pessoa tem vontade de falar ou não, e o nível de confiança para com o assunto que está a pronunciar.

Segundo Monteiro (2017), a forma como as palmas das mãos estão posicionadas, também indicam muito sobre as pessoas. Uma pessoa que fale com as palmas das mãos posicionadas para baixo é uma pessoa mais autoritária, dominante, que gosta de controlar e que tem tendência para não aceitar tanto a opinião dos outros, tendo opiniões mais fortes e como objetivo o controlo. É uma pessoa que recorre ao gesto de apontar com o indicador ou de fechar o punho em baixo, sendo uma pessoa com uma maior tendência agressiva. Já as pessoas que falam com as palmas das mãos voltadas

para cima são pessoas que apreciam mais a colaboração, que estão mais predispostas a ajudar, sendo que o gostam de fazer, ouvem opiniões e o seu maior objetivo é criar ligações. A expressividade das mãos proporciona um impacto relativamente maior, se associado à comunicação de palavras. As mãos acompanham as palavras, trazendo-lhes uma maior entoação, têm a capacidade de captar a atenção de quem está a ouvir, produzindo uma maior credibilidade, e facilitando a compreensão da mensagem.

As mãos são como um megafone das palavras, se fizer o gesto que ilustra a palavra que diz, a mensagem vai ter um impacto oito vezes superior, tanto no entendimento da mensagem como na sua credibilidade (Monteiro, 2017, p. 78).

As mãos funcionam assim como uma extensão das palavras, ou seja, como auxiliar efetivo de uma comunicação eficaz, no entanto elas são bem mais que isso:

Lembre-se de que as mãos são uma extensão do coração e da mente e, mais do que os braços, as mãos são uma das fontes mais importantes de informação de liderança, poder, autoridade, honestidade, domínio, colaboração, agressividade, nervosismo, acordo, desacordo, conforto e desconforto (Monteiro, 2017, p. 81).

Mais do que a função de comunicação, as mãos conseguem indicar o estado das pessoas, sendo possível observar o nível de stress ou de nervosismo. Quando existe um maior movimento das mesmas, percebe-se que este mesmo nível está a aumentar. Para além de que, determinados movimentos repetitivos que ocorrem muitas vezes nas pessoas, como por exemplo: «Tocar no corpo, contorcer as mãos, tamborilar com os dedos, manusear objetos, como clicar na caneta ou enrolar repetitivamente papéis, roer as unhas, mexer no cabelo, pegar em cliques, brincar com elásticos, mexer nos anéis ou botões...» (Monteiro, 2017, p. 81), são ações que, inconscientemente, antevêm uma necessidade de autotranquilização. Conseguimos, deste modo, perceber como uma extensão do nosso corpo adquire um papel tão importante na nossa vida, permitindo com que seja mais fácil expressarmo-nos e comunicarmos com o mundo.

A expressão de estados emocionais, para além de ter a ajuda das mãos para a sua efetividade, adquire, contudo, nuances. Existem cinco emoções primárias, sendo elas a raiva, a felicidade, a tristeza, o medo e o nojo. Cada uma provoca diferentes alterações no nosso corpo e por sua vez movimentos e posições diferentes.

Paul Ekman, no seu *site Paul Ekman Group*<sup>14</sup>, descreve características relativas a cada emoção:

Começando pela raiva, esta é uma das emoções mais fácil de reconhecer, visto que é, de certo modo, expansiva. Quando olhamos para uma pessoa que expressa raiva, o que observamos, relativamente às suas expressões faciais, é o fato de as sobrancelhas se apresentarem puxadas para baixo e juntas, os olhos ficam bastante abertos e o olhar fixo, e os lábios ficam pressionados um contra o outro. As sensações que experiencia são a sensação de aumento da temperatura corporal, de suor, de tensão muscular, acabando por apertar a mandíbula e os punhos. Quanto à postura, a pessoa coloca-se inclinando-se para a frente, com a cabeça ou o queixo na mesma direção e enche, com a respiração, o corpo/peito, de modo a parecer maior.

Ao observamos as expressões faciais, de uma pessoa na emoção de felicidade, verificamos os olhos mais serrados e com rugas à volta, as bochechas são levantadas e os lábios são puxados para trás, expondo os dentes no sorriso, quanto à sensação, é de leveza, energia, agitação e sentindo-se também quente. Já quanto à postura, esta está dependente do estado de felicidade, tanto pode estar com uma postura ereta e elevada, como pode estar imóvel e descontraída.

Relativamente à tristeza, as expressões faciais que se manifestam são os cantos internos das sobrancelhas inchados e juntos, as pálpebras superiores e olhos inclinados em sentido descendente e os cantos dos lábios puxados no mesmo sentido. A expressão física é de aperto no peito, peso nos ombros, picadas na garganta e/ou os olhos lacrimejantes. Na postura, existe uma perda de tonificação muscular, postura descaída e cabeça inclinada ou para o lado ou para baixo.

No medo, as expressões faciais que a pessoa apresenta, são as sobrancelhas erguidas e em contração, as pálpebras superiores levantadas, as pálpebras interiores tensas, a mandíbula aberta e os lábios esticados horizontalmente e para trás. A temperatura térmica corporal desce e o indivíduo experiencia falta de ar, com sudação e tremor, ou contração dos músculos nos braços e nas pernas. Na reação, poderá refletir-se mobilização repentina, ou imobilização-congelamento.

Estes são os aspetos básicos observáveis para cada emoção, no entanto, existem mais manifestações corporais que também nos dão indicações relativamente às emoções e ao que a pessoa sente, as quais nos instruem relativamente ao que está a ocorrer.

---

<sup>14</sup> - Disponível em: «<https://www.paulekman.com/blog/cultural-differences-in-emotional-expressions/>», consultado em 22 fevereiro 2022.

Enrugar o nariz indica nojo, significa «não gosto». Imagine que alguém lhe diz: «Gosto muito de ti», «Adorei o vestido», «Que bom encontrar-te», e enruga o nariz. Na verdade, o que ele está a transmitir é que não gosta, o que poderá indicar uma probabilidade de mentira. Chorar e limpar as lágrimas de um só lado poderá indicar choro dissimulado (Monteiro, 2017, p. 45).

Somos seres com a capacidade de expressão, quer verbalmente, quer fisicamente. Expressamos constantemente sinais que revelam aquilo que se passa no íntimo da nossa psique e como nos sentimos relativamente a pessoas, a espaços e a situações. No entanto, todos estes aspetos seriam fáceis de identificar, através do exercício da empatia: muitas vezes não são identificados, principalmente porque, no que toca à sociedade, existe um estigma que deriva de alguma repulsa quanto ao entendimento do que são as emoções, fazendo com que estas sejam desvalorizadas. Mas como se pode observar, as emoções estão na base da nossa consciência, são elas que nos permitem viver e desenvolver a capacidade de significar a nossa existência, são elas que nos revelam o que é correto para nós, aquilo que nos faz bem e aquilo que nos faz mal, são elas que, de certo modo, nos ensinam a agir e a reagir com o que nos rodeia. E os nossos cérebro e corpo são a benesse de todo um processo evolutivo, que nos permitiram sobreviver, aprender, sentir, expressar e tornarmo-nos indivíduos. São estas as condições que nos definem enquanto humanos, e que muitas vezes são desvalorizadas ou socialmente suprimidas. O cerne deste projeto assenta assim no recurso ao corpo e às mãos enquanto expositores das emoções, através do “congelamento” destes pela técnica da fotografia, numa tentativa de “obrigar” à observação e contemplação das suas potências expressiva e comunicativa.

### 3 Capítulo II – Realização prática

O tema deste projeto incide sobre as emoções e a sua expressão. Para tal, foi necessário perceber os seus mecanismos, recorrendo-se à leitura de estudos realizados sobre o cérebro. A compreensão do funcionamento do cérebro foi essencial, e o entendimento de como as emoções se manifestam através das expressões corporais. Para além da interpretação do funcionamento do cérebro, foi também necessária a perceção de como, artisticamente, as emoções poderão ser representadas, o que nos conduziu ao trabalho de artistas como Delfina Carmona, Ziqian Liu, Kate Miller-Wilson e Helena Almeida.

Cada emoção tem uma reação diferente no nosso corpo, quer seja através de micro expressões faciais, quer seja através de movimentos corporais mais expansivos. Todos os dias reproduzimos consciente ou inconscientemente diversos “estados de alma”; no entanto, nem sempre estamos atentos às expressões de cada um, limitamo-nos a ouvir muitas vezes sem termos a perceção que uma certa expressão reproduzida, pode não ser verdadeira. De certo modo e por vezes, parecemos seres visuais sem capacidade de observação. Mas a partir do momento que começamos a estar atentos ao que nos rodeia, reparamos como a observação e a empatia nos ensina muito. As séries televisivas *Mentalist*<sup>15</sup> e *Lie to Me*<sup>16</sup> são duas séries que ajudam na interpretação visual do que sucede ao nosso redor, visto que ambas as personagens principais se mostram atentas aos detalhes faciais e corporais dos outros personagens, conseguindo assim concluir as investigações e percorrendo as pistas mais assertivas.

Em sequência da apreensão da perceção do sistema funcional e representativo do nosso cérebro e do nosso corpo, foi percebido qual o foco principal deste projeto, sendo este a representação expressiva de cada emoção principal, revelando como é importante sentir e expressar todas as nossas emoções, visto que elas nos libertam, e nos permitem agir em coerência com o que a nossa amígdala guardou ao longo da nossa vida. Revela-se assim quem somos realmente, sem medo de sentir e de nos expressarmos.

---

<sup>15</sup> Série de investigação, em que o personagem principal, trabalha como consultor com uma equipa de investigação, onde ele através da observação, consegue perceber quem ou como poderia ter decorrido o crime, colocando perguntas que muitas vezes deixam as pessoas desconfortáveis, revelando os seus verdadeiros comportamentos.

<sup>16</sup> Série onde o personagem principal é um especialista, na interpretação das expressões faciais e corporais, conseguindo assim detetar quando alguém poderá estar a mentir.

A pandemia veio de certo modo limitar a transparência expressiva de cada um e para cada um, mas vários artistas aproveitaram o facto de estarem encerrados para se manifestarem emocionalmente. Cristiana Lu foi uma dessas artistas. Ela estava desempregada e decidiu criar uma personagem dela, a Lucie, fotografando-se assim durante 365 dias, demonstrando todos os dias o que sentia através da fotografia de autorretrato. Cristiana Lu, revela assim como a expressão do que sentimos consegue libertar-nos, quer seja para criar mais, quer seja para libertar aquilo que muitas vezes tendemos a esconder.

O objetivo deste projeto é, portanto, a libertação e materialização artística das emoções através da fotografia; aquelas emoções que tanto escondemos, mas que estão em constante presença na nossa vida. Somos seres expressivos por natureza, que evoluímos observando e comunicando com os outros, logo é importante mostrar para fora o que o interior armazena.

### **3.1- Estudo**

A materialização artística das emoções requereu de um aprofundamento sobre como cada emoção se expressa no nosso corpo; foi, portanto, necessário explorar cada emoção uma a uma, simplificado cada um dos seus detalhes expressivos e como eles se refletem no nosso corpo. Foram apontadas quais as posições e ações que deveriam ser efetuadas, como esquematizámos e mostramos em seguida (**Figuras 9 a 13**).

## • Raiva

### Operação 1

Foto principal: Puxar as sobrancelhas para baixo e junta-las  
Manter os olhos bem abertos e a olhar fixamente  
Pressionar/apertar os lábios  
Tensão muscular  
Apertar a mandíbula e os punhos  
Inclinar para a frente com a cabeça/quixo a saltar para a frente  
Inchar o corpo/peito (para parecer maior)

Foto secundária: Tentar representar alguém a gritar  
Semi agachada  
Braços no ar

Colocar um foco de luz ou a fotografia em si num tom de vermelho

### Operação 2

Puxar as sobrancelhas para baixo e junta-las  
Manter os olhos bem abertos e a olhar fixamente  
Pressionar/apertar os lábios  
Tensão muscular  
Apertar a mandíbula e os punhos  
Inclinar para a frente com a cabeça/quixo a saltar para a frente  
Inchar o corpo/peito (para parecer maior)  
Fazer o movimento com a cabeça de "não"  
Fazer movimento com os punhos cerrados para cima e para baixo

**Figura 9** - Estudo da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).

• Felicidade

Opção 1

Foto principal: Olhos mais serrados e com rugas à volta  
Bechetas levantadas  
Lábios puxados para trás e dentes à mostra a sorrir  
Braços levantados

Foto secundária: Pernas contraídas e braços no ar como se fosse a saltar  
Expressão facial semelhante à da primeira foto

Opção 2

Olhos mais serrados e com rugas à volta  
Bechetas levantadas  
Lábios puxados para trás e dentes à mostra a sorrir  
Fazer o movimento de salto com as pernas e de elevação dos braços

**Figura 10** – Estudo da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).

• Tristeza

Opção 1

Foto principal: Cantos internos das sobrancelhas incluídas e juntas  
Palpebras superiores inclinadas e olhos para baixo  
Cantos dos lábios puxados para baixo  
Aperto no peito  
Peso nos ombros  
Picadas na garganta e/ou olhos lacrimejantes  
Postura encolhida e olhar para o lado / para baixo  
↳ Talvez sentada

Foto secundária: Postura completamente curvada, sentada, com a cabeça escondida para baixo e braços a abraçar as pernas  
Encostar cabeça nas pernas

Opção 2

Sentada  
Cantos internos das sobrancelhas incluídas e juntas  
Palpebras superiores inclinadas e olhos para baixo  
Cantos dos lábios puxados para baixo  
Aperto no peito  
Peso nos ombros  
Picadas na garganta e/ou olhos lacrimejantes  
Movimento dos braços a agarrar as pernas

**Figura 11** - Estudo da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).

• Medo

Opção 1

Foto principal: Sobrancelhas erguidas e puxadas juntas  
Pálpebras superiores levantadas  
Pálpebras inferiores tensas  
Mandíbula aberta e lábios esticados horizontalmente para trás  
Sensação de frio e falta de ar, suor e tremor ou aperto de músculos nos braços e nas pernas  
Mobilização ou imobilização - congelamento ou afastamento

Foto secundária: Cabeça elevada a observar  
Ombros encolhidos  
Agarrar as pernas

Opção 2

Sobrancelhas erguidas e puxadas juntas  
Pálpebras superiores levantadas  
Pálpebras inferiores tensas  
Mandíbula aberta e lábios esticados horizontalmente para trás  
Sensação de frio e falta de ar, suor e tremor ou aperto de músculos nos braços e nas pernas  
Movimento de afastamento para trás  
Pernas esticadas, mas fletidas

**Figura 12** - Estudo da emoção medo (Fonte: Autoria própria).

• Nojo

Opção 1

Foto principal: Sobrancelhas mais baixas

Rugas no lado e na ponte do nariz

O lábio superior é levantado num "u" invertido

Lábio inferior levantado e ligeiramente saliente

Repulsa

Foto secundária: Repulsa

Afastamento

Opção 2

Sobrancelhas mais baixas

Rugas no lado e na ponte do nariz

O lábio superior é levantado num "u" invertido

Lábio inferior levantado e ligeiramente saliente

Repulsa

Movimento de afastamento

**Figura 13** - Estudo da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).

### 3.2- Material e suporte

De modo a organizar melhor o plano prático do projeto, foi necessário pensar no local onde realizar as fotografias. Sabia-se, desde logo, que teria de ser um espaço “limpo” para centrar o foco na pessoa, nas suas expressões e nos seus movimentos.

Material utilizado para a conceção fotográfica:

- Canon 1300D
- Tripé
- *Smartphone* para uso da aplicação *Camara Conect*<sup>17</sup>
- Lençóis
- Agulha
- Linha
- Ganchos de parede
- Esticador
- Molas da roupa
- Top preto
- Calções pretos
- Camisa branca

Pelo facto de não termos disponível um espaço com uma parede completamente branca ou lisa, foi necessário recorrer ao uso de lençóis, de modo a construir o cenário. Começou-se assim por testar o comprimento necessário do lençol, mas como o lençol inicial era demasiado pequeno, foi necessário coser esse lençol a outro, conseguindo assim abranger mais área da parede. Para a suspensão dos lençóis na vertical, recorreu-se ao uso de ganchos de parede. Colocaram-se os ganchos na parede, mas para que os lençóis ficassem devidamente presos neles, foi necessário o recurso a um esticador e molas da roupa, que permitiram assim o efeito desejado, possibilitando cobrir a parede e por sua vez proporcionar um ambiente natural às fotografias.

A roupa que usámos reflete a mesma mensagem, pretendendo-se demonstrar algo neutro e homogéneo para focar a atenção do espectador na expressão que pretendíamos transmitir. De acordo com esta linha de pensamento, foi

---

<sup>17</sup> Aplicação da *Canon* que permite um controlo remoto à distância, exibindo assim o ecrã da câmara no telemóvel, tal como as fotografias armazenadas na câmara.

selecionado um top e uns calções pretos, com uma camisa branca a cobrir o corpo, e de modo que a expressão fosse representada da forma mais natural possível, não foi utilizada qualquer maquilhagem, possibilitando a visualização real e natural da expressão. Os pés descalços refletem igualmente a mesma mensagem.

Foi necessário colocar o tripé estrategicamente de modo a captar integralmente todo o corpo, optando-se inicialmente por colocar a máquina fotográfica verticalmente, no entanto, posteriormente foram necessários alguns ajustes, como será explicado no tópico seguinte, acabando por se optar pela horizontal.

### **3.3- Realização de testes**

Através do estudo apresentado anteriormente, que continha a descrição de todas as emoções e os movimentos que eram supostos serem representados, foi iniciada a realização dos testes, onde inicialmente apenas existia a tela branca, que era o plano de fundo.

Para cada emoção foi necessário a prévia preparação, tal como a mentalização do que se ia expressar, tornando-se várias vezes complicado sair de uma emoção para a outra, na medida em que o estudo estava dividido em duas partes e uma das partes recorria ao uso de duas fotografias com as mesmas expressões faciais, mas com posições diferentes, de modo a interagirem uma com a outra. Foi necessário, para tal, elaborar três fotografias diferentes para cada emoção. Inicialmente realizou-se a opção 1 do estudo para todas as emoções e posteriormente realizou-se a opção 2, igualmente para todas as emoções.

A primeira emoção a ser registada foi a da raiva: para a conceção da fotografia, foi necessário ler ao detalhe quais as expressões faciais que são representativas da mesma, e através do recurso a um espelho perceber se estavam a ser corretamente representadas. A fotografia foi tirada, através do apoio do tripé e da aplicação *Camara Conect*. O mesmo processo terá sido repetido para cada emoção. Seguidamente, adaptou-se o mesmo processo, no entanto com alteração no tempo de exposição, de modo a realizar a fotografia de arrasto, pois foi nossa intenção simular a ideia de movimento.

Por fim, foi realizada a observação das fotografias e a sua seleção, em três fases diferentes: primeiramente, para perceber se a ideia estava de acordo com o pretendido; de seguida e após a aceitação de que o resultado estava de acordo

com a ideia inicial, fizemos a montagem da fotografia de arrasto; por último, foi realizada a finalização fotográfica, fotografando-se as fotografias estáticas e as de arrasto, já na horizontal. Foi necessário a repetição de todos os processos anteriormente efetuados, e dada uma especial atenção ao espaço da tela para com a câmara e as posições, pois todas as medidas anteriores necessitaram de novas adaptações.

### **3.4- Resultados dos testes**

Após a recolha fotográfica foi necessário fazer a seleção de quais as fotografias que iriam ser editadas. Essa escolha foi realizada tendo por base as expressões que melhor representavam cada emoção, tal como se pode observar abaixo (**Figuras 14, 15 e 16**).



**Figura 14** - Resultados dos testes iniciais, fotografias estáticas (Fonte: Autoria própria).



**Figura 15** - Resultados dos segundos testes, fotografias estáticas (Fonte: Autoria própria).



**Figura 16** - Resultados dos testes, fotografias de arrasto (Fonte: Autoria própria).

### 3.4.1- Edição fotográfica

Inicialmente, foi colocada a fotografia base no *Photoshop*, onde se realizaram os ajustes para preto e branco; de seguida colocou-se a fotografia que a iria completar, na qual optámos por reduzir o grau de opacidade, de modo a obter a sobreposição e interação de ambas; seguidamente, com o auxílio do ajuste de imagem, modificou-se o equilíbrio de cor, com o objetivo de dar a cor representativa da emoção à fotografia, com o seguinte resultado (**Figura 17**).



**Figura 17** - Edição dos primeiros testes, sobreposição (Fonte: Autoria própria).

Na segunda recolha das fotografias, repetiu-se o mesmo processo efetuado anteriormente; no entanto, no equilíbrio de cor, aumentou-se a intensidade da cor, de modo que o impacto desta fosse maior (**Figura 18**). Quanto às fotografias de arrasto apenas existiu ajustes no preto e branco (**Figura 19**).

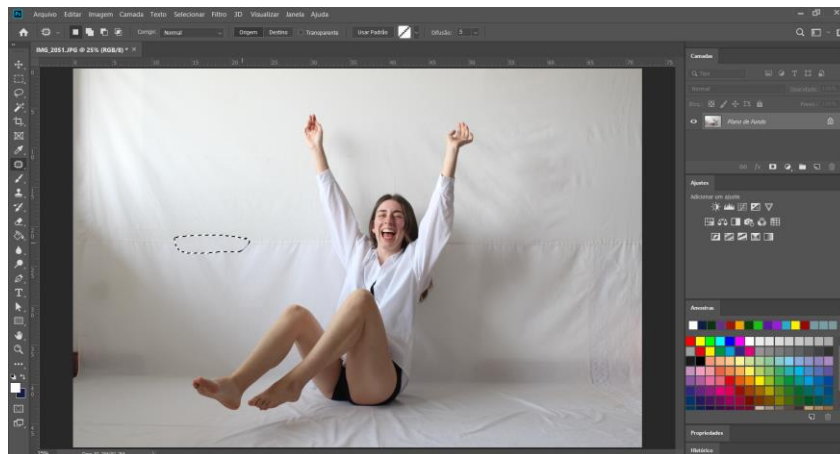


**Figura 18** - Edição segundos testes, sobreposição (Fonte: Autoria própria).



**Figura 19** - Edição testes, fotografias de arrasto (Fonte: Autoria própria).

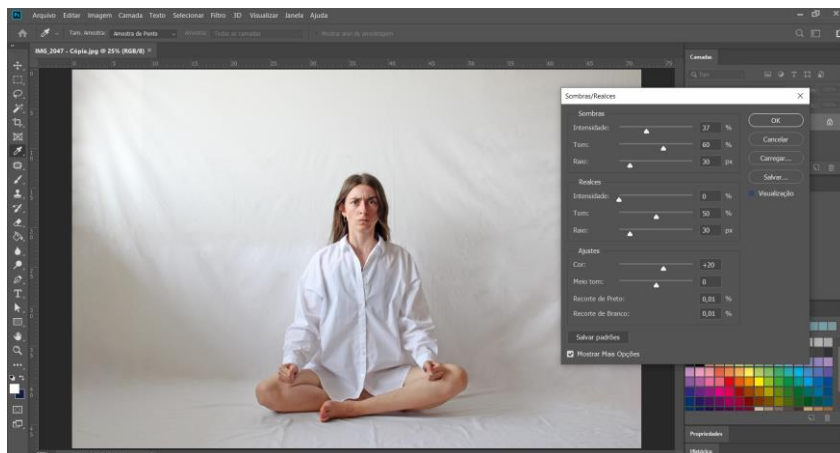
Na fase de edição das fotografias finais, existiu uma maior preocupação com a qualidade da imagem. Devido à utilização de dois lençóis, era visível a junção de ambos, o que dava um aspeto descuidado ao cenário. Assim sendo, optou-se por disfarçar a sua junção, sendo necessário o auxílio da “Ferramenta de Correção” e da “Ferramenta Pincel de Recuperação para Manchas” do *Photoshop* (**Figura 20**).



**Figura 20** - Processo de edição (Fonte: Autoria própria).

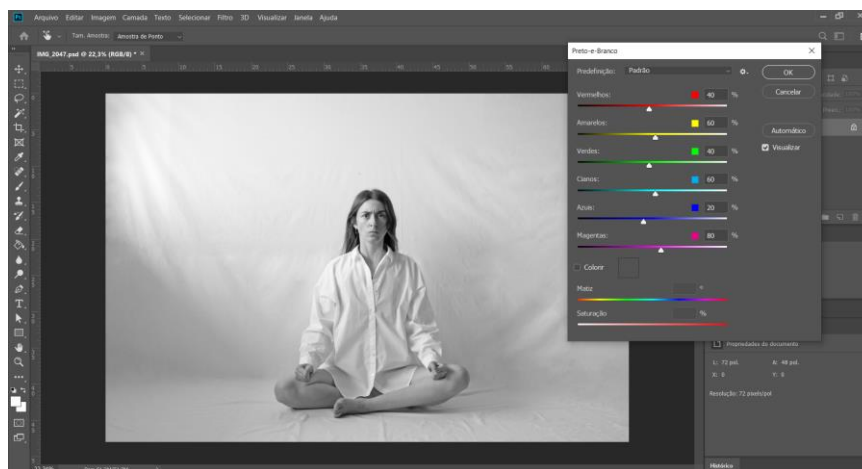
Visto que as fotografias foram realizadas num espaço interior e com o uso somente de luz natural, foi indispensável adaptar os tons, recorrendo-se aos ajustes de imagem, mais propriamente de “Sombra/Realce”, visto que existia

muita presença de sombras nas fotografias, modificando apenas a intensidade, tom e o raio (**Figura 21**).



**Figura 21** - Processo de edição (Fonte: Autoria própria).

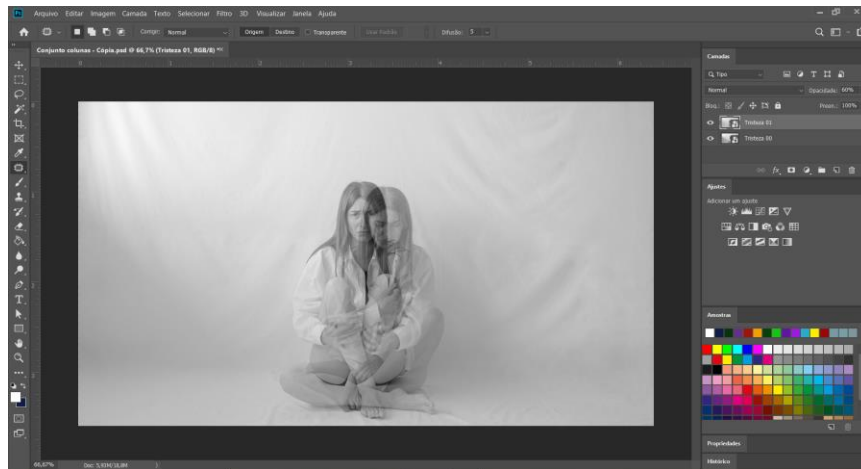
Por fim, e tal como aplicado nas fotografias anteriores, recorreu-se aos ajustes para preto e branco, de modo a equilibrar os tons (**Figura 22**).



**Figura 22** - Processo de edição (Fonte: Autoria própria).

Para a produção final da fotografia, foi necessário recorrer novamente ao *Photoshop*, no qual se colocou inicialmente a fotografia estática, e sobreposta a fotografia de arrasto com a sua opacidade reduzida, o que tornou possível a observação de ambas em conjunto, em linha com a ideia inicial: a fotografia estática revela a emoção na forma mais pura, com uma atenção minuciosa às microexpressões, e na fotografia de arrasto (na qual se optou aplicar uma redução de opacidade de modo a visualizarem-se ambas as fotografias) transparece o

movimento. A sua junção deriva numa composição, estática mas expressiva, da representação da emoção (**Figura 23**).



**Figura 23** - Junção de ambas as fotografias (Fonte: Autoria própria).

### 3.5- Resultados Finais

As fotografias finais foram selecionadas de modo a retratarem as emoções pretendidas, expondo assim o corpo como um suporte, que tem a capacidade de representar tudo o que há em nós, e de harmonizar as expressões características de cada emoção. Ao espelhar visualmente o que o cérebro comunica, aproxima a expressão de uma exposição representativa do cérebro, e o corpo como meio expressivo.

Em cada emoção confluem diferentes gestos e expressões, e os elementos que se realçaram para a fotografia base da emoção raiva foram (**Figura 24**):

- Movimento das sobrancelhas, em que foram puxadas para baixo e aproximadas
- Olhos bem abertos e olhar fixamente
- Pressão dos lábios
- Representação de tensão
- Punhos fechados
- Postura elevada



**Figura 24** - Fotografia estática da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de arrasto da emoção raiva, que se sobrepôs a fotografia base, as expressões realçadas foram (**Figura 25**):

- Movimento das sobrancelhas, em que foram puxadas para baixo e aproximadas
- Pressão dos lábios
- Representação de tensão
- Cabeça elevada e inclinada para a frente
- Punhos fechados e movimento dos mesmos, como se quisessem bater em algo



**Figura 25** - Fotografia de arrasto da emoção raiva (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de base da emoção felicidade, as expressões realçadas foram **(Figura 26)**:

- Olhos mais serrados e com rugas à volta
- Bochechas levantadas
- Lábios puxados para trás e dentes a mostrar o sorriso
- Braços levantados e pernas levantadas



**Figura 26** - Fotografia estática da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de arrasto da emoção felicidade, as expressões realçadas foram **(Figura 27)**:

- Olhos mais serrados e com rugas à volta
- Bochechas levantadas
- Lábios puxados para trás e dentes a mostrar o sorriso
- Braços levantados e pernas levantadas, revelando o movimento dos mesmos



**Figura 27** - Fotografia de arrasto da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de base da emoção tristeza, as expressões realçadas foram **(Figura 28)**:

- Cantos internos das sobrancelhas tensas e juntas
- Pálpebras superiores inclinadas para baixo e olhos na mesma direção
- Cantos dos lábios puxados para baixo
- Mão ao peito, revelando aperto no peito
- Postura encolhida



**Figura 28** - Fotografia estática da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de arrasto da emoção tristeza, as expressões realçadas foram **(Figura 29)**:

- Cantos internos das sobrancelhas tensas e juntas
- Pálpebras superiores inclinadas para baixo e olhos na mesma direção
- Cantos dos lábios puxados para baixo
- Distensão dos ombros
- Pernas cruzadas juntas
- Mãos a agarrar e a esfregar as pernas



**Figura 29** - Fotografia de arrasto da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de base da emoção medo, as expressões realçadas foram **(Figura 30)**:

- Sobrancelhas erguidas e puxadas, juntas
- Pálpebras superiores levantadas
- Pálpebras inferiores tensas
- Mandíbula aberta e lábios esticados horizontalmente para trás
- Ombros encolhidos
- Pernas cruzadas juntas
- Mãos a agarrar as pernas



**Figura 30** - Fotografia estática da emoção medo (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de arrasto da emoção medo, as expressões realçadas foram (**Figura 31**):

- Sobrancelhas erguidas e puxadas, juntas
- Pálpebras superiores levantadas
- Pálpebras inferiores tensas
- Mandíbula aberta e lábios esticados horizontalmente para trás
- Pernas fletidas a demonstrar afastamento
- Mãos no ar a mexer representando o tremer e a fuga



**Figura 31** - Fotografia de arrasto da emoção medo (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de base da emoção nojo, as expressões realçadas foram (**Figura 32**):

- Sobrancelhas mais baixas
- Rugas no lado e na ponte do nariz
- Lábio inferior levantado e ligeiramente saliente
- Repulsa/Afastamento



**Figura 32** - Fotografia estática da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).

Para a fotografia de arrasto da emoção nojo, as expressões realçadas foram (**Figura 33**):

- Sobrancelhas mais baixas
- Rugas no lado e na ponte do nariz
- Lábio inferior levantado e ligeiramente saliente
- Repulsa
- Pés e mãos levantados a representar o movimento de afastamento



**Figura 33** - Fotografia de arrasto da emoção nojo (Fonte: Autorial própria).

### **3.5.1-Fotografias finais**

Com a conceção fotográfica completamente finalizada e as edições concluídas, procedemos à junção das fotografias estáticas com as fotografias de arrasto, nas quais se reflete uma ligação mais pessoal com as sensações comuns a todos, e que muitas vezes são de tal modo guardadas ao ponto de, num determinado momento, se quererem soltar completamente. Uma metáfora ao(s) fantasma(s) que temos preso(s) e que se quer(em) libertar.

Na fotografia final da emoção raiva, a intenção principal foi mostrar a verdadeira expressão da emoção: uma profunda irritação. A fotografia base foi a estática, e a esta foi sobreposta a fotografia de arrasto, uma composição que se completa com a movimentação dos braços e dos punhos cerrados, expressando a vontade de bater em algo, libertando assim a frustração (**Figura 34**).



**Figura 34** - Fotografia final da emoção raiva (Fonte: Autorial própria).

A fotografia final da emoção felicidade, representa a alegria contagiante: ambas as fotografias interagem de forma animada, elevando os braços e as pernas. Na fotografia estática o corpo está posicionado mais frontalmente e na fotografia de arrasto o corpo encontra-se mais descontraído, movimentando-se (**Figura 35**).



**Figura 35** - Fotografia final da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria).

Na fotografia final da emoção tristeza, na fotografia estática salienta-se o gesto da mão sobre peito, enquanto a cabeça está inclinada para baixo; a fotografia de arrasto completa-a, pois embora sobreposta e apesar da orientação ser frontal, é observável a tristeza no olhar, as mãos estão agarradas às pernas e em movimento, como alegoria à necessidade de autoprotecção (**Figura 36**).



**Figura 36** - Fotografia final da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria).

Na fotografia final da emoção medo, com a fotografia estática como base, os ombros estão encolhidos e as pernas agarradas junto ao corpo; na fotografia de arrasto, que se sobrepõe, existe a intenção de fuga, por isso existe o movimento de afastamento, através das mãos e das pernas (**Figura 37**).



**Figura 37** - Fotografia final da emoção medo (Fonte: Autoria própria).

Na fotografia final da emoção nojo, tanto a fotografia estática como a fotografia de arrasto transportam-nos para o gesto de afastamento, sendo que a fotografia de arrasto expressa claramente o movimento desse afastamento, numa alusão à vontade de fuga (**Figura 38**).



**Figura 38** - Fotografia final da emoção nojo (Fonte: Autoria própria).

## 4 Capítulo III – Realização Prática de Exposição Virtual

### 4.1- Storyboard:

Após a realização prática estar concluída, foi necessário pensar qual o melhor método de exposição para a produção fotográfica, com o objetivo de permitir ao utilizador interagir com a exposição. Foi assim proposta a realização de um projeto interativo que permitisse a seleção das emoções a serem observadas.

Pelo fator intuitivo que o programa *eko*<sup>18</sup> apresenta, optou-se por este como base para a exposição final do projeto.

Inicialmente foi realizado o *storyboard*, onde se traçaram as ideias e a base de construção do projeto (Figura 39).

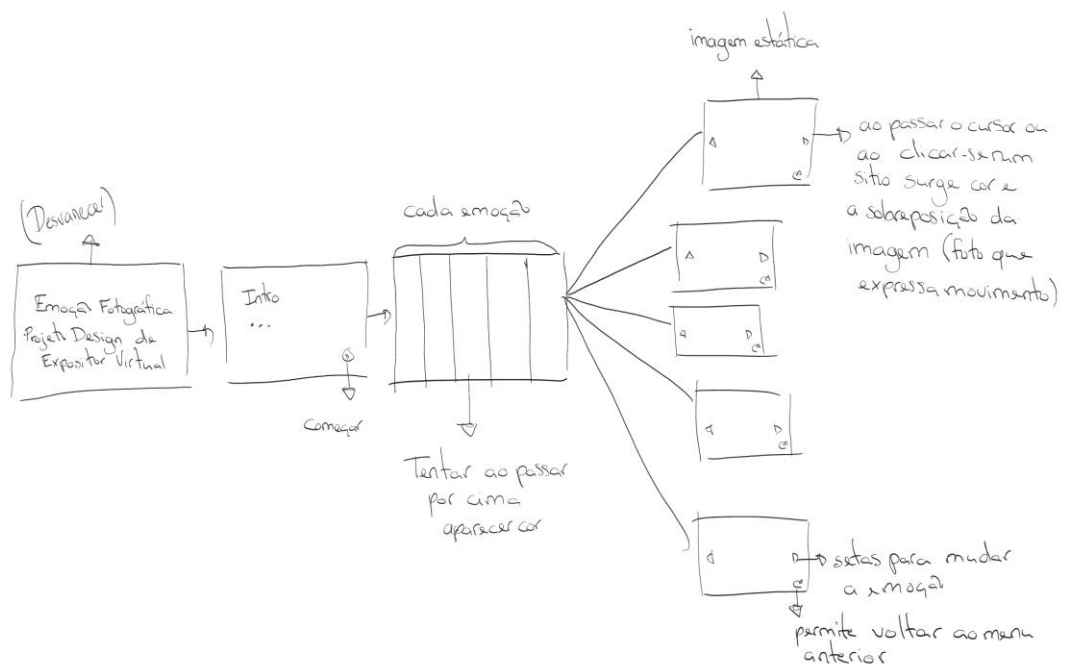


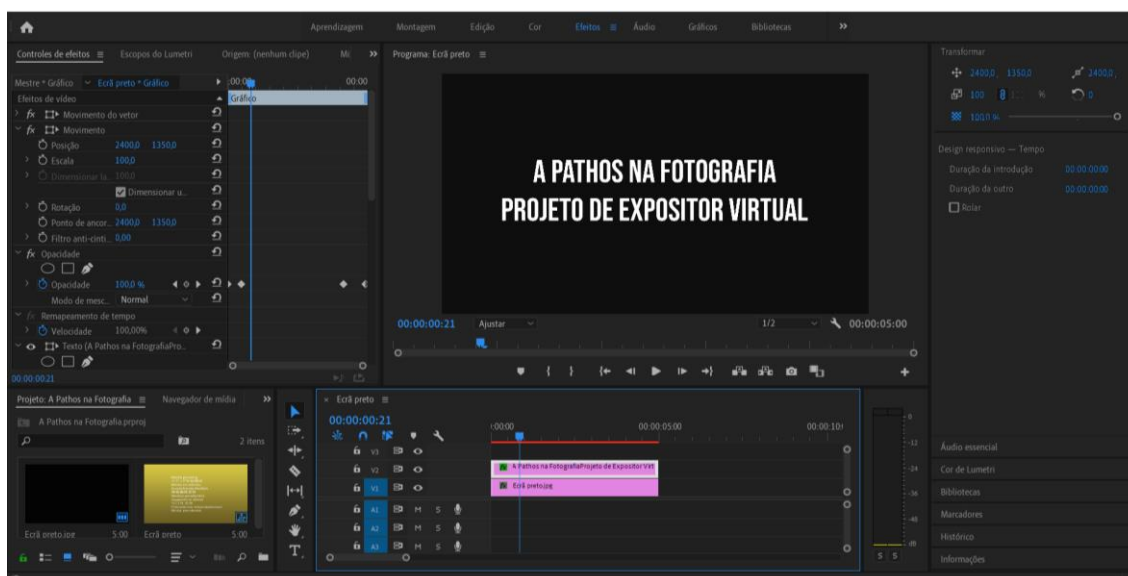
Figura 39 - Storyboard (Fonte: Autoria própria).

<sup>18</sup> *Eko* – Programa utilizado para a realização de vídeos interativos, permitindo ao utilizador o poder de escolha, selecionando um caminho com base nas suas decisões.

O *storyboard* é composto por título, introdução e menu, onde estão representadas as cinco emoções selecionadas e analisadas para este projeto. Posteriormente, clicando em cada emoção observamos a mensagem emocional de cada fotografia.

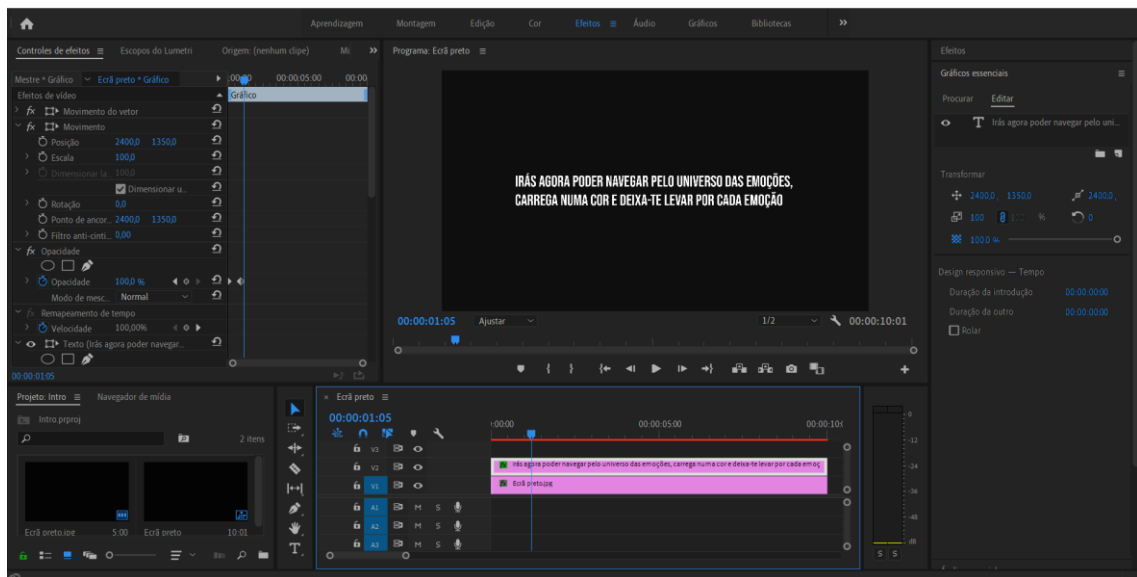
## 4.2- Desenvolvimento

Tal como no *storyboard*, começou-se pela criação do título, através do *Premiere*. Inicialmente, colocou-se um fundo preto e escreveu-se o título do projeto *A Pathos na Fotografia. Projeto de Expositor Virtual*. O primeiro passo foi colocar a opacidade das letras a 0% e depois aumentando para 100%, provocando o efeito de desvanecer. O mesmo ocorre no final, mas inversamente. Por fim, colocou-se o vídeo no programa *eko*, para que posteriormente se pudesse inserir na árvore que dá estrutura ao projeto (**Figura 40**).



**Figura 40** - Criação do título (Fonte: Autoria própria).

Recorrendo ao mesmo método utilizado no título, criou-se a introdução, referindo por breves palavras o que irá ocorrer ao longo da exposição. Colocaram-se igualmente no *eko*, para a posterior montagem (**Figura 41**).



**Figura 41** - Criação da introdução (Fonte: Autoria própria).

Tal como é referido no *storyboard*, foi necessária a criação de um menu, no qual o objetivo era juntar as 5 emoções numa só composição. Para tal, cortou-se cada fotografia respetiva a cada emoção, e das fotografias estáticas em tiras iguais, de modo a preencher o ecrã, para que no fim se juntassem todas, obtendo-se a composição final para o menu (**Figura 42**).



**Figura 42** - Tiras de cada emoção (Fonte: Autoria própria).

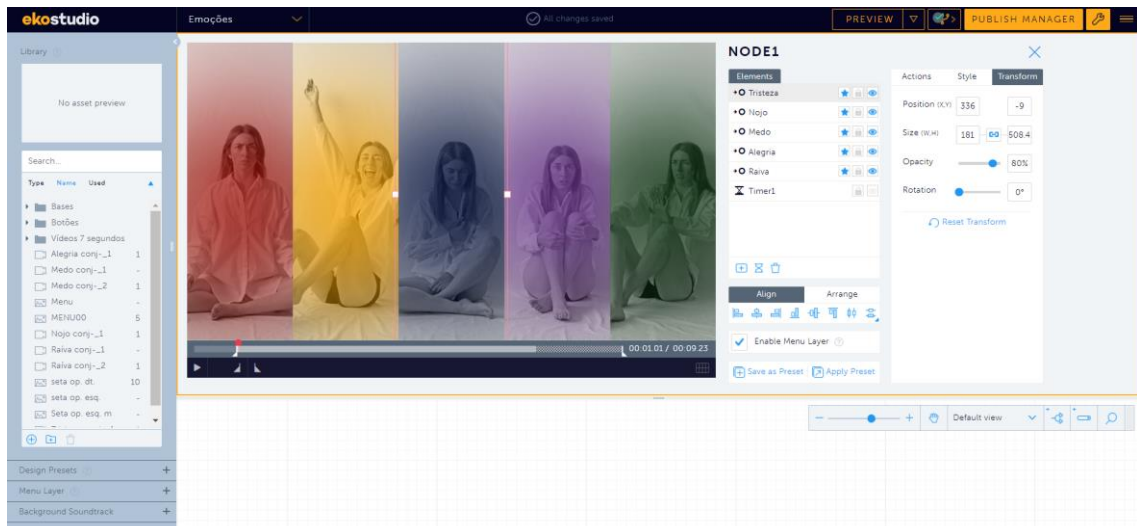
O *eko* é um programa que apenas permite a inserção de vídeos; para que neste seja possível a introdução da imagem, foi necessário colocar a mesma no *Premiere* para que fosse obtido um vídeo de dez segundos (**Figura 43**).



**Figura 43** - Montagem do conjunto para o menu (Fonte: Autoria própria).

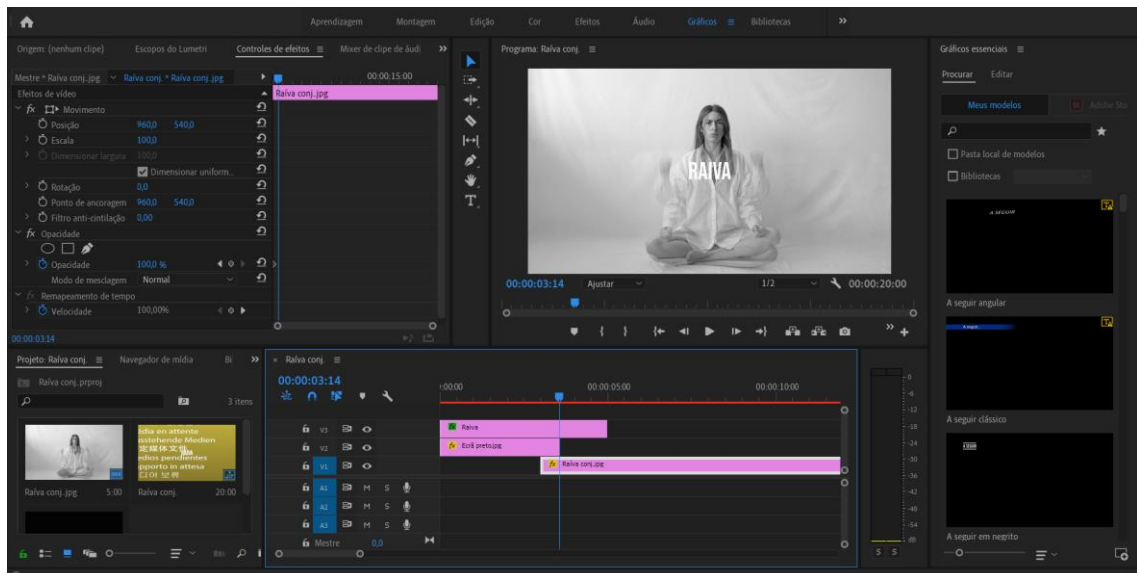
Para criar uma interação com o público, foi necessário desenhar vários botões que permitissem clicar sobre cada emoção no menu. Após esse clique, o espectador observa a fotografia de uma emoção específica. A cor dos botões pretende expressar as emoções: o vermelho para a raiva; o amarelo para a felicidade; azul para a tristeza; roxo para o medo; verde para o nojo. As cores podem ter vários e diferentes significados para cada indivíduo; contudo, optámos pelo espectro de cores apresentado nos estudos de Paul Ekman (cientista mundialmente reconhecido pela descoberta das microexpressões faciais na expressão das emoções), pois nestes o autor enquadra e justifica cientificamente as emoções às cores que seleccionámos. Paul Ekman desempenhou a função de consultor científico no filme *Inside Out*, película na qual cada emoção também é representada igualmente com estas mesmas cores.

Seguidamente, os botões foram colocados sobre cada respetiva emoção. Ao serem inseridos no *eko*, a opacidade foi reduzida para 80%, o que permite também a visualização da fotografia (**Figura 44**).



**Figura 44** - Montagem dos botões no *eko* (Fonte: Autoria própria).

Com o intuito de continuar a montagem do *eko*, foi necessário criar o vídeo que apresentasse o nome da emoção, e posteriormente inserir-se a fotografia final que se reporta a cada emoção. O vídeo é inicialmente composto por um ecrã preto, com o nome da emoção, sendo que de seguida se reduziu a opacidade do ecrã preto, continuando a aparecer o nome da emoção, até a opacidade se desvanecer totalmente, ficando apenas a imagem final (**Figura 45**).



**Figura 45** - Edição da composição final (Fonte: Autoria própria).

Com intenção de permitir a interatividade do utilizador, foi necessária a criação de botões. Optou-se assim por setas e um botão que permitisse voltar ao menu inicial, permitindo que o visitante navegue pelas diferentes emoções. O programa contém um timer pré-definido, e a imagem dos botões criados enquadra-se no tempo do mesmo (**Figura 46**).



Figura 46 - Botões (Fonte: Autoria própria).

### 4.3- Resultado final

Após a colocação de todos os elementos no *eko*, criaram-se as ligações que permitem a interação do visitante para com o programa e, consequentemente, para com a exposição. Um sistema em árvore, semelhante à criada no *storyboard* que apresentámos acima (**Figura 47**).

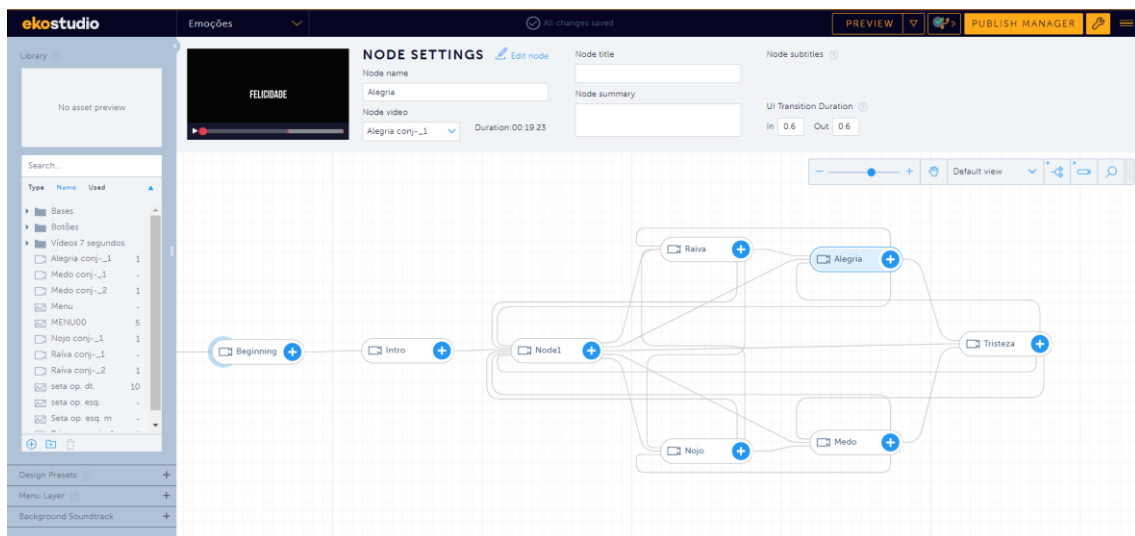


Figura 47 - Árvore *eko* (Fonte: Autoria própria).

No *Node1*, onde se encontra o menu, existe a maior ligação de linhas, visto que a partir da cor é selecionada cada emoção e a partir de cada emoção é possível regressar ao menu inicial. Em cada emoção, através das setas, também é possível avançar ou retroceder para outra emoção.

Todos os botões criados para o projeto expositivo, ao passar com o rato sobre os mesmos, apresentam um brilho, definição que o programa *eko* permite executar.

Os botões da imagem final não surgem logo de seguida, o que permite ao visitante visualizar/contemplar a imagem da emoção o tempo suficiente para interpretá-la, pois é esse o intuito do produto final. O tempo suficiente para começar a surgir a cor relativa à emoção e para, posteriormente, surgirem os botões e o *timer*, que permitem a visualização de outra emoção ou regressar para o menu inicial. O *timer* indica o tempo de escolha que existe para essas opções, tal como é visível na seguinte imagem (**Figura 48**).



**Figura 48** - Screenshot da imagem final com os botões (Fonte: Autoria própria).

A exposição do projeto permite o poder de decisão. A intenção é que o visitante mergulhe neste campo ambíguo das emoções. Nesta fase, a interpretação do sujeito é livre de acordo com o seu estado de espírito, tornando a exposição intuitiva, mas, ao mesmo tempo, uma experiência personalizada.



## Conclusão

Este projeto teve como intuito principal a compreensão dos processos emotivos, na medida em que são, muitas vezes, negligenciados e, por grande parte da sociedade, até reprimidos. Sendo estes um elemento constante e de grande importância na nossa vida, pretendemos perceber qual o efetivo impacto que as emoções têm nas vidas individual e social, pelo que foi necessária uma exaustiva leitura e análise de investigações que se debruçam sobre a temática e sobre os mecanismos neurais que envolve, e o entendimento dos modos como estes são constantemente ativados. O resultado visou dar-lhe forma visual e expositiva, pelo recurso à fotografia e ferramentas digitais, e poderá ser visitado no seguinte *link*: <https://video.eko.com/v/M48pkx?autoplay=true> .

O ponto de partida foi a pesquisa sobre o funcionamento do cérebro emocional, e da compreensão da sua relação para com o corpo, tendo sido também necessária a exploração das expressões corporais. Para que fosse possível perceber a representação emocional, na arte e da fotografia, foi também necessário perceber o substrato teórico inerente ao trabalho de artistas e fotógrafos que, de alguma forma, transpuseram as emoções para os mais variados suportes, e em alguns casos, nos quais se enquadra o presente projeto, utilizaram o seu próprio corpo como *médium* de representação artística.

Seguidamente, foi necessária uma análise mais aprofundada do complexo processo das emoções, de modo que estas pudessem ser bem representadas. Foi essencial analisar cada emoção e deslindar quais as expressões identitárias de cada uma. Após esta análise, conseguimos material suficiente para que a parte prática pudesse ser executada.

Para a realização prática foi escolhido o suporte da fotografia digital, e neste âmbito foi necessário procurar quais os materiais que conseguissem dar apoio para a elaboração e produção do cenário e, por fim, para a realização das fotografias. Este último passo implicou obrigatoriamente edição e composição final com recurso a ferramentas digitais, para que por fim fossem expostas virtualmente, numa *interface* que permite espectador a interação com o projeto.

A exposição virtual e a interação com o público permite a visualização formal da emoção expressa pelo corpo, e o contacto com as diferentes emoções primárias,

comuns ao gênero humano, pretendendo-se provocar no utilizador uma emoção diferente daquela que sentia antes de começar a ver o projeto. A experiência visual, como comprovado anteriormente no estudo, leva-nos para diferentes memórias, fator determinante para provocar alterações no nosso quadro emotivo. E, neste contexto e para que todo o projeto fizesse sentido, foi necessário pensar e representar cada detalhe, da forma expressiva mais correta, o que também acarretou inevitavelmente uma maior preocupação compositiva nos enquadramentos.

A escolha do suporte digital como meio expositivo do presente projeto, para além de permitir ao utilizador um contato visual com as características comuns nas emoções primárias, pretende também que o mesmo dialogue com a imagem e nela se identifique e que, eventualmente, lhe provoque um efeito empático.

A expressão das emoções continua e continuará a ser vital, quer seja pela fala ou pelo movimento corporal. Sendo uma necessidade ao longo de toda a nossa vida, por mais que as emoções se tentem retrain ou esconder, elas manifestam-se, quer seja por ligeiros gestos ou por micro expressões: mesmo reprimidas e mesmo inconscientemente. E num mundo onde a liberdade individual é considerada uma das pedras basilares, esta vontade deveria também rever-se no plano emocional, pois deste também estão dependentes a nossa sobrevivência e o nosso equilíbrio psíquico – e, conseqüentemente, a salutar vivência social. Emoção e sentimento são o intrincado resultado desta nossa caminhada evolutiva de milhões de anos que nos tornou únicos, e a sua amplitude é impossível de circunscrever num impessoal *emoji*.

# Referências Bibliográficas

## Fontes impressas:

- Damásio, A. (1995). *O erro de Descartes*. Portugal: Europa-America.
- Damásio, A. (2019). *A Estranha Ordem das Coisas*. Portugal: Temas e Debates.
- Damásio, A. (2017). *Ao Encontro de Espinosa*. Portugal: Temas e Debates.
- Damásio, A. (2017). *O livro da consciência*. Portugal: Temas e Debates.
- Damásio, A. (2020). *O sentimento de si*. Portugal: Temas e Debates.
- Goldberg, R. (2012). *A arte da performance: do futurismo ao presente*. Portugal: Orfeu Negro.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Portugal: Temas e Debates.
- Grzymkowski, E. (2020). *Arte tudo o que precisa de saber*. Portugal: Jacarandá.
- Lakoff, G & Johnson, M. (2009). *Metáforas de la vida cotidiana*. Espanha: Ediciones Cátera.
- Monteiro, A. (2017). *Os Segredos Que o Nosso Corpo Revela*. Portugal: Manuscrito.

## Fontes digitais:

- Almeida, A.J. (Panavideo). (2020). *Deus Cérebro*. [Documentário]. Portugal: RTP
- Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/p%C3%A1thos>
- Ekman, P. (c2022). *Paul Ekman Group*. Recuperado 22 fevereiro, 2022, de <https://www.paulekman.com/about/paul-ekman/>
- Ekman, P. (c2022). *Paul Ekman Group*. Recuperado 22 fevereiro, 2022, de <https://www.paulekman.com/blog/cultural-differences-in-emotional-expressions/>
- Ekman, P. (c2022). *Paul Ekman Group*. Recuperado 22 fevereiro, 2022, de <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>
- Hughes, S. (2020). *ALSO*. Recuperado em 6 maio, 2021, de <https://alsojournal.com/people/interview-people/delfi-carmona-in-the-shadows/>
- Photography, B. (2020). *Beyond Photography*. Recuperado em 6 maio, 2021, de <https://www.beyondphotography.online/interviewed-ziqian-liu>

Porto Editora – *Helena Almeida* na Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora. [consult. 2022-02-28 15:12:12]. Disponível em [https://www.infopedia.pt/\\$helena-almeida](https://www.infopedia.pt/$helena-almeida)

Schroder, M. (Thali Media). (2017). *As Mulheres na Arte*. [Documentário]. RTP

Silva, I. (2022). Público. Recuperado em 10 setembro, 2022, de <https://www.publico.pt/2022/08/07/p3/fotogaleria/durante-365-dias-cristiana-fotografou-se-pele-lucie-e-libertou-se-408547?fbclid=IwAR1roh05i9duo8w4GEjskga25FRAYZ4SedfP4bJMHPTrheqsYYPv9C9pds8>

Stewart, J. (2020). *My Modern Met*. Recuperado 3 março, 2022, de <https://mymodernmet.com/static-electricity-photography/>

## Fontes de Figuras:

Figura 1. Ilustração da composição do cérebro humano (imagem cedida por Maria do Carmo R. Mendes)

Figura 2. Oskar Kokoschka, *Mörder, Hoffnung der Frauen* (1909). Retirado de [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Kokoschka\\_M%C3%B6rder,\\_Hoffnung\\_der\\_Frauen\\_1909.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Kokoschka_M%C3%B6rder,_Hoffnung_der_Frauen_1909.jpg)

Figura 3. Hugo Ball, *Karawane* (1916). Retirado de [https://www.youtube.com/watch?v=z\\_8Wg40F3yo&ab\\_channel=Mr.DSCH](https://www.youtube.com/watch?v=z_8Wg40F3yo&ab_channel=Mr.DSCH)

Figura 4. Joseph Beuys, *Coiote: eu gosto da América e a América gosta de mim* (1974). Retirado de [https://en.wikipedia.org/wiki/File:I\\_Like\\_America\\_and\\_America\\_Likes\\_Me.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:I_Like_America_and_America_Likes_Me.jpg)

Figura 5. Delfina Carmona, *Sem título (Autorretrato)* (2021). Retirado de <https://www.instagram.com/p/CV27yyNNTQr/>

Figura 6. Ziqian Liu, *Sem título (Autorretrato)* (2020). Retirado de <https://www.instagram.com/p/CA49F5rHFi3/>

Figura 7. Kate Miller-Wilson, *Sem título (Autorretrato)* (2020). Retirado de <https://www.instagram.com/p/B9QN2KnaHw/>

Figura 8. Helena Almeida, *Estudo para um enriquecimento interior* (1977). Retirado de <https://www.wikiart.org/pt/helena-almeida/estudo-para-um-enriquecimento-interior-1977>

Figura 9. Estudo da emoção raiva. (Fonte: Autoria própria)

Figura 10. Estudo da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria)

Figura 11. Estudo da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria)

Figura 12. Estudo da emoção medo (Fonte: Autoria própria)

Figura 13. Estudo da emoção nojo (Fonte: Autoria própria)

Figura 14. Resultados dos testes iniciais, fotografias estáticas (Fonte: Autoria própria)

Figura 15. Resultados dos segundos testes, fotografias estáticas (Fonte: Autoria própria)

Figura 16. Resultados dos testes, fotografias de arrasto (Fonte: Autoria própria)

Figura 17. Edição dos primeiros testes, sobreposição (Fonte: Autoria própria)

Figura 18. Edição segundos testes, sobreposição (Fonte: Autoria própria)

Figura 19. Edição testes, fotografias de arrasto (Fonte: Autoria própria)

Figura 20. Processo de edição (Fonte: Autoria própria)

Figura 21. Processo de edição (Fonte: Autoria própria)

Figura 22. Processo de edição (Fonte: Autoria própria)

Figura 23. Junção de ambas as fotografias (Fonte: Autoria própria)

Figura 24. Fotografia estática da emoção raiva (Fonte: Autoria própria)

Figura 25. Fotografia de arrasto da emoção raiva (Fonte: Autoria própria)

Figura 26. Fotografia estática da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria)

Figura 27. Fotografia de arrasto da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria)

Figura 28. Fotografia estática da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria)

Figura 29. Fotografia de arrasto da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria)

Figura 30. Fotografia estática da emoção medo (Fonte: Autoria própria)

Figura 31. Fotografia de arrasto da emoção medo (Fonte: Autoria própria)

Figura 32. Fotografia estática da emoção nojo (Fonte: Autoria própria)

Figura 33. Fotografia de arrasto da emoção nojo (Fonte: Autoria própria)

Figura 34. Fotografia final da emoção raiva (Fonte: Autoria própria)

Figura 35. Fotografia final da emoção felicidade (Fonte: Autoria própria)

Figura 36. Fotografia final da emoção tristeza (Fonte: Autoria própria)

Figura 37. Fotografia final da emoção medo (Fonte: Autoria própria)

Figura 38. Fotografia final da emoção nojo (Fonte: Autoria própria)

Figura 39. *Storyboard* (Fonte: Autoria própria)

Figura 40. Criação do título (Fonte: Autoria própria)

Figura 41. Criação da introdução (Fonte: Autoria própria)

Figura 42. Tiras de cada emoção (Fonte: Autoria própria)

Figura 43. Montagem do conjunto para o menu (Fonte: Autoria própria)

Figura 44. Montagem dos botões no *eko* (Fonte: Autoria própria)

Figura 45. Edição da composição final (Fonte: Autoria própria)

Figura 46. Botões (Fonte: Autoria própria)

Figura 47. Árvore *eko* (Fonte: Autoria própria)

Figura 48. *Screenshot* da imagem final com os botões (Fonte: Autoria própria)