



The Global University

Artigo / Disciplina: Competências Digitais e Neurociências

Kaline Vitorino do Nascimento

TEMA: Reflexão sobre as bases teóricas da *cognição humana* de Steven Pinker e da *consciência* de Antônio Damásio.

TÍTULO

A cognição e a emoção num desafio profissional

Três Lagoas / 2025

Objetivos

Este estudo tem como objetivo compreender como a mente humana funciona, nos aspectos cognitivos e emotivos nas situações e/ ou experiências ao longo da vida. Será evidenciado um acontecimento que exemplifique tal reação no comportamento diante de um desafio profissional.

1. Fundamentação Teórica

O presente artigo apresentará primeiramente os conceitos sobre cognição e emoção; no segundo momento, como parte do estudo e reflexão, serão abordados e relacionados dois capítulos de obras que auxiliarão na compreensão do assunto: o capítulo 6 de Steven Pinker intitulado “Como a mente funciona”; e o capítulo 1 de Damásio que traz o “Sentir e saber: As origens da consciência”; após a análise e compreensão baseada no estudo específico desses autores, será apresentado um exemplo de um acontecimento na vida profissional de uma pessoa que representa como o emocional e o cognitivo foram evidentes num acontecimento marcante na vida de uma estudante.

1.1 Congnição e Emoção

Pensar sobre cognição e emoção é equivalente a tentativa de compreender como a mente funciona. A emoção é uma reação causada no indivíduo diante de alguma situação que é transpercido através de aspectos subjetivos, fisiológicos e comportamentais. Ela possibilita a tomada de decisões, adaptação ao meio onde está inserido, a fala acerca do que está sentido para outras pessoas e motivar comportamentos. Damásio (1994), declara que “Sentimentos não são luxos. Eles têm um papel decisivo no raciocínio.” Sentimentos e emoções possuem relação, sendo que emoção é mais imediata, ocorre espontaneamente, já o sentimento é uma interpretação, uma reflexão do indivíduo sobre a emoção. A emoção tem uma forte relação com a cognição, com o aprendizado. Os médicos Cosenza e Guerra (2011, p. 83), estudiosos acerca do assunto, informam que “Sem dúvida, as emoções são um fenômeno central de nossa existência tendo uma grande influência na aprendizagem e na memória”. Goleman (2014, p. 42) ressalta que “quanto mais forte a emoção, maior a nossa fixação”. Já a cognição, é um dos principais objetos de estudo da psicologia e das neurociências, sendo essencial para compreender como os seres humanos percebem,

interpretam e interagem com o mundo. Segundo Neisser (1967), um dos pioneiros da psicologia cognitiva, cognição é “o conjunto dos processos pelos quais o input sensorial é transformado, reduzido, elaborado, armazenado, recuperado e usado”, destacando o caráter ativo e dinâmico da mente humana. Complementando essa perspectiva, Sternberg (2008) define cognição como “as atividades mentais envolvidas na aquisição, armazenamento, recuperação e uso do conhecimento”, reforçando seu papel nos processos de aprendizagem, memória e tomada de decisões.

Diante desses estudiosos, podemos evidenciar que para cognição ter sucesso, é necessária uma boa pitada de emoção, pois ela é fundamental para o sucesso cognitivo. Ivan Izquierdo, neurocientista, também observa essa ação quando revela que

Um aluno estressado ou pouco alerta não forma corretamente memórias em uma sala de aula. Um aluno que é submetido a um nível alto de ansiedade depois de uma aula, pode esquecer aquilo que aprendeu. Um aluno estressado na hora da evocação (por exemplo, em uma prova) apresenta dificuldades para evocar (os famosos "brancos"). Já aquele que, pelo contrário, estiver bem alerta conseguirá recordar muito bem. Um aluno profundamente deprimido também recordará pouco e mal. Isso se deve à operação de vários sistemas moduladores, cuja natureza e cujo modo de ação são hoje [cientificamente] bem-conhecidos. (Izquierdo, 2018, p. 69)

Como podemos observar, através de pesquisas desses grandes autores, a emoção e a cognição apresentam uma relação que se torna essencial para compreensão da mente humana, pois elas são dependentes para o seu pleno desenvolvimento ou desempenho. As emoções nos ajudam na concentração, a tomar decisões, influenciar memória, enquanto a cognição auxilia na regulação e compreensão das emoções. Essa relação se torna essencial para o equilíbrio do indivíduo no ambiente, contribuindo para uma melhor interação social e no ambiente onde vive.

1.2. Como a mente funciona – Steven Pinker

No artigo “Como a Mente Funciona” (*How the Mind Works*, 1999), Steven Pinker propõe uma visão evolucionista da mente humana, fundamentando-se na psicologia cognitiva, na biologia evolutiva e na neurociência. Para ele, nossa mente é uma como uma grande máquina de acolhimento de diversas informações que vai se modificando pela seleção natural, no intuito de solucionar as dificuldades adaptativas enfrentadas por nossos ancestrais. Pinker revela que emoções, percepções, linguagem, raciocínio e tomada de decisões não são desconectadas, são funções interconectadas que operam de

maneira conjunta. Para ele a cognição não se resume a uma questão de lógica ou pensamento consciente, mas sim a uma diversidade de situações mentais como: memória, linguagem, emoção; que se relacionam, na maioria das vezes, inconscientemente. O pesquisador declara que a mente “não é uma tábula rasa”, ela é formada por “módulos mentais especializados” que se relacionam para resultar naquilo que denominamos de consciência (PINKER, 1999, p. 279).

Acerca da emoção, ele revela que se trata de uma parte essencial da cognição, ou seja, da consciência “a emoção é uma forma de raciocínio, uma ferramenta para definir o que importa em nossas vidas” (PINKER, 1999, p. 280). Com isso, ele conclui que “sem emoção, a racionalidade perde o rumo” (PINKER, 1999, p. 281), esclarecendo que a consciência está envolvida de uma interação entre razão e emoção. Ele destaca que emoções não são irracionais, são ferramentas cognitivas fundamentais para a tomada de decisões eficazes. Como ele afirma, “a emoção é uma forma de raciocínio, uma ferramenta para definir o que importa em nossas vidas” (PINKER, 1999, p. 280). Ao contrário da visão clássica que opõe razão e emoção, Pinker argumenta que “sem emoção, a racionalidade perde o rumo” (PINKER, 1999, p. 281). Desta forma, a abordagem de Spinker mostra o contrário do que pensa a tradição cartesiana, em que acredita que razão e emoção não apresentam relação, o autor sugere que o pensamento racional humano é influenciado pela emoção e instinto. A partir dessa perspectiva, Pinker propõe um olhar integrado da mente, em que cognição e consciência são ligadas e moldadas por meio biológicos e emocionais.

A concepção de Steven Pinker encontra amparo nos apontamentos de José Mario Chaves, que traz uma perspectiva neurobiológica ao destacar que “a plasticidade sináptica é o elemento fundamental na construção e reconstrução das redes neurais implicadas nos processos cognitivos e de aprendizagem” (CHAVES, 2023, p. 102). Ele esclarece, nesse ponto, que o cérebro além de processar informações se modifica fisicamente por meio da experiência, tonando possível a aprendizagem contínua. Nesse meio, soma-se à visão de Antonio Damasio, salientando que a consciência surge da integração entre processos emocionais, sensoriais e cognitivos. Em *O Erro de Descartes*, Damásio argumenta que “a emoção é indispensável à razão” e que a consciência é uma construção progressiva que depende da percepção do corpo e do ambiente. Assim, considerando essas três abordagens, compreende-se que a cognição humana, além de ser vista como uma herança

evolutiva de um conjunto fixo de funções cerebrais, é também um fenômeno dinâmico, moldado pela plasticidade neural e inseparável da consciência e da emoção.

1.3. Sentir e saber. A origem da consciência. – Antônio Damásio

Antônio Damásio, em *Sentir e Saber*, evidencia, logo no primeiro capítulo, uma reflexão acerca da natureza da consciência, relacionando-a com um processo que surge da integração entre o corpo e o cérebro. Para este autor, a consciência nasce do sentir, da relação constante da interação do corpo com o ambiente diferenciando daqueles que acreditam que ela aparece apenas quando pensamos, instantaneamente. Ele defende que o sentir é fundamental para o saber, isso se torna claro quando afirma que “a consciência nasce quando o organismo é capaz de construir um mapa de si mesmo interagindo com um objeto, em determinado momento e lugar” (DAMÁSIO, 2022, p. 28).

Observa-se que o autor acredita que a consciência está associada a biologia do ser humano, sendo avesso as abordagens puramente cognitivistas. Nesse sentido, o corpo, para ele, desempenha uma importante função nesse processo, pois é através das sensações, como: dor, prazer, fome e medo, que o cérebro processa informações internas que vão dando origem ao sentido de si. Sendo assim, a formação do “eu” é resultado de emoções e sentimento. Damásio propõe que o saber consciente surge do “sentir vivo”, neste sentido, a consciência é, primeiramente, uma maneira de estar e sentir-se presente no mundo, antes de ser racional. Corpo e mente não se separam para ele.

No artigo “*Afinal, o que é consciência?*” de Rodrigo Rezende e Alexandre Versignassi (2020), a consciência é apresentada como um mistério que ainda deve ser solucionado pela ciência. Os dois autores apresentam a seguinte indagação “se fosse possível criar uma cópia perfeita de uma pessoa – com as mesmas memórias, aparência e estrutura cerebral -, será que a consciência também poderia ser transferida?” Essa indagação revela que, para os autores, mesmo com toda a tecnologia capaz de copiar o cérebro humano, ainda há dúvida se é possível também copiar a consciência e do quê ela é constituída. Sendo assim, eles sugerem que a consciência não se reduz a dados ou processos mentais, envolve algo mais profundo, íntimo e talvez intransferível.

A concepção abordada no artigo “*Afinal, o que é consciência?*” se aproxima da proposta de Antônio Damásio em *Sentir e Saber: As origens da consciência* (2022), em

que o autor defende que a consciência nasce do sentir e não somente do pensamento, surge quando o corpo e o cérebro se integram em uma experiência vivida. Já a provocação feita por Rezende e Versignassi, reforça a ideia de que mesmo que se copie o cérebro, sem o corpo e o sentir, que é a composição original humana, não haveria a consciência. Nesse sentido, as duas abordagens se relacionam ao evidenciarem que a consciência vai além de ser apenas uma função cerebral, sendo uma função integrada ao corpo, emoção e na situação única de cada ser.

2.0. Percepções acerca da cognição e emoção numa situação do cotidiano

A relação entre emoção e cognição é um aspecto central para o entendimento do desempenho humano, especialmente em situações de avaliação. Em uma experiência pessoal marcante, durante a realização de uma prova de concurso público, senti-me inicialmente tranquila e preparada. Contudo, ao entrar na sala e me posicionar diante da avaliação, fui tomada por um mal-estar físico intenso: náuseas e vômitos que impediam qualquer tentativa de concentração. A cada vez que abaixava a cabeça para ler as questões, os sintomas se intensificavam. Curiosamente, ao sair da sala, os sintomas desapareceram. Tal episódio evidencia como o estado emocional interfere de maneira direta e concreta no funcionamento cognitivo, afetando capacidades como atenção, leitura e tomada de decisão.

Essa vivência encontra respaldo teórico em autores como Damásio (1996), que afirma que as emoções não são separadas do raciocínio, mas parte essencial dele — influenciando nossas decisões e capacidades mentais. Nesse mesmo sentido, Freitas e Marin (2022) destacam que “sem habilidades socioemocionais desenvolvidas, o estudante se vê mais vulnerável frente a situações adversas, tendo maior dificuldade em gerenciar emoções e focar sua atenção” (p. 31). A ausência dessas ferramentas no momento da prova contribuiu para que o estado emocional se sobrepusesse às competências cognitivas adquiridas, demonstrando que, sem equilíbrio emocional, não há aproveitamento do potencial intelectual.

Complementando esse olhar, Faria e Camargo (2024), a partir da perspectiva histórico-cultural, ressaltam que “as emoções constituem a base da relação do sujeito com o mundo e influenciam diretamente suas ações, escolhas e formas de aprender” (p. 7). Isso implica reconhecer que o processo educativo — inclusive em situações como

concursos e exames — é atravessado por aspectos subjetivos que demandam acolhimento e estratégias pedagógicas mais sensíveis à dimensão emocional. Assim, a aprendizagem socioemocional não é apenas um complemento à formação acadêmica, mas um pilar essencial para o desempenho pleno em contextos desafiadores, sendo necessário compreendê-la em sua dimensão social, afetiva e cultural.

3.0. Considerações Finais

Compreender a relação entre emoção e cognição é fundamental para refletir sobre os processos mentais envolvidos na aprendizagem e no comportamento humano. Nesse sentido, as contribuições de Antonio Damásio e Steven Pinker oferecem fundamentos essenciais para essa compreensão integrada.

Em *Sentir e Saber* (2022), Damásio argumenta que a consciência é moldada por sentimentos e emoções profundamente enraizados na experiência corporal. Afirma que “as emoções são componentes essenciais da consciência” (p. 25), funcionando como mecanismos de orientação e regulação do comportamento. Já Steven Pinker, em *Como a Mente Funciona* (1999), apresenta uma visão evolucionista e computacional da mente humana, em que ela é um sistema que interpreta o mundo com base em múltiplos módulos interligados — sendo a emoção um fator determinante para a tomada de decisão e o comportamento.

Essa articulação teórica ganha concretude quando aplicada a vivências reais. Na situação pessoal, exemplificada neste artigo, durante a realização de uma prova de concurso público, o equilíbrio emocional demonstrou ser determinante: apesar da preparação prévia, ao entrar na sala fui acometida por náuseas e vômitos que impossibilitaram a leitura e o raciocínio. O estado emocional ocasionou situações fisiológicas intensas cuja cognição ficou comprometida. Ao sair da sala, os sintomas desapareceram quase que imediatamente, revelando o quanto o emocional se sobrepôs ao racional naquele momento.

A partir dessa experiência, torna-se evidente que os processos de aprendizagem e desempenho cognitivo não podem ser dissociados do estado emocional. Tanto Damásio quanto Pinker nos ajudam a compreender que o funcionamento da mente depende de uma interação dinâmica entre emoção e razão. Essa compreensão reforça a importância de

práticas educacionais que não apenas transmitam conhecimento, mas também desenvolvam habilidades de autorregulação emocional, promovendo uma formação humana mais integral e consciente.

Referências Bibliográficas

CHAVES, José Mario. Neuroplasticidade, memória e aprendizagem: uma relação atemporal. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 40, n. 121, 2023.

COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. *Neurociência e educação: como o cérebro aprende*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DAMÁSIO, Antonio R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. Tradução: Dora Vicente; Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DAMÁSIO, Antonio R. *Sentir e saber: as origens da consciência*. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

FARIA, Paula; CAMARGO, Denise. Emoções e práticas docentes na inclusão escolar sob a perspectiva histórico-cultural. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 50, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep>. Acesso em: 16 jun. 2025.

FREITAS, Breno Irigoyen de; MARIN, Angela Helena. *Aprendizagem socioemocional e atenção plena no contexto escolar brasileiro*. 2. ed. [S.l.]: Edição dos autores, 2022. Distribuição gratuita.

GOLEMAN, Daniel. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Tradução: Cezar Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

IZQUIERDO, Iván. *Memória*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

NEISSER, Ulric. *Cognitive psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.

PINKER, Steven. *Como a mente funciona*. Tradução: Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

REZENDE, Rodrigo; VERSIGNASSI, Alexandre. Afinal, o que é consciência? *Superinteressante*, São Paulo, 2 jan. 2020. Disponível em: <https://super.abril.com.br/ciencia/afinal-o-que-e-consciencia/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

STERNBERG, Robert J. *Cognitive psychology*. 5. ed. Belmont, CA: Wadsworth, 2008.