



Fernanda Pereira  
(Coordenadora)

# Teoria e Prática da Gerontologia

Um Guia Para Cuidadores de Idosos



GERONTOLOGIA(S)

<b>Título Original</b>	Teoria e Prática da Gerontologia Um Guia para Cuidadores de Idosos
<b>Autores</b>	Fernando Pereira (Coordenação)
<b>Copyright</b>	2012, PsicoSoma
<b>Paginação e Capa</b>	Hugo Carvalho, Catarina Amaro- PsicoSoma
<b>Impressão e Acabamento</b>	Sá Pinto Encadernadores - Viseu

ISBN: 978-972-8994-34-1  
Depósito Legal Nº: 342279 / 12

1ª Edição, Viseu, Abril de 2012

**Reservados todos os Direitos para:**  
Psico & Soma - Livraria, Editora, Formação e Empresas, Lda.  
Largo do Pintor Gata, Nº13  
3500-136 Viseu  
Portugal

Telefone: +351 232 431 060  
FAX: +351 232 431 059

<http://www.psicosoma.pt>

editora@psicosoma.pt; info@psicosoma.pt  
Telefone: +351 232 431 060 FAX: +351 232 431 059

ESTA OBRA É UM LIVRO TÉCNICO E DESTINA-SE AO ENSINO.

NENHUMA PARTE DESTA OBRA PODE SER REPRODUZIDA POR QUALQUER PROCESSO (INCLUINDO A FOTOCÓPIA),  
TRANSMITIDA OU TRADUZIDA EM LINGUAGEM MÁQUINA SEM A AUTORIZAÇÃO POR ESCRITO DO EDITOR.

## CAPÍTULO 21 - EDUCAÇÃO EMOCIONAL, UM CONTRIBUTO PARA A GERONTOLOGIA

---

*Augusta Veiga-Branco*

*“... o amor com a intenção de fundir-se com outros organismos desejados; a felicidade que agora sabemos definir como a ausência de medo, tal como a beleza – e por fim aprendemo-lo – é a ausência de dor.”*

*(Punset, 2010: 21)*

### **PORQUE GOSTO . . .**

Assuma-se, com a necessária humildade, que construímos os nossos referenciais daquilo para que temos apetência - como quando dizemos vulgarmente “*gosto*” - com base nos nossos estados emocionais. Na prática, se vivermos emoções de polaridade positiva relativamente a um contexto, vamos querer repeti-lo. Por oposição, teremos tendência a rejeitar as vivências, temáticas, pessoas ou objetos que - por serem percebidos como estímulos emocionalmente competentes de carácter negativo - nos remetem a um estado de corpo negativo, por terem emergido de emoções de polaridade negativa. Poderemos fazer um