

## ARTIGO

### **Diferenciando sensações, sentimentos e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica.**

**Differentiating sensations, feelings and emotions: an articulation with the Gestalt approach.**

**Adieliton Tavares Cezar  
Helena Pinheiro Jucá-Vasconcelos**

---

## RESUMO

Sensações, sentimentos e emoções são palavras bem conhecidas e utilizadas no cotidiano. Contudo, existe uma confusão quanto à conceituação, principalmente no que se refere a sentimentos e emoções, onde tais termos são vistos como semelhantes. Por vezes, até entre especialistas a conceituação pode ser confusa. O objetivo deste estudo foi apresentar uma base conceitual para a diferenciação de sensações, sentimentos e emoções, realizando uma revisão narrativa de literatura através de livros e artigos científicos. SciELO e SAGE foram as bases de dados utilizadas. Após a diferenciação dos construtos, foi abordado como estes conceitos podem operar na Gestalt-terapia no âmbito clínico. Pôde-se observar a importância destes processos para clínica gestáltica, sobretudo no que tange à ampliação da *awareness* e relação dialógica.

**Palavra-chave:** sensação; sentimento; emoção; Gestalt-terapia; *awareness*.

---

## ABSTRACT

Sensations, feelings and emotions are well-known words and used in everyday life. However, there is confusion about the concept, especially when it comes to feelings and emotions, where those terms are viewed as similar. Sometimes even among experts the concept can be confusing. The objective of this study was to provide a conceptual basis for the differentiation of sensations, feelings and emotions, performing a literature narrative review in books and scientific papers. We used the databases SciELO and SAGE. After differentiation of the constructs was discussed how these concepts can operate in Gestalt therapy in the clinical setting. It was observed the importance of these processes for clinical gestalt therapy, particularly with regard to expanding the awareness and dialogical relationship.

**Keywords:** sensation; feeling; emotion; Gestalt-therapy; awareness.

Com a participação em um grupo de supervisão clínica em Gestalt-terapia, foi possível observar a dificuldade de alguns acadêmicos de psicologia em diferenciar os termos sensação, sentimento e emoção. Estes são termos que se apresentam frequentemente na Gestalt-terapia e desempenham um papel importante no processo terapêutico norteado por esta abordagem. Sendo assim, faz-se importante saber diferenciá-los.

O presente artigo, de natureza teórica, objetiva-se a definir sensação, sentimento e emoção, apontando as contribuições de Reeve (2006); LeDoux (2007); Scherer (2005) e Damásio (2000), e apontar as funções destes processos na Gestalt-terapia. Na primeira seção, os conceitos serão discutidos a fim de enunciar as diferenças entre eles. Na segunda seção será apresentado como e quando esses processos são destacados na Gestalt-terapia.

### **Definindo os processos**

A exploração das sensações na Psicologia iniciou-se com Wundt, na Alemanha do século XIX, com a instalação do Laboratório de Psicologia Experimental na Universidade de Leipzig. O laboratório tinha como proposta realizar experimentos na área de Psicofisiologia. Nele, Wundt desenvolveu a concepção de paralelismo psicofísico. Segundo este conceito, aos fenômenos mentais correspondem fenômenos orgânicos (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008)<sup>1</sup>. Polster e Polster (2001) defendem a importância do trabalho de Wundt para o cenário psicoterapêutico, levando em consideração as sensações como suporte básico. Entretanto, para eles o problema foi que a pesquisa de Wundt nunca teve o toque humanista que atrairia o psicoterapeuta.

Identificar as sensações básicas não é uma tarefa fácil. Polster e Polster (2001) expõem que se fosse possível fechar a distância entre as sensações básicas e o comportamento mais complexo, provavelmente haveria menos exemplos de ações incongruentes.

As sensações podem ser definidas como a impressão causada em um órgão receptor através de um estímulo (interno ou externo). Portanto, a sensação é um fenômeno puramente perceptual, basicamente uma atividade dos sentidos (RIES, 2004; REEVE, 2006).

Ries (2004) defende que há um erro de compreensão sobre o termo sensação. Tal erro é causado pelo uso indevido do termo no senso comum. *“Quando o leigo diz que teve uma sensação, ele está se referindo, muitas vezes a uma intuição”* (RIES, 2004, p.51-52).

---

<sup>1</sup> Faz-se importante mencionar que alguns dos autores citados neste artigo não são diretamente ligados à Gestalt-terapia. Porém, trazem uma significativa contribuição no presente estudo, principalmente nos aspectos ligados aos processos psicológicos básicos. São eles: Bock, Furtado e Teixeira (2008); Damásio (2000); LeDoux (2007); Moreira (2009); Reeve (2006); Ries (2004) e Scherer (2005).

No que tange aos sentimentos, estes são fenômenos muito mais complexos que as sensações. Os sentimentos possuem uma característica que vai além do alcance das sensações: possuem uma avaliação pessoal e uma tentativa de encaixe de um acontecimento específico em um esquema mais amplo das próprias experiências do sujeito. As sensações, por outro lado, podem ser aceitas sem a exigência desse senso de encaixe (POLSTER; POLSTER, 2001). Portanto, sentimentos envolvem compreensão e integração.

LeDoux (2007) aponta que para o sentimento ocorrer é necessário a existência de três componentes processuais eliciados pela emoção: a representação do estímulo emocional, a recuperação de significados associados a esse estímulo e a percepção consciente de estados do corpo. Para o autor, sentimentos são emoções conscientes. A conscientização da emoção é, portanto, a condição que distingue o sentimento.

Com relação às emoções, estas são muito mais complexas do que inicialmente aparentam ser. Reeve (2006) enfatiza que todos, a princípio, conhecem as emoções como sentimentos. O autor explica que isso ocorre porque o aspecto sentimento de uma emoção tem destaque na experiência do indivíduo. O sentimento é um dos componentes da emoção, inserindo-se como experiência subjetiva (SCHERER, 2005; REEVE, 2006).

De acordo com Bock, Furtado e Teixeira (2008), as emoções são expressões de afeto acompanhadas de reações intensas e breves do organismo em resposta a um acontecimento inesperado ou, às vezes, muito aguardado, fantasiado. Nas emoções é possível observar a relação entre os afetos e a expressão corporal. As reações orgânicas presentes na emoção fogem ao controle do indivíduo. Os autores citam que *“podemos ‘segurar o choro’, mas não conseguimos deixar de ‘chorar por dentro’, sentindo aquele nó na garganta. Às vezes até tentamos, mas não conseguimos segurar duas ou três lágrimas que escorrem, traindo-nos e demonstrando nossa emoção”* (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008, p. 167). Eles ainda expõem que todas as reações orgânicas relativas à emoção são importantes descargas de tensão. Portanto, de acordo com esses autores, a emoção é um momento de tensão em um organismo, e as reações orgânicas são descargas emocionais.

Scherer (2005) aponta a existência de cinco componentes para que haja um estado emocional: cognição, sintomas físicos (componentes neurológicos), motivação, expressão motora e experiência subjetiva ou sentimento. O componente cognitivo da emoção avalia os objetos e eventos que se manifestam no mundo externo. O componente neurofisiológico surge para a regulação do organismo. A função do componente motivacional é preparar e direcionar ações. A expressão motora manifesta a reação e sua intenção correspondente. A experiência subjetiva monitora o estado do organismo frente à sua interação com os eventos e objetos.

Reeve (2006) complementa que as emoções são multidimensionais e envolvem fenômenos subjetivos, biológicos, sociais e geralmente há um propósito. Entretanto, nenhuma dessas dimensões em separado é capaz de definir adequadamente a emoção. Os fenômenos subjetivos despertam um sentir de determinado modo (raiva, alegria). As reações biológicas são respostas mobilizadoras de energia que

preparam o corpo para se adaptar às diversas situações que o indivíduo tenha que enfrentar. A emoção cria um desejo motivacional para se fazer algo que, sem ela, não faríamos (combater um inimigo, protestar, abraçar), e a isso denomina-se agente de propósito. Os fenômenos sociais surgem ao emitirmos sinais (faciais, posturais e vocais) que comunicam aos outros a qualidade e intensidade de nossa emoção.

Scherer (2005) acrescenta que as emoções resultam de alterações sincronizadas e inter-relacionadas desses componentes em resposta a estímulos que o indivíduo avalia como tendo algum significado relevante. É esse significado que fará emergir a emoção, que será mais ou menos intensa de acordo com o valor de relevância atribuído ao evento. O evento pode ser externo (comportamento de outra pessoa, situação geradora de medo) adquirindo um significado para o bem-estar da pessoa; pode também ser interno, quando o comportamento da própria pessoa é o disparador da emoção (culpa; orgulho; vergonha). Para Reeve (2006) *“emoção é a palavra usada pelos psicólogos para dar nome a esse processo coordenado e sincronizado”* (REEVE, 2006, p. 191).

De acordo com Reeve (2006), as emoções são fenômenos expressivos e propositivos, possuindo curta duração. Envolvem estados de sentimentos e ativação, auxiliando o indivíduo na adaptação às oportunidades e desafios que precisa enfrentar durante eventos importantes da vida. Perls (2002) enfatiza que nenhuma emoção ocorre sem que seus componentes fisiológicos e psicológicos entrem em ação. O autor confirma a necessidade de se pensar no funcionamento do organismo em interação com seu ambiente. *“Uma emoção é a ‘awareness’ integrativa de uma relação entre organismo e ambiente, como tal é a função do campo”* (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.212).

Exposto a definição de cada processo, podem-se observar as seguintes diferenças entre eles: sensações são reações corporais, causadas por um estímulo. São, portanto, fenômenos puramente perceptuais. Os sentimentos são experiências subjetivas, acessíveis apenas à própria pessoa. As emoções, por outro lado, são expressivas, observáveis pelos outros (DAMÁSIO, 2000). Outra diferença entre sentimentos e emoções, conforme apontado por Reeve (2006) e Bock, Furtado e Teixeira (2008) é a duração. Os sentimentos são mais duradouros, menos explosivos e não vêm acompanhados de reações orgânicas intensas. Já as emoções são fortes, passageiras e mutáveis. Portanto, o que emociona um indivíduo hoje, pode não emocioná-lo amanhã.

### **A relação com a Gestalt-terapia**

Na literatura gestáltica é comum encontrar os termos sensação, sentimento e emoção. Nesta abordagem, estes são processos que desempenham um importante papel no processo psicoterapêutico. Contudo, a conceituação desses termos ainda se apresenta de forma confusa, principalmente entre estudantes de graduação, como pôde ser observado pelos autores do presente trabalho.

Polster e Polster (2001) apontam a importância das sensações quando citam que é por meio dela que cresce toda a *awareness* mais elevada. Assim, no trabalho gestáltico, a sensação é a base pela qual se desenvolve todo o processo psicoterapêutico e por meio da qual se inicia o trabalho com a *awareness*, o foco da gestalt-terapia.

A *awareness* é uma tomada de consciência plena no momento presente. É um processo de compreender, de reunir partes separadas em um todo significativo. É uma atenção ao conjunto de percepção pessoal, corporal, emocional, interior e exterior. A *awareness* é um meio para manter-se atualizado, um processo contínuo e sempre disponível. Ao explorá-la, o indivíduo pode identificar os componentes presentes nas experiências cotidianas que formam a substância de sua vida (GINGER; GINGER, 1995; POLSTER; POLSTER, 2001).

Fukumitsu (2012) entende a *awareness* como uma capacidade de integração entre o *que* o indivíduo faz e *como* faz. A autora aponta ainda que este processo envolve três zonas denominadas zonas de *awareness*, sendo elas: **Awareness do mundo exterior:** todos os contatos estabelecidos por meio das funções de contato<sup>2</sup>. **Awareness do mundo interior:** respiração, sensações, sentimentos, emoções, percepções da tensão, relaxamento, postura. **Awareness da atividade da fantasia:** todas as atividades mentais – pensamento, imaginação, projetos etc. (FUKUMITSU, 2012, p.70).

Assim, a ampliação da *awareness* ocorre quando há uma relação entre os níveis cognitivos, sensoriais, motores, emocionais e energéticos. Com isso o indivíduo passa a ter uma percepção clara daquilo que ele experiencia (FUKUMITSU, 2012).

Zinker (2001) aponta a *awareness* como a segunda etapa do ciclo do contato, precedida pelas sensações, que iniciam o ciclo. Assim, enfatiza-se o que foi proposto por Polster e Polster (2001) onde a sensação é a base da *awareness*.

O ciclo do contato é apresentado por diversos autores, de variadas maneiras – podendo ter de três a oito fases (GINGER; GINGER, 1995). Adotando a contribuição de Zinker (2001), pode-se compreender o ciclo como o processo de formação e dissolução de *gestalten*, onde uma necessidade dominante em determinado momento requer a atenção até chegar a seu fechamento. O autor aponta cinco fases no ciclo: sensação, *awareness*, ação, contato e retraimento. Já Ginger e Ginger (1995) dividem o ciclo em quatro etapas: pré-contato, contato, contato final e pós-contato.

O pré-contato é essencialmente uma fase de sensações. Nela, a percepção ou a excitação nascente no corpo se tornará figura e solicitará atenção. O contato constitui uma fase ativa, por meio da qual o organismo deve enfrentar o meio. É um processo, é o estabelecimento de contato. O objeto desejado definirá a figura enquanto a excitação do corpo se tornará o fundo. Essa fase geralmente é acompanhada de uma emoção. Contato final é a fase de contato pleno. Há coesão

---

<sup>2</sup> Olhar, escutar, tocar, cheirar, degustar, falar e movimentar-se (POLSTER e POLSTER, 2001).

entre percepção, emoção e movimento. O pós-contato é a fase final, onde haverá assimilação que favorecerá o crescimento. É aqui que as experiências serão digeridas, integrando a experiência na vivência do indivíduo, ressitando o momento presente na dimensão histórica de cada um (GINGER; GINGER, 1995).

Os sentimentos desempenham uma importante função na meta da Gestalt-terapia, que é a integração. De acordo com Polster e Polster (2001), o Gestalt-terapeuta busca que a pessoa possa abrir espaço para os sentimentos e os utilizar como um meio para integrar os vários detalhes de sua vida.

Como já apresentado anteriormente, os sentimentos já possuem, em si, características de integração. O Gestalt-terapeuta recorre frequentemente ao que o consulente está sentindo para que sua experiência possa se tornar mais clara e possa haver uma ampliação de consciência (expansão de *awareness*).

É importante ressaltar que o processo psicoterapêutico em Gestalt-terapia utiliza-se da fenomenologia como método. A fenomenologia busca a compreensão daquilo que se apresenta sem utilizar a interpretação do observador. Para isso, emprega-se a redução fenomenológica, colocando “entre parênteses” ideias pré-concebidas (YONTEF, 1998).

A prática clínica norteada pela fenomenologia tem por objetivo ir às coisas mesmas – vividas, sentidas e significadas - por intermédio da presença humana. Com o método fenomenológico em psicoterapia, busca-se o significado da experiência vivida pelo consulente (ANDRADE, 2007; MOREIRA, 2009). Müller-Granzotto e Müller-Granzotto (2012) destacam que o método fenomenológico na psicoterapia consiste numa percepção clara daquilo que se manifesta enquanto o consulente se expressa. É uma postura do terapeuta para enxergar aquilo que se apresenta na sessão como óbvio, mas não necessariamente consciente.

Com o intuito de trazer o significado daquilo que foi experienciado, o Gestalt-terapeuta pede com frequência ao consulente que descreva suas sensações e/ou sentimentos. Como são processos vivenciados por ele, o terapeuta não pode acessá-los a não ser por meio da descrição. Pelo relato feito, o psicoterapeuta pode buscar compreender as interrupções no ciclo do contato e perceber onde e quando estes bloqueios ocorrem. Além disso, o relato permite que ocorra a inclusão, termo importante na relação dialógica, parte constituinte da Gestalt-terapia.

A postura dialógica baseia-se num encontro genuíno onde as pessoas são vistas e confirmadas como seres singulares (HYCNER, 1995; YONTEF, 1998). Buber (1970 *apud* HYCNER; JACOBS, 1997) enfatiza que o fundamento necessário para o encontro é a inclusão. Yontef (1998, p.148) defende que a “inclusão é a forma mais elevada de confirmação”. A inclusão requer disponibilidade do psicoterapeuta para entrar no mundo fenomenológico do outro, sendo capaz de imaginar a realidade do consulente, perscrutando sua visão, buscando enxergar o mundo com os olhos do outro de maneira tão completa quanto for possível, porém, mantendo a sua própria identidade. (HYCNER; JACOBS, 1997; YONTEF, 1998).

A relação dialógica é horizontal e nela há o desejo de encontrar o outro como pessoa, sem metas pré-estabelecidas (MENDONÇA; COSTA, 2012; YONTEF, 1998). Essa relação é embasada no que Buber nomeou de Eu-Tu. Jacobs (1978 *apud* YONTEF, 1998, p.241) apresenta a atitude Eu-Tu como sendo a “*forma de contato mais profundamente desenvolvida*”. Hycner (1995, p.68) aponta que o importante nessa postura é “*a abertura e intenção com que uma pessoa encontra a outra*”. Cardoso (2013) defende que o dialógico auxilia o consulente a desenvolver um senso de segurança ao confirmar a existência total do outro, sintetizando o conceito como presença. Assim, só nos conhecemos em relação. Só entramos em contato com nossas sensações, sentimentos e emoções em relação, pois em Gestalt-terapia, o *self*<sup>3</sup> não é um eu isolado, mas um sistema de contatos em um determinado momento.

Por fim, cabe ressaltar a importância de o Gestalt-terapeuta conhecer os construtos sensação, sentimento e emoção para um trabalho clínico mais assertivo. Quando o psicoterapeuta não tem bem definido esses conceitos e inicia com o consulente um trabalho de ampliação de *awareness*, pode ocorrer o mecanismo de deflexão. A deflexão consiste em uma tentativa de evitar o contato. É uma esquiva, uma fuga, uma manobra para tirar o contato. Com a deflexão a ação fica sem alvo, tornando-se mais fraca e menos efetiva. O contato pode ser defletido tanto por quem inicia a interação ou por quem responde a ela. Embora geralmente possa ser auto limitadora, a deflexão pode ser útil. Há situações que são difíceis para se lidar com elas e das quais as pessoas precisam se afastar. O problema começa quando a pessoa se torna dependente da deflexão ou não consegue discriminar quando ela é necessária (YONTEF, 1998; POLSTER; POLSTER, 2001).

### Considerações Finais

Neste artigo foram apresentadas as contribuições de Damásio (2000), Scherer (2004), Reeve (2006) e LeDoux (2007) na definição de sensações, sentimentos e emoções. Foi possível observar que as sensações são fenômenos puramente perceptivos; sentimentos são fenômenos subjetivos; emoções são relações afetivo-expressivas, relacionando aspectos psicológicos e fisiológicos.

Além disso, foi apresentada uma relação entre esses processos e a Gestalt-terapia, em que foi possível notar que os três processos desempenham um importante papel na abordagem gestáltica, objetivando integração e expansão da *awareness*.

O processo de ampliação de *awareness* é o foco central da Gestalt-terapia. A base da *awareness* são as sensações, portanto, é fundamental conhecê-las e diferenciá-las de outros processos, tais como os sentimentos e emoções. Quando o psicoterapeuta não tem bem definido esses construtos, ele pode apresentar dificuldades no manejo clínico – quando o objetivo for ampliação de *awareness*. Dessa forma, quando o consulente demonstrar dificuldade na percepção de suas

---

<sup>3</sup> O *self* é o complexo sistema de contatos necessários para o ajustamento no campo e o agente do crescimento. É o próprio processo de contatar, sendo um fator na integração organismo e ambiente (YONTEF, 1998).



sensações ou sentimentos, o psicoterapeuta pode não conseguir orientá-lo no trabalho de conscientização.

Pôde-se observar que a dificuldade relacionada à definição dos processos de sensação, sentimento e emoção é comum em psicoterapeutas em formação. Como já apontado anteriormente neste trabalho, até mesmo entre os profissionais a conceituação é confusa. Tal confusão pode atrapalhar o manejo clínico durante a sessão, dando margem à deflexão (como foi observado durante algumas reuniões de supervisão).

Por se tratar de processos importantes na Gestalt-terapia, a compreensão e a diferenciação entre os construtos sensação, sentimento e emoção se faz necessária para uma abordagem mais assertiva, auxiliando o Gestalt-terapeuta na condução do trabalho de ampliação de *awareness*. Conscientes da necessidade de mais estudos sobre o tema, acredita-se que este trabalho é uma contribuição para novas pesquisas entre processos psicológicos e a Gestalt-terapia. Espera-se que o presente artigo seja um impulso para novas pesquisas na área, contribuindo com o conhecimento e prática clínica da abordagem gestáltica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, Celana Cardoso. **A vivência do cliente no processo psicoterapêutico: um estudo fenomenológico na gestalt-terapia**. 2007. 280f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Católica de Goiás, Goiás.
- BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2008.
- CARDOSO, Claudia Lins. A FACE EXISTENCIAL DA GESTALT-TERAPIA. *In*: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. (Orgs.). **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p.59-75.
- DAMÁSIO, Antônio. **O mistério da consciência**. São Paulo: Cia. das Letras, 2000.
- FUKUMITSU, Karina Okajima. **Suicídio e Gestalt-terapia**. São Paulo: Publish & Print, 2012.
- GINGER, Serge; GINGER, Anne. **Gestalt: uma terapia do contato**. São Paulo: Summus, 1995.
- HYCNER, Richard. **De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.
- \_\_\_\_\_ ; JACOBS, Lynne. **Relação e cura em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

CEZAR, Adieliton Tavares, JUCÁ-VASCONCELOS, Helena Pinheiro - Diferenciando sensações, sentimento e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica.

LeDOUX, Joseph. **Unconscious and conscious contributions to the emotions and cognitive aspects of emotions: a comment on Scherer's view of what an emotion is.** *Social Science Information*, v.46, 2007. Disponível em: <http://ssi.sagepub.com/content/46/3/395>. Acesso em: 18 jun. 2014.

MENDONÇA, Marisete Malaguth.; COSTA, Virginia Suassuna Martins. EU-TU E EU-ISSO. *In*: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUKUMITSU, Karina Okajima. (Orgs.). **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013. p.97-100.

MOREIRA, Virginia. **Da empatia à compreensão do lebenswelt (mundo vivido) na psicoterapia humanista-fenomenológica.** *Rev. latinoam. psicopatol. fundam.*, São Paulo, v. 12, n. 1, Mar. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-47142009000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142009000100005&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 30 jun. 2014.

MÜLLER-GRANZOTTO, Marcos José.; MÜLLER-GRANZOTTO, Rosane Lorena. FENOMENOLOGIA. *In*: D'ACRI, Gladys.; LIMA, Patricia.; ORGLER, Sheila. (Orgs.). **Dicionário de gestalt-terapia: "gestaltês"**. São Paulo: Summus, 2012. p.116-118.

PERLS, Frederick Salomon. **Ego, fome e agressão**. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, Frederick Salomon; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

POLSTER, Erving.; POLSTER, Miriam. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

REEVE, Johnmarshall. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

RIES, Bruno Edgar; SENSACÃO E PERCEPÇÃO. *In*: RIES, Bruno Edgar.; RODRIGUES, Elaine Wainberg (Orgs). **Psicologia e Educação: fundamentos e reflexões**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004. p.49-66.

SCHERER, Klaus. **What are emotions? And how can they be measured?** *Social Science Information*, v.44, n.4, 2005. Disponível em: <http://ssi.sagepub.com/content/44/4/695>. Acesso em: 20 jun. 2014.

YONTEF, Gary. **Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1998.

ZINKER, Joseph. **A busca da elegância em psicoterapia: uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos**. São Paulo: Summus, 2001.

CEZAR, Adieliton Tavares, JUCÁ-VASCONCELOS, Helena Pinheiro - Diferenciando sensações, sentimento e emoções: uma articulação com a abordagem gestáltica.

## NOTAS

**Adieliton Tavares Cezar:** Psicólogo graduado pelo Centro Universitário Celso Lisboa, RJ - (UCL); Pós-graduando em Psicopedagogia Clínica e institucional pela Universidade Cândido Mendes, RJ. - (UCAM).

**Helena Pinheiro Jucá-Vasconcelos:** Psicóloga, Especialista em Psicologia Clínico - Institucional / IP/UERJ; Mestre em Psicologia Clínica PUC - Rio; Gestalt-terapeuta, formada pelo Centro de Gestalt-terapia Sandra Salomão. Professora da Universidade Gama Filho, RJ – (UGF).

### Endereço para correspondência

Adieliton Tavares Cezar  
E-mail: atcezar@outlook.com

Helena Pinheiro Jucá-Vasconcelos  
E-mail: psi.helena@gmail.com

Recebido em 04/02/2016  
Aprovado em 24/05/2016