



**MESTRADO EM EDUCAÇÃO COM ESPECIALIZAÇÃO EM TECNOLOGIAS NA
EDUCAÇÃO DIGITAL**

DISCIPLINA: MED-501 COMPETÊNCIAS DIGITAIS E NEUROCIÊNCIAS

PROFESSOR: SUSANE GARRIDO

ALUNO: LEONARDO PINHEIRO DOS PRAZERES

**TÍTULO: SENTIR E PENSAR: A UNIDADE ENTRE EMOÇÃO E COGNIÇÃO NA
EXPERIÊNCIA HUMANA**

CAMETÁ-PA

JUNHO DE 2025

INTRODUÇÃO

A mente humana é um dos fenômenos mais intrigantes da natureza. Durante séculos, filósofos e cientistas tentaram desvendar os mistérios que envolvem nossos pensamentos, emoções e decisões. A antiga dicotomia entre razão e emoção, por muito tempo tratada como uma oposição irreconciliável, vem sendo revista por pensadores contemporâneos que demonstram como esses dois aspectos da mente não apenas coexistem, mas se entrelaçam profundamente. Entre esses estudiosos, destacam-se Steven Pinker (1999) e António Damásio (2022), cujas obras trazem contribuições fundamentais para a compreensão da arquitetura mental.

Steven Pinker, em seu capítulo “Desvairados”, presente na obra *Como a Mente Funciona*, explora o comportamento humano à luz da psicologia evolucionista. Ele argumenta que muitos dos nossos julgamentos morais e decisões sociais, por mais irracionais que pareçam à primeira vista, são frutos de mecanismos adaptativos moldados ao longo da evolução. Esses mecanismos envolvem emoções como empatia, raiva, vergonha e orgulho — elementos que operam lado a lado com nossos processos cognitivos conscientes (PINKER, 1999).

Por outro lado, António Damásio, em *Sentir e Saber: As Origens da Consciência*, desmonta a ideia de que emoções são obstáculos à racionalidade. No capítulo inaugural da obra, ele apresenta evidências neurocientíficas que mostram como sentimentos desempenham um papel decisivo na construção da consciência e da tomada de decisões. Para Damásio, não existe uma mente separada do corpo: nossas emoções são manifestações biológicas que orientam o pensamento e o comportamento humano (DAMÁSIO, 2022).

Esse entendimento transformador tem implicações práticas significativas. Ao compreender que nossas emoções não devem ser suprimidas, mas sim acolhidas como parte vital do processo cognitivo, criamos espaço para decisões mais equilibradas e humanas — seja no campo profissional, acadêmico ou pessoal. Em vez de buscar uma racionalidade “pura”, o ideal passa a ser integrar emoção e cognição como ferramentas complementares.

Uma vivência concreta reforça esse ponto. Em determinada ocasião profissional, me deparei com uma decisão crítica a ser tomada sob pressão. Todos os dados disponíveis indicavam uma determinada escolha, mas algo em meu íntimo despertou um alerta. A sensação de inquietação, ainda que sem justificativa lógica naquele momento, me levou a

revisitar a análise. Ao fazê-lo, descobri uma falha sutil, mas que poderia comprometer todo o projeto. Foi a emoção, mais do que a razão isolada, que me guiou à ação correta.

Essa experiência realça uma verdade explorada por Damásio: os sentimentos são formas de conhecimento rápido, embasadas em nossa biologia e em experiências anteriores. Eles sinalizam riscos e oportunidades que, muitas vezes, ainda não foram processados pela lógica consciente. A cognição, ao ser informada por essas sinalizações emocionais, se torna mais eficiente, sensível e estratégica (DAMÁSIO, 2022).

Além disso, Pinker nos lembra que, evolutivamente, essas reações “instintivas” não são falhas do sistema, mas adaptações que aumentaram a sobrevivência e coesão social de nossos ancestrais. Quando sentimos indignação diante de uma injustiça ou compaixão por alguém ferido, estamos operando em um nível cognitivo moldado pela emoção. Esses impulsos são fundamentais para decisões éticas, colaborativas e sustentáveis (PINKER, 1999).

Portanto, a análise conjunta das perspectivas de Pinker e Damásio nos convida a uma mudança de paradigma: em vez de opor razão e emoção, devemos reconhecer que elas fazem parte de um mesmo sistema integrado e complexo. Entender essa simbiose não só esclarece como pensamos e sentimos, mas também abre caminho para escolhas mais conscientes, sensíveis e eficazes em todos os aspectos da vida.

Portanto, o objetivo deste artigo é analisar a inter-relação entre cognição e emoção a partir de uma experiência prática vivenciada, tendo como base teórica os fundamentos apresentados por Steven Pinker, no capítulo “Desvairados” da obra *Como a Mente Funciona* (1999), e por António Damásio, no primeiro capítulo de *Sentir e Saber: As origens da consciência* (2022).

De forma mais específica, o artigo busca demonstrar que emoção e razão não são domínios opostos, mas sim processos integrados que colaboram mutuamente na construção do pensamento, da consciência e da tomada de decisões. Ao relatar uma situação prática, o texto propõe ilustrar como sentimentos e intuições podem agir como indicadores cognitivos relevantes, contribuindo para soluções mais eficazes e conscientes em ambientes reais — como o profissional, acadêmico ou pessoal.

Além disso, o artigo pretende evidenciar a importância dessa compreensão para o desenvolvimento de competências socioemocionais, fundamentais em contextos contemporâneos cada vez mais complexos, em que a razão sozinha não basta para lidar com os desafios humanos e sociais. Para enriquecer a análise, é apresentada uma

experiência prática vivenciada, que evidencia como o raciocínio e o sentimento operam em conjunto no cotidiano.

REFERENCIAL TEÓRICO

A concepção moderna da mente rompe com a dicotomia cartesiana entre razão e emoção. António Damásio (2022), em *Sentir e Saber*, argumenta que as emoções não são um obstáculo à racionalidade, mas uma parte fundamental da construção da consciência e da tomada de decisões. Para o autor, sentimentos são registros somáticos que sinalizam riscos, recompensas e orientações comportamentais, antes mesmo que a razão formal entre em cena. Essa perspectiva inaugura uma visão integrada do funcionamento mental, em que emoção e cognição operam de forma interdependente.

Complementando essa visão, Steven Pinker (1999), em seu capítulo “Desvairados” da obra *Como a Mente Funciona*, explora como certos comportamentos “irracionais” são, na realidade, adaptações evolutivas que favorecem a coesão social e a sobrevivência. Emoções como vergonha, raiva e orgulho são consideradas estratégias cognitivas rápidas, desenvolvidas ao longo da evolução humana para lidar com dilemas morais e sociais. Desse modo, Pinker reforça que a mente humana foi moldada para integrar o julgamento racional com respostas emocionais.

Goleman (1995), com sua obra *Inteligência Emocional*, amplia essa abordagem ao mostrar que habilidades como empatia, autocontrole e reconhecimento emocional são tão ou mais importantes quanto o quociente intelectual nas relações interpessoais e no sucesso profissional. Ele propõe que o desenvolvimento emocional é parte essencial da formação cognitiva e que o domínio das emoções influencia diretamente o desempenho em diversas esferas da vida. Assim, a inteligência emocional representa uma síntese prática entre o sentir e o pensar.

No campo educacional, Grossi e Lyra (2023) defendem que os conhecimentos advindos da neurociência afetam diretamente as práticas pedagógicas e precisam ser considerados na construção do currículo. Para as autoras, compreender como as emoções interferem na aprendizagem possibilita a criação de ambientes educativos mais sensíveis, eficazes e humanizados. A dimensão afetiva, portanto, não deve ser marginalizada, mas acolhida como componente indispensável no processo de ensino-aprendizagem.

A neurociência afetiva, abordada por Lieberman (2024), reforça essa integração ao demonstrar que circuitos neurais dedicados às emoções sociais, como empatia e percepção de intenção alheia, são sobrepostos a regiões cerebrais ligadas à cognição. Segundo o autor, esse entrelaçamento permite que os seres humanos interpretem

contextos complexos e ajam de forma socialmente adaptada. Isso valida a ideia de que sentir e pensar são duas faces de um mesmo processo neural e cultural.

Dias da Costa (2008), por sua vez, aprofunda a análise sobre as emoções morais como a vergonha e a culpa, destacando seu papel como reguladores sociais e motivadores do comportamento ético. Esses afetos, segundo a autora, não são apenas respostas emocionais, mas dispositivos sofisticados de autorregulação, que envolvem reflexão, julgamento e consciência social. A cognição moral, portanto, não se forma à parte da emoção — ela é estruturada sobre ela.

A articulação entre emoção e cognição também se expressa nas novas práticas sociais e tecnológicas. Garrido (2016) argumenta que o diálogo entre o digital, o virtual e o analógico impõe aos sujeitos uma leitura cognitivo-afetiva cada vez mais complexa. De forma semelhante, Murr e Ferrari (2020), ao analisarem a gamificação, revelam como mecanismos emocionais como recompensa, engajamento e curiosidade são recursos cognitivos eficazes para potencializar a aprendizagem e a motivação.

EXPERIÊNCIA PRÁTICA VIVENCIADA, QUE EVIDÊNCIA COMO O RACIOCÍNIO E O SENTIMENTO OPERAM EM CONJUNTO NO COTIDIANO EXPERIÊNCIA PRÁTICA

Durante a condução de um projeto estratégico no ambiente profissional, fui incumbido de revisar a proposta de uma equipe parceira antes de sua aprovação final. À primeira vista, todos os dados estavam tecnicamente corretos: o cronograma estava dentro do prazo, os indicadores bem definidos e o orçamento equilibrado. No entanto, algo naquela apresentação me causou um desconforto sutil, quase imperceptível, mas persistente. Não era um erro evidente — era apenas uma sensação vaga de que algo não se encaixava.

Movido por essa intuição, decidi revisar a planilha de previsão de impacto mais uma vez, desta vez com atenção voltada não apenas para os números, mas para as premissas subentendidas no relatório. Ao fazer isso, percebi que os indicadores de sucesso estavam fundamentados em dados desatualizados sobre o comportamento dos usuários finais. A emoção de “alerta”, que inicialmente parecia irracional, foi crucial para direcionar minha cognição a investigar aspectos que poderiam facilmente passar despercebidos.

Essa vivência prática ressoa diretamente com as ideias de António Damásio (2022), que defende que as emoções funcionam como marcadores somáticos, sinalizando ao organismo — e, por extensão, ao pensamento — quando há algo relevante a ser

considerado. A sensação de inquietação que experimentei não representava um obstáculo à razão, mas sim um catalisador para ela. A emoção, nesse caso, foi o primeiro filtro de atenção seletiva, antecipando uma análise racional mais profunda.

Steven Pinker (1999), por sua vez, nos ajuda a entender que essa resposta emocional não é um acidente, mas o produto de milhares de anos de evolução. A emoção de desconfiança diante de um risco potencial, mesmo sem evidência explícita, é uma forma de cognição social adaptativa. Nossos ancestrais sobreviveram ao confiarem nesse tipo de julgamento, e ele permanece ativo em situações modernas — inclusive nas relações de trabalho e nos projetos técnicos.

Após reavaliar os dados e propor ajustes à equipe, o projeto foi reformulado, desta vez com base em informações atualizadas e mais realistas. Posteriormente, ficou comprovado que a mudança foi decisiva para o sucesso da execução, evitando transtornos operacionais e reforçando a credibilidade da organização. O episódio reforçou minha percepção de que a confiança em sentimentos aparentemente intangíveis pode e deve ser parte do processo decisório.

Mais do que uma experiência isolada, esse caso revelou como o raciocínio lógico e os afetos se entrelaçam continuamente no cotidiano profissional. A emoção foi o gatilho, e a razão, a ferramenta. Ignorar qualquer um desses aspectos teria comprometido o resultado — um risco comum em ambientes que ainda veem a racionalidade como algo “puro” e descolado do sentir. A mente humana, como reforçam os autores estudados, opera com mais eficiência quando abraçamos sua complexidade.

Portanto, essa experiência concreta confirma a tese central do presente artigo: a cognição e a emoção formam um sistema integrado e mutuamente enriquecedor. O que parecia um “pressentimento” revelou-se um mecanismo valioso para estimular o pensamento crítico e a análise refinada. Sentir e pensar, nesse contexto, foram passos de um mesmo movimento — a construção de decisões mais conscientes, completas e humanizadas.

ANÁLISE DO FENÔMENO

A experiência relatada demonstra de forma concreta o que Damásio (2022) defende em sua obra: os sentimentos não são adereços da racionalidade, mas elementos fundantes do processo de tomada de decisão. A sensação de desconforto vivida diante de uma proposta aparentemente sólida operou como um marcador somático — uma emoção que, mesmo sem dados explícitos, indicava a necessidade de revisão. Essa emoção não

apenas antecedeu o raciocínio, mas também o dirigiu para pontos críticos do projeto que, de outra forma, poderiam ter passado despercebidos.

Sob a ótica de Pinker (1999), tal fenômeno também pode ser entendido como um reflexo de processos cognitivos moldados ao longo da evolução. O alerta emocional, considerado por muitos como “intuição”, é produto de sistemas complexos que avaliam riscos e padrões sociais de forma inconsciente. Em contextos profissionais, onde há pressão por decisões rápidas e eficazes, essas respostas emocionais operam como atalhos cognitivos evolutivamente eficazes, evitando que a razão pura se perca em análises extensas e descontextualizadas.

O episódio analítico permite, então, observar como emoção e cognição interagem em uma dinâmica de fluxo contínuo. A emoção funciona como o disparador que mobiliza a razão, mas também é modulada por ela durante o processo reflexivo. Ao reavaliar os dados e reorganizar a proposta, a razão refinou o sinal emocional inicial, convertendo-o em ação fundamentada. Essa cooperação entre as duas instâncias mentais sustenta decisões mais completas e contextualmente adequadas.

Esse fenômeno confirma ainda a importância de desenvolver a escuta emocional como parte da competência profissional. Ignorar emoções consideradas “imprecisas” ou “subjetivas” pode resultar em prejuízos concretos, como decisões apressadas ou mal fundamentadas. Ao considerar a emoção como uma ferramenta cognitiva legítima, o profissional amplia sua capacidade de análise crítica, pensamento estratégico e resolução sensível de problemas — habilidades valorizadas em qualquer área do saber.

Por fim, a inter-relação entre emoção e cognição, como evidenciada na experiência prática, reforça a tese defendida por Damásio e Pinker de que a mente humana funciona de modo integrado. A separação entre razão e sentimento enfraquece a compreensão da complexidade humana, enquanto a valorização de ambos como dimensões complementares favorece decisões mais éticas, realistas e humanas. Essa compreensão amplia não apenas o repertório pessoal, mas também qualifica as relações profissionais e sociais em um mundo que exige sensibilidade tanto quanto racionalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais deste artigo reforçam a compreensão de que emoção e cognição são aspectos indissociáveis do funcionamento mental humano. A experiência prática relatada mostrou como sentimentos sutis podem atuar como sinais de alerta, orientando o pensamento reflexivo e conduzindo a decisões mais conscientes e fundamentadas. Essa vivência, analisada à luz das teorias de Steven Pinker e António

Damásio, revelou que os afetos não anulam a racionalidade — ao contrário, ampliam sua eficácia ao mobilizar mecanismos de atenção, antecipação e julgamento ético.

Com base em Pinker, entende-se que os comportamentos guiados por emoções são fruto de processos evolutivos que beneficiaram a sobrevivência e a integração social dos seres humanos. Já Damásio evidencia que os sentimentos fazem parte da arquitetura neural da consciência e são essenciais para orientar a razão em direção a escolhas relevantes e responsáveis. Juntos, esses autores contribuem para uma visão integrada da mente, na qual o sentir e o pensar são expressões complementares de uma mesma inteligência.

A partir dessa análise, fica evidente a relevância de valorizar as competências socioemocionais em diferentes contextos formativos e profissionais. Desenvolver a escuta emocional, a empatia, o pensamento crítico e a autorregulação implica reconhecer que o raciocínio humano é um processo complexo, que vai além da lógica e abrange a sensibilidade e a intuição. Assim, o cultivo consciente dessas habilidades contribui para relações mais éticas, decisões mais equilibradas e uma atuação mais humana diante dos desafios contemporâneos.

Portanto, este artigo cumpriu o objetivo de refletir sobre a inter-relação entre cognição e emoção por meio de um exemplo prático e embasamento teórico consistente. Ao reconhecer a mente como uma rede onde razão e sentimento cooperam mutuamente, abre-se espaço para um novo paradigma educacional, profissional e existencial — um em que pensar com empatia e sentir com discernimento se tornem práticas naturais do viver humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

DIAS DA COSTA, Carla Filomena. *As emoções morais: a vergonha, a culpa, e as bases motivacionais do ser humano*. 2008. Dissertação (Mestrado em Filosofia) — Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2008.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GARRIDO, Susane. O digital, o virtual e o analógico: diálogo cognitivo para artefatos. In: Anais do XVIII Simpósio de Cognição e Arte: Universidade de São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.simposiocoart.com.br>. Acesso em: 21 jun. 2025.

GROSSI, Márcia Ribeiro; LYRA, Letícia. Estado do conhecimento sobre emoção e neurociência com interfaces com a educação. *Cadernos da FUCAMP*, v. 22, n. 57, p. 1-18, 2023.

LIEBERMAN, M. D. Social cognitive and affective neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 19, n. 1, artigo nsae035, 2024. Disponível em: <https://academic.oup.com/scan>. Acesso em: 21 jun. 2025.

MORIN, Edgar et al. *Educar na era planetária: o pensamento complexo como método de aprendizagem*. Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

MURR, Caroline Elisa; FERRARI, Gabriel. *Entendendo e aplicando a gamificação: o que é, para que serve, potencialidades e desafios* [e-book]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, Universidade Aberta do Brasil, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br>. Acesso em: 21 jun. 2025.

PINKER, Steven. Como a mente funciona. Capítulo: Desvairados. *Canadian, Ottawa*, v. 40, n. 3, p. 279–281, ago. 1999.