

DICIONÁRIO TÉCNICO

# Das Emoções

Edição Premium Digital

*Com base em literatura científica real e particularidades  
descritas em perfis neurodivergentes.*

By Jonas Ferreira — [byjonasferreira.pt](#)

## NOTA EDITORIAL

## Como ler este dicionário

Não existe, na literatura científica, um conjunto de emoções exclusivo de pessoas neurodivergentes. A neurodivergência não é uma emoção nem um diagnóstico único, e os perfis emocionais variam muito entre autismo, perturbação de hiperactividade e défice de atenção, alexitimia, ansiedade e outras condições.

O que a investigação permite afirmar é que existem diferenças na regulação, no reconhecimento e na expressão de emoções já bem descritas na psicologia geral. Por isso, cada entrada segue seis campos fixos, entre os quais um nível de certeza científica, para que fique claro o que está bem estabelecido e o que é ainda descritivo ou preliminar.

CERTEZA ALTA	CERTEZA MODERADA	TERMO DESCRITIVO
--------------	------------------	------------------

# EMOÇÕES BÁSICAS

Categorias amplamente reconhecidas na psicologia das emoções, presentes em toda a espécie humana.

## Alegria

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado afectivo positivo associado a recompensa, bem-estar ou satisfação de uma necessidade ou objectivo.

### SINAIS TÍPICOS

Sorriso, postura aberta, tom de voz elevado, aumento de energia.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode manifestar-se de forma menos expressiva no rosto ou na voz sem que a intensidade interna seja menor. Em autismo, o entusiasmo intenso por um interesse específico é uma forma comum e válida de expressão de alegria.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Felicidade, contentamento.

## Tristeza

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado afectivo negativo associado a perda, falha ou afastamento de algo valorizado.

### SINAIS TÍPICOS

Choro, postura encolhida, lentidão de movimento e de fala, isolamento.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode ser confundida com exaustão ou retraimento sensorial, em especial quando coexiste com alexitimia, que dificulta nomear o que se sente.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Desânimo, melancolia.

## Raiva

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado afectivo associado à percepção de uma ameaça, injustiça ou obstáculo a um objectivo.

### SINAIS TÍPICOS

Tensão muscular, voz mais alta, fala mais rápida, agitação.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode ser desencadeada ou intensificada por sobrecarga sensorial e por dificuldades de regulação emocional, particularmente descritas na perturbação de hiperactividade e défice de atenção.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Ira, irritação.

## Medo

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado afectivo de alerta perante uma ameaça real ou antecipada.

### SINAIS TÍPICOS

Aumento da frequência cardíaca, evitamento, imobilidade, hipervigilância.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode sobrepor-se a respostas de sobrecarga sensorial ou a ansiedade relacionada com mudança e imprevisibilidade.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Pavor, apreensão.

## Nojo

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado afectivo de rejeição perante algo percebido como contaminante, desagradável ou prejudicial.

### SINAIS TÍPICOS

Expressão facial característica, afastamento físico, náusea.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode ter um componente sensorial muito acentuado, por textura, som ou cheiro, distinto da rejeição de natureza social ou moral.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Repulsa, aversão.

## Surpresa

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Resposta afectiva breve a um estímulo inesperado ou a uma quebra de expectativa.

### SINAIS TÍPICOS

Sobressalto, olhos e boca abertos, pausa breve na actividade.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Em perfis com forte preferência por rotina e previsibilidade, a surpresa pode transitar rapidamente para desconforto ou sobrecarga.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Espanto, sobressalto.

# EMOÇÕES SOCIAIS E COMPLEXAS

Emoções autoconscientes que dependem da relação com outras pessoas e de normas sociais.

## Vergonha

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Emoção autoconsciente associada à percepção de exposição negativa de si próprio diante de outros.

### SINAIS TÍPICOS

Rubor facial, evitamento do olhar, postura encolhida.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Frequentemente associada a experiências de camuflagem social ou a dificuldades de leitura de regras sociais implícitas, e não a um defeito de carácter.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Constrangimento.

## Culpa

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Emoção autoconsciente associada à avaliação negativa de uma acção própria que se considera ter causado dano.

### SINAIS TÍPICOS

Ruminação, pedidos de desculpa repetidos, autocrítica.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode tornar-se excessiva quando associada a perfeccionismo ou a falhas percebidas em tarefas de rotina ou de comunicação.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Remorso.

## Embaraço

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Desconforto social agudo perante atenção indesejada ou exposição social inesperada.

### SINAIS TÍPICOS

Rubor, riso nervoso, desejo de sair da situação.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode intensificar-se quando há exigências sociais implícitas que não foram claramente comunicadas.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Vexame.

## Orgulho

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Emoção autoconsciente positiva associada à valorização de uma conquista, capacidade ou identidade própria.

### SINAIS TÍPICOS

Postura erguida, sorriso, partilha espontânea da conquista.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode ser particularmente intenso quando ligado a um interesse específico ou a competências pouco reconhecidas socialmente.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Satisfação pessoal.

## Amor / Vínculo afectivo

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado afectivo duradouro de ligação, cuidado e investimento emocional noutra pessoa.

### SINAIS TÍPICOS

Procura de proximidade, comportamento de cuidado, prioridade dada ao bem-estar do outro.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

A expressão pode privilegiar acções, rotina, lealdade e partilha de interesses, em vez dos sinais sociais convencionalmente esperados, como contacto visual prolongado. Esta descrição é qualitativa, não uma escala validada.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Afecto, apego.

## Empatia (processo, não emoção)

CERTEZA MODERADA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Capacidade de reconhecer, compreender e partilhar o estado emocional de outra pessoa. Não é uma emoção isolada, mas um processo cognitivo e afectivo.

### SINAIS TÍPICOS

Resposta emocional ajustada à situação do outro, comportamento de apoio.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

A teoria da dupla empatia propõe que as dificuldades de compreensão mútua entre pessoas autistas e não autistas resultam de diferenças de comunicação em ambas as direcções, e não apenas de um défice unilateral na pessoa autista.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Compreensão emocional mútua.

# ESTADOS E PROCESSOS RELACIONADOS

Termos muito usados em comunidades neurodivergentes que descrevem estados, sintomas ou estratégias, e não emoções em sentido estrito.

## Alexitimia

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Dificuldade persistente em identificar, descrever e distinguir as próprias emoções.

### SINAIS TÍPICOS

Dificuldade em nomear o que se sente, foco em sintomas físicos em vez de estados emocionais.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Está fortemente associada ao autismo, embora não seja exclusiva nem universal nesta população. Muitas dificuldades emocionais atribuídas ao autismo podem reflectir, antes, a presença de alexitimia.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Dificuldade de literacia emocional, termo descritivo e não clínico.

## Desregulação emocional

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Dificuldade em modular a intensidade, a duração ou a expressão de uma resposta emocional de forma proporcional ao contexto.

### SINAIS TÍPICOS

Reacções emocionais desproporcionadas, dificuldade em recuperar a calma após uma activação emocional.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Amplamente descrita na perturbação de hiperactividade e défice de atenção como um contributo central para o impacto funcional da condição ao longo da vida.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Instabilidade emocional.

## Sobrecarga sensorial

CERTEZA MODERADA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Estado em que o volume ou a intensidade de estímulos sensoriais excede a capacidade de processamento da pessoa naquele momento.

### SINAIS TÍPICOS

Tapar os ouvidos ou os olhos, irritabilidade súbita, necessidade urgente de sair do ambiente.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Pode ser mal interpretada como raiva, ansiedade ou oposição, quando é, antes, uma resposta neurológica a excesso de estímulo.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Sobrecarga estimular.

## Shutdown

TERMO DESCRITIVO

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Termo usado tanto na investigação qualitativa como pela comunidade autista para um estado de retraimento, redução da resposta e dificuldade de comunicação após sobrecarga acumulada.

### SINAIS TÍPICOS

Silêncio, imobilidade, dificuldade em falar ou responder, necessidade de isolamento.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Descrito por jovens autistas como uma resposta involuntária a sobrecarga, distinta de um comportamento voluntário ou de oposição.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Colapso de funcionamento, bloqueio.

## Meltdown

TERMO DESCRITIVO

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Termo descritivo para uma resposta intensa, de tipo explosivo, a sobrecarga acumulada, que ultrapassa a capacidade de regulação da pessoa naquele momento.

### SINAIS TÍPICOS

Choro intenso, gritos, agitação motora, dificuldade em interromper a resposta por vontade própria.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Distinto de uma birra voluntária. É descrito na literatura qualitativa como uma perda involuntária de controlo regulatório perante sobrecarga.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Crise de sobrecarga.

## Camuflagem social

CERTEZA ALTA

### DEFINIÇÃO CIENTÍFICA

Conjunto de estratégias, conscientes ou não, usadas para mascarar, compensar ou assimilar traços autistas em contexto social.

### SINAIS TÍPICOS

Preparação prévia de scripts sociais, supressão de estereotípias, imitação de comportamentos observados em terceiros.

### PARTICULARIDADES EM NEURODIVERGENTES

Associada a maior exaustão e a sintomas depressivos quando mantida de forma prolongada.

### TERMO EQUIVALENTE OU ALTERNATIVO

Mascaramento, termo evitado nesta plataforma a favor de camuflagem social.

# DIFERENÇAS POR PERFIL

*Nota de cautela: descrevem tendências relatadas na literatura, não regras universais aplicáveis a todas as pessoas de um mesmo perfil.*

---

## **Autismo**

As dificuldades emocionais atribuídas ao autismo estão fortemente associadas à presença de alexitimia, e não a um défice emocional central da condição em si.

## **Perturbação de hiperactividade e défice de atenção**

A desregulação emocional é descrita como um contributo central e persistente para o impacto funcional desta condição, não apenas um sintoma secundário.

## **Comunicação entre autistas e não autistas**

A teoria da dupla empatia sustenta que parte do desentendimento emocional entre pessoas autistas e não autistas é bidireccional, e não apenas uma limitação da pessoa autista.

Quando não existe um nome clínico específico para uma experiência emocional neurodivergente, o mais correcto é usar uma descrição composta, como «raiva por sobrecarga sensorial» ou «medo antecipatório de mudança», que deixa claro que não se trata de um diagnóstico formal.

## Referências Científicas PubMed

Todas as referências são artigos científicos reais e verificáveis. Não foram criadas nem inventadas quaisquer referências ou autores.

**Bird, G. & Cook, R. (2013)**

*Mixed emotions: the contribution of alexithymia to the emotional symptoms of autism.*

Translational Psychiatry. PMID: 23880881

**Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J. & Leibenluft, E. (2014)**

*Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder.*

American Journal of Psychiatry. PMID: 24480998

**Milton, D., Gurbuz, E. & López, B. (2022)**

*The double empathy problem: ten years on.*

Autism. PMID: 36573008

**Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. (2014)**

*Bodily maps of emotions.*

Proceedings of the National Academy of Sciences. PMID: 24379370

**Hull, L. et al. (2019)**

*Development and validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire.*

Journal of Autism and Developmental Disorders. PMID: 30361940

**Phung, J., Penner, M., Pirlot, C. & Welch, C. (2021)**

*What I wish you knew: insights on burnout, inertia, meltdown, and shutdown from autistic youth.*

Frontiers in Psychology. PMID: 34803822

**Porges, S. W. (2009)**

*The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system.*

Cleveland Clinic Journal of Medicine. PMID: 19376991

O Dicionário das Emoções é gratuito, sem anúncios e sem recolha de dados pessoais.

Criado por Jonas Ferreira — byjonasferreira.pt