

## **Conceitos de Estados de Humor (1/4)**

Comum é verificar-se na literatura a utilização indiferenciada dos termos “estado de humor”, “emoção”, “afecto” ou até “sentimento” para referir o mesmo conceito, tornando-se assim evidente a dificuldade em encontrar uma definição clara e objectiva do conceito de “Humor” ou “Estados de Humor”. Parkinson (1995, pp. 9-10) considera, no entanto, ser: ... *“ possível estabelecer uma distinção relativamente consistente entre os conceitos de “Humor” e “Emoção”, na medida em que as emoções constituem experiências breves mas muito intensas que se relacionam directamente com factores situacionais, enquanto que os “Estados de Humor” são experiências menos intensas, mas mais prolongadas no tempo e que se relacionam com o indivíduo em si mesmo”*. Watson e Clark (1994), citados por Lane e Terry (2000, p.17), referem que: ... *“estes dois conceitos pertencem a uma mesma estrutura conceptual, embora os “Estados de Humor” tenham um carácter omnipresente, cujo reconhecimento consciente varia em função da intensidade e duração do sentimento”*. O carácter de subjectividade na orientação dos Estados de Humor é enfatizado por Cashmore (2002, p.175) e Frijda (1993, p.381), uma vez que os Estados de Humor: ... *“podem ser negativos ou positivos, sem que o indivíduo se sinta mal ou bem em relação a alguém ou alguma coisa.”* Clark (2005, p.vii), refere-se aos Estados de Humor como sendo:

## **Conceitos de Estados de Humor (2/4)**

... *“estados psicológicos de carácter permanente ou relativamente temporário, um sentimento, estado ou emoção prolongada que influencia a vida psíquica do indivíduo como um todo. Para a autora, os Estados de Humor afectam a percepção que temos do mundo, assim como as nossas acções e comportamentos baseados nessa percepção”*. Por seu lado, Lane e Terry (2000, p.17), referem-se ao conceito de “estados de humor” como sendo: ... *“um conjunto de sentimentos efémeros, transitórios e flutuantes por natureza, que variam de intensidade e duração, envolvendo normalmente mais do que uma emoção”*. Este conceito, para estes autores, reúne em si uma componente avaliativa, uma vez que concede ao indivíduo um nível de percepção consciente de sentimentos que lhe permite classificá-los de positivos e negativos. O carácter consciente destes estados, conforme referem, permite que o indivíduo os detecte, verbalize e avalie. Uma vez que consideram o carácter transitório dos estados de humor, a sua avaliação reflecte aquilo que um indivíduo sente em determinado momento”. Conforme verificamos, a definição de “estados de humor” não é clara, objectiva nem consensual. No entanto, algumas características deste estado são unanimemente referidas pelos autores citados, tais como, o carácter transitório, flutuante e especialmente o seu carácter consciente, que permite uma avaliação por parte do indivíduo e a sua classificação em estados positivos ou negativos, que funcionam como um filtro através do qual se observa o mundo, condicionando a forma como se observa. Importante também considerar a importância dos estados de humor na percepção de bem-estar e de qualidade de vida. Thayer (1997, pp.3-4) refere que :

### **Conceitos de Estados de Humor (3/4)**

... *“os estados de humor se constituem como um factor condicionante da qualidade de vida, na medida em que a sua presença determina a intensidade e direcção do prazer que retiramos da nossa existência. Os estados de humor nascem das actividades diárias e das relações interpessoais e são condicionados por factores, tais como a saúde, a alimentação, o sono, a quantidade de actividade física recente e até o biorritmo diário. Os estados de humor são assim considerados indicadores não só do funcionamento fisiológico, como das experiências psicológicas e constituem o reflexo dos acontecimentos internos e externos que afectam os indivíduos. A importância dos estados de humor na nossa vida diária e na qualidade de vida são inegáveis. Eles moldam a forma como olhamos o mundo e reagimos a ele. Os estados de humor modelam a relação com a vida, aumentando ou diminuindo o prazer que retiramos dela. Em estado de humor positivo o indivíduo consegue reagir às adversidades de uma situação desagradável, enquanto que, num estado de humor negativo, até a mais agradável das situações se pode tornar penosa, desinteressante, aborrecida e sem significado. Deste modo, é importante considerar o papel fundamental dos estados de humor na modelação da qualidade e sentido da vida”*. A dimensão psico-fisiológica dos estados de humor tem sido também investigada, tendo-se, por exemplo, verificado a ligação estreita de estados de humor negativos caracterizados por sensações de medo e irritação, com doenças crónicas auto-imunes, tais como a artrite reumatóide, doenças cardíacas e asmáticas (Leventhal, Patrick-Miller, Leventhal & Burns, 1998, citados por Berger et al.,2002, p.69). Estados de humor prolongados de serenidade aparente ligada à fadiga e à sensação de inutilidade são comumente associados ao desenvolvimento de doenças oncológicas e recidivas

## **Conceitos de Estados de Humor (4/4)**

de enfartes do miocárdio. A quantidade e nível de actividade dos linfócitos, macrófagos, anti-corpos, leucócitos, a reactividade a agentes patogénicos e as alterações do equilíbrio energético são também afectados pelos estados de humor ( Maier, Watkins & Fleshner,1994, citados por Berger et al.,2002, p.70).

Da teoria da auto-regulação dos estados de humor, ressalta a noção de que o indivíduo, muitas vezes inconscientemente, adopta comportamentos visando a manutenção de estados de humor positivos ou a eliminação de estados de humor negativos. De entre estes comportamentos contam-se, por exemplo, o ouvir música, ingerir alimentos doces, rezar, praticar actividade física e numa dimensão mais negativa o consumo de álcool, drogas, café e até a ingestão exagerada de alimentos. O papel da actividade física como factor determinante, condicionante e modelador dos estados de humor tem sido bastante estudado, concluindo-se que uma actividade física de intensidade moderada interfere na bioquímica cerebral, promovendo a segregação de substâncias que podem alterar positivamente os estados de humor tais como a endorfina, a dopamina, a norepinefrina e a serotonina, consideradas elementos fundamentais da neuroquímica do humor.