

Nomeando sentimentos (um mapa)

| | | |
|---|--------------------------------------|----------|
| Desesperada / Desesperado / Desesperade Em luto | Aflita / Aflito / Aflite | Tristeza |
| Isolada / Isolado / Isolade Nostálgica / Nostálgico / Nostálgique Saudosa / Saudoso / Saudose | Agridoce | |
| Embaraçada / Embaraçado / Embaraçade Pesarosa / Pesaroso / Pesarose Remorsosa / Remorso / Remorse Transtornada / Transtornado / Transtornade | Culpada / Culpado / Culpade | |
| Desapontada / Desapontado / Desapontade Envergonhada / Envergonhado / Envergonhade Vazia / Vazio / Vazie | Depressiva / Depressivo / Depressive | |
| Amuada / Amuado / Amuade Diminuída / Diminuído / Diminuíde Inferior | Ferida / Ferido / Feride | |
| Abandonada / Abandonado / Abandonade Frágil Fragilizada / Fragilizado / Fragilizade Impotente Solitária / Solitário / Solitário Vitimizada / Vitimizado / Vitimizade | Vulnerável | |

| | | |
|---|--|-------|
| Hostil Provocada / Provocado / Provocade Raivosa / Raivoso / Raivose | Agressiva / Agressivo / Agressive | Raiva |
| Amargurada / Amargurado / Amargurade Carrancuda / Carrancudo / Carrancude Indignada / Indignado / Indignade Violada / Violado / Violade Cética / Cético / Cétique | Amarga / Amargo / Amargue | |
| Desdenhosa / Desdenhoso / Desdenhose Entorpecida / Entorpecido / Entorpecide Ressentida / Ressentido / Ressentide Traída / Traído / Traíde | Cética / Cético / Cétique | |
| Chateada / Chateado / Chateade Retraída / Retraído / Retraíde | Decepcionada / Decepcionado / Decepcionade | |
| Enfurecida / Enfurecido / Enfurecide Irritada / Irritado / Irritade | Distante | |
| Desrespeitada / Desrespeitado / Desrespeitade Ridicularizada / Ridicularizado / Ridicularizade | Frustrada / Frustrado / Frustrade | |
| Enciumada / Enciumado / Enciumade Furiosa / Furioso / Furiose | Humilhada / Humilhado / Humilhade | |

| | | |
|--|--------------------------------------|-------------|
| Indiferente Apática / Apático / Apático | Entediada / Entediado / Entediade | Indiferença |
| Pressionada / Pressionado / Pressionade Apressada / Apressado / Apressade | Ocupada / Ocupado / Ocupade | |
| Sobrecarregada / Sobrecarregado / Sobrecarregade Descontrolada / Descontrolado / Descontrolade | Estressada / Estressado / Estressade | |
| Sonolenta / Sonolento / Sonolente Dispersa / Disperso / Disperse Desfocada / Desfocado / Desfocade | Nervosa / Nervoso / Nervose | |
| | Cansada / Cansado / Cansade | |

| | | |
|--|--|----------|
| Admirável Ardorosa / Ardoroso / Ardorose | Admirada / Admirado / Admirade | Surpresa |
| Assombrada / Assombrado / Assombrade Atônita / Atônito / Atônite Chocada / Chocado / Chocade | Assustada / Assustado / Assustade | |
| Desiludida / Desiludido / Desiludide Perplexa / Perplexo / Perplexe | Confusa / Confuso / Confuse | |
| Ansiosa / Ansioso / Ansiose Energética / Energético / Energético | Entusiasmada / Entusiasmado / Entusiasmade | |
| Apaixonada / Apaixonado / Apaixonade Desejosa / Desejoso / Desejose Impaciente | Excitada / Excitado / Excitade | |

Este é um mapa de sentimentos destinado, a princípio, para pessoas que escrevem, com o objetivo de compor melhor as emoções dos personagens, indo além dos termos mais básicos. **Uso livre:** Este mapa pode ser utilizado para qualquer outro fim, editado, copiado, reformatado, impresso ou entregue para o cachorro mastigar.

Versão: 1.0
Feminino / Masculino /
Gênero neutro

Original: **Viver da Escrita** - <http://viverdaescrita.com.br>

Org: Rodrigo van Kampen / Colaboraram: Erico Atsís, Fernanda Castro, Thiago Lage, Renan Bernardo, Estela Rosa, Ailton Paz, Helena Coutinho, Bruno Müller, André Luiz, Caio Batista e André Colabelli

| | | |
|--|--|--|
| Aceita / Aceito / Aceite | Alegre Apreciada / Apreciado / Apreciade Grata / Grato / Grate Participante Valorizada / Valorizado / Valorizade | |
| | Amorosa / Amoroso / Amorose / Amorose | Apaixonada / Apaixonado / Apaixonade Carinhosa / Carinhoso / Carinhose Íntima / Íntimo / Íntime |
| Brincalhona / Brincalhão / Brincalhone | Animada / Animado / Animade Debochada / Debochado / Debochade Galhofeira / Galhofeiro / Galhofeire Malandra / Malandro / Malandre Segura / Seguro / Segure | |
| Felicidade / alegria | Empolgada / Empolgado / Empolgade / Empolgade | Confiante Criativa / Criativo / Criative Curiosa / Curioso / Curiose Esperançosa / Esperançoso / Esperançose Inspirada / Inspirado / Inspirade Interessada / Interessado / Interessade Livre Otimista |
| | Orgulhosa / Orgulhoso / Orgulhose | Independente Reconhecida / Reconhecido / Reconhecide Respeitada / Respeitado / Respeitade |
| Pacífica / Pacífico / Pacífique | Exitante Tranquila / Tranquilo / Tranquile Arrebatada / Arrebatado / Arrebatade | |
| Poderosa / Poderoso / Poderose | Corajosa / Corajoso / Corajose Inquisitiva / Inquisitivo / Inquisitive Insolente | |
| Satisfeita / Satisfeito / Satisfeite | Confiante Contente Jocosa / Jocosos / Jocosos Prazerosa / Prazeroso / Prazerose | |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| Aversão / Nojo / Asco | Abominável | Apavorada / Apavorado / Apavorade Detestável Horrorizada / Horrorizado / Horrorizade |
| | Decepcionada / Decepcionado / Decepcionade | Desapontada / Desapontado / Desapontade Desgostosa / Desgostoso / Desgostose Enjoada / Enjoado / Enjoade Envergonhada / Envergonhado / Envergonhade |
| | Julgadora / Julgador / Julgadore | Cancelada / Cancelado / Cancelade Desaprovadora / Desaprovador / Desaprovadore Vacilante |
| | Recriminadora / Recriminador / Recriminadore | Contrangida / Contrangido / Contrangide Crítica / Crítico / Critique Hesitante |
| | Repulsiva / Repulsivo / Repulsive | Nauseada / Nauseado / Nauseade Repelida / Repelido / Repelide Revoltada / Revoltado / Revoltade |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| Medo | Ameaçada / Ameaçado / Ameaçade | Acuada / Acuado / Acuade Perseguida / Perseguido / Perseguidade |
| | Ansiosa / Ansioso / Ansiose | Abalada / Abalado / Abalade Desajustada / Desajustado / Desajustade Inútil |
| | Assustada / Assustado / Assustade | Amedrontada / Amedrontado / Amedrontade Desamparada / Desamparado / Desamparade Temerosa / Temeroso / Temerose |
| | Frágil | Inferior Insignificante Insuficiente Irrelevante |
| | Incerta / Incerto / Incerte | Inadequada / Inadequado / Inadequade Nervosa / Nervoso / Nervose |
| | Insegura / Inseguro / Insegure | Preocupada / Preocupado / Preocupade Sensível Vulnerável |
| Rejeitada / Rejeitado / Rejeitade | Excluída / Excluído / Excluíde Pequena / Pequeno / Pequene | |

Nomeando sentimentos (um mapa)

| | | |
|--------------|------------|----------|
| Desesperade | Aflite | Tristeza |
| Em luto | | |
| Isolade | | |
| Nostálgique | Agridoce | |
| Saudose | | |
| Embaraçade | | |
| Pesarose | Culpade | |
| Remorsose | | |
| Transtornade | | |
| Desapontade | | |
| Envergonhade | Depressive | |
| Vazie | | |
| Amuade | | |
| Diminuíde | Feride | |
| Inferior | | |
| Abandonade | | |
| Frágil | | |
| Fragilizade | Vulnerável | |
| Impotente | | |
| Solitárie | | |
| Vitimizada | | |

| | | |
|----------------|--------------|-------|
| Hostil | Agressive | Raiva |
| Provocade | | |
| Raivose | | |
| Amargurade | | |
| Carrancude | Amargue | |
| Indignade | | |
| Violade | | |
| Cético | Cético | |
| Desdenhose | | |
| Entorpecide | | |
| Ressentide | Decepcionade | |
| Traíde | | |
| Chateade | Distante | |
| Retraíde | | |
| Enfurecide | Frustrade | |
| Irritade | | |
| Desrespeitade | Humilhade | |
| Ridicularizade | | |
| Enciumade | Nervose | |
| Furiöse | | |

| | | |
|----------------|------------|-------------|
| Indiferente | Entediade | Indiferença |
| Apático | | |
| Pressionade | Ocupade | |
| Apressade | | |
| Sobrecarregade | Estressade | |
| Descontrolade | | |
| Sonolente | Cansade | |
| Disperse | | |
| Desfocade | | |

| | | |
|------------|--------------|----------|
| Admirável | Admirade | Surpresa |
| Ardorose | | |
| Assombrade | Assustade | |
| Atônite | | |
| Chocade | | |
| Desiludide | Confuse | |
| Perplexe | | |
| Ansiose | Entusiasmade | |
| Energético | | |
| Apaixonade | Excitade | |
| Desejose | | |
| Impaciente | | |

| | | |
|----------------------|--------------|--------------|
| Felicidade / Alegria | Aceite | Alegre |
| | | Apreciade |
| | | Grate |
| | | Participante |
| | | Valorizade |
| | Amorose | Apaixonade |
| | | Carinhose |
| | | Íntime |
| | Brincalhose | Animade |
| | | Debochade |
| | | Galhoifeire |
| | | Malandre |
| | | Segure |
| | Empolgade | Confiante |
| | | Criative |
| | Curiose | |
| | Esperançose | |
| | Inspirade | |
| | Interessade | |
| | Livre | |
| | Otimista | |
| Orgulhose | Independente | |
| | Reconhecide | |
| | Respeitade | |
| Pacífique | Exitante | |
| | Tranquile | |
| Poderose | Arrebatade | |
| | Corajose | |
| | Inquisitve | |
| | Insolente | |
| Satisfeite | Confiante | |
| | Contente | |
| | Jocose | |
| | Prazerose | |

| | | |
|-----------------------|---------------|---------------|
| Aversão / Nojo / Asco | Abominável | Apavorade |
| | | Detestável |
| | | Horrorizade |
| | Decepcionade | Desapontade |
| | | Desgostose |
| | | Enjoade |
| | | Envergonhade |
| | | Cancelade |
| | Julgadore | Desaprovadore |
| | | Vacilante |
| | Recriminadore | Contrangide |
| | | Crítique |
| | | Hesitante |
| | Repulsive | Nauseade |
| | | Repelide |
| | Revoltade | |

| | | |
|-----------|------------|----------------|
| Medo | Ameaçade | Acuade |
| | | Perseguidade |
| | Ansiose | Abalade |
| | | Desajustade |
| | | Inútil |
| | Assustade | Amedrontade |
| | | Desamparade |
| | | Temerose |
| | | Inferior |
| | Frágil | Insignificante |
| | | Insuficiente |
| | | Irrelevante |
| | Incerte | Inadequade |
| | | Nervose |
| | Insegure | Preocupade |
| | Sensível | |
| | Vulnerável | |
| Rejeitade | Excluíde | |
| | Pequene | |

Versão: 1.0
Gênero Neutro

Este é um mapa de sentimentos destinado, a princípio, para pessoas que escrevem, com o objetivo de compor melhor as emoções dos personagens, indo além dos termos mais básicos. **Uso livre:** Este mapa pode ser utilizado para qualquer outro fim, editado, copiado, reformatado, impresso ou entregue para o cachorro mastigar.

Original: **Viver da Escrita** - <http://viverdaescrita.com.br>

Org: Rodrigo van Kampen / Colaboraram: Erico Assis, Fernanda Castro, Thiago Lage, Renan Bernardo, Estela Rosa, Alliton Paz, Helena Coutinho, Bruno Müller, André Luiz, Caio Batista e André Colabelli

Nomeando sentimentos (um mapa)

| | | |
|---|------------|----------|
| Desesperada Em luto | Aflita | Tristeza |
| Isolada Nostálgica Saudosa | Agridoce | |
| Embaraçada Pesarosa Remorsosa | Culpada | |
| Transtornada Desapontada Envergonhada Vazia | Depressiva | |
| Amuada Diminuída Inferior | Ferida | |
| Abandonada Frágil Fragilizada Impotente Solitária Vitimizada | Vulnerável | |

| | | |
|--|--------------|-------|
| Hostil Provocada Raivosa | Agressiva | Raiva |
| Amargurada Carrancuda Indignada Violada | Amarga | |
| Cética Desdenhosa Entorpecida | Cética | |
| Ressentida Traída | Decepcionada | |
| Chateada Retraída | Distante | |
| Enfurecida Irritada | Frustrada | |
| Desrespeitada Ridicularizada | Humilhada | |
| Enciumada Furiosa | Nervosa | |

| | | |
|------------------------------------|------------|-------------|
| Indiferente Apática | Entediada | Indiferença |
| Pressionada Apressada | Ocupada | |
| Sobrecarregada Descontrolada | Estressada | |
| Sonolenta Dispersa Desfocada | Cansada | |

| | | |
|--------------------------------------|--------------|----------|
| Admirável Ardorosa | Admirada | Surpresa |
| Assombrada Atônita Chocada | Assustada | |
| Desiludida Perplexa | Confusa | |
| Ansiosa Energética | Entusiasmada | |
| Apaixonada Desejosa Impaciente | Excitada | |

| | | |
|----------------------|-------------|--|
| Felicidade / Alegria | Aceita | Alegre Apreciada Grata Participante Valorizada |
| | Amorosa | Apaixonada Carinhosa Íntima |
| | Brincalhona | Animada Debochada Galhofeira Malandra Segura |
| | Empolgada | Confiante Criativa Curiosa Esperançosa Inspirada Interessada Livre Otimista |
| | Orgulhosa | Independente Reconhecida Respeitada |
| | Pacífica | Exitante Tranquila |
| | Poderosa | Arrebatada Corajosa Inquisitiva Insolente |
| | Satisfeita | Confiante Contente Jocosa Prazerosa |

| | | |
|-----------------------|---------------|--|
| Aversão / Nojo / Asco | Abominável | Apavorada Detestável Horrorizada |
| | Decepcionada | Desapontada Desgostosa Enjoada Envergonhada |
| | Julgadora | Cancelada Desaprovadora Vacilante |
| | Recriminadora | Contrangida Crítica Hesitante |
| | Repulsa | Nauseada Repelida Revoltada |

| | | |
|------|-----------|---|
| Medo | Ameaçada | Acuada Perseguida |
| | Ansiosa | Abalada Desajustada Inútil |
| | Assustada | Amedrontada Desamparada Temerosa |
| | Frágil | Inferior Insignificante Insuficiente Irrelevante |
| | Incerta | Inadequada Nervosa |
| | Insegura | Preocupada Sensível Vulnerável |
| | Rejeitada | Excluída Pequena |

Versão: 1.0

Gênero Feminino

Este é um mapa de sentimentos destinado, a princípio, para pessoas que escrevem, com o objetivo de compor melhor as emoções dos personagens, indo além dos termos mais básicos. **Uso livre:** Este mapa pode ser utilizado para qualquer outro fim, editado, copiado, reformatado, impresso ou entregue para o cachorro mastigar.

Original: **Viver da Escrita** - <http://viverdaescrita.com.br>

Org: Rodrigo van Kampen / Colaboraram: Erico Assis, Fernanda Castro, Thiago Lage, Renan Bernardo, Estela Rosa, Ailton Paz, Helena Coutinho, Bruno Müller, André Luiz, Caio Batista e André Colabelli

Nomeando sentimentos (um mapa)

| | | |
|--------------|------------|----------|
| Desesperado | Aflito | Tristeza |
| Em luto | | |
| Isolado | | |
| Nostálgico | Agridoce | |
| Saudoso | | |
| Embaraçado | | |
| Pesaroso | Culpado | |
| Remorsoso | | |
| Transtornado | | |
| Desapontado | | |
| Envergonhado | Depressivo | |
| Vazio | | |
| Amuado | | |
| Diminuído | Ferido | |
| Inferior | | |
| Abandonado | | |
| Frágil | | |
| Fragilizado | Vulnerável | |
| Impotente | | |
| Solitário | | |
| Vitimizado | | |

| | | |
|----------------|--------------|-------|
| Hostil | | Raiva |
| Provocado | Agressivo | |
| Raivoso | | |
| Amargurado | | |
| Carrancudo | Amargo | |
| Indignado | | |
| Violado | | |
| Cético | | |
| Desdenhoso | Cético | |
| Entorpecido | | |
| Ressentido | | |
| Traído | Decepcionado | |
| Chateado | | |
| Retraído | Distante | |
| Enfurecido | Frustrado | |
| Irritado | | |
| Desrespeitado | | |
| Ridicularizado | Humilhado | |
| Enciumado | | |
| Furioso | Nervoso | |

| | | |
|----------------|------------|-------------|
| Indiferente | | Indiferença |
| Apático | Entediado | |
| Pressionado | | |
| Ocupado | | |
| Apressado | | |
| Sobrecarregado | Estressado | |
| Descontrolado | | |
| Sonolento | | |
| Disperso | Cansado | |
| Desfocado | | |

| | | |
|------------|--------------|----------|
| Admirável | | Surpresa |
| Ardoroso | Admirado | |
| Assombrado | | |
| Atônito | Assustado | |
| Chocado | | |
| Desiludido | | |
| Perplexo | Confuso | |
| Ansioso | | |
| Energético | Entusiasmado | |
| Apaixonado | | |
| Desejoso | Excitado | |
| Impaciente | | |

| | | |
|----------------------|--------------|--------------|
| Felicidade / Alegria | | Alegre |
| | Aceito | Apreciado |
| | | Grato |
| | | Participante |
| | | Valorizado |
| | Amoroso | Apaixonado |
| | | Carinhoso |
| | | Íntimo |
| | Brincalhão | Animado |
| | | Debochado |
| | | Galhofeiro |
| | | Malandro |
| | | Seguro |
| | Empolgado | Confiante |
| | | Criativo |
| | | Curioso |
| | Esperançoso | |
| | Inspirado | |
| | Interessado | |
| | Livre | |
| | Otimista | |
| Orgulhoso | Independente | |
| | Reconhecido | |
| | Respeitado | |
| Pacífico | Exitante | |
| | Tranquilo | |
| Poderoso | Arrebatado | |
| | Corajoso | |
| | Inquisitivo | |
| | Insolente | |
| Satisfeito | Confiante | |
| | Contente | |
| | Jocoso | |
| | Prazeroso | |

| | | |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Aversão / Nojo / Asco | | Apavorado |
| | Abominável | Detestável |
| | | Horrorizado |
| | | Desapontado |
| | Decepcionado | Desgostoso |
| | | Enjoado |
| | | Envergonhado |
| | | Cancelado |
| | Julgador | Desaprovador |
| | | Vacilante |
| | Recriminador | Constrangido |
| | | Crítico |
| | | Hesitante |
| | Repulsivo | Nauseado |
| | | Repelido |
| | | Revoltado |

| | | |
|-----------|------------|----------------|
| Medo | Ameaçado | Acuado |
| | | Perseguido |
| | Ansioso | Abalado |
| | | Desajustado |
| | | Inútil |
| | Assustado | Amedrontado |
| | | Desamparado |
| | | Temeroso |
| | Frágil | Inferior |
| | | Insignificante |
| | | Insuficiente |
| | | Irrelevante |
| | Incerto | Inadequado |
| | | Nervoso |
| | Inseguro | Preocupado |
| | | Sensível |
| | Vulnerável | |
| Rejeitado | Excluído | |
| | Pequeno | |

Versão: 1.0
Gênero Masculino

Este é um mapa de sentimentos destinado, a princípio, para pessoas que escrevem, com o objetivo de compreender melhor as emoções dos personagens, indo além dos termos mais básicos. **Uso livre:** Este mapa pode ser utilizado para qualquer outro fim, editado, copiado, reformatado, impresso ou entregue para o cachorro mastigar.

Original: **Viver da Escrita** - <http://viverdaescrita.com.br>

Org: Rodrigo van Kampen / Colaboraram: Erico Assis, Fernanda Castro, Thiago Lage, Renan Bernardo, Estela Rosa, Allton Paz, Helena Coutinho, Bruno Müller, André Luiz, Caio Batista e André Colabelli

Sobre esta planilha

Este mapa é, antes de tudo, uma ferramenta para pessoas que escrevem. Por isso não fomos tão rígidos em relação a categorizações. Seu objetivo principal é expandir vocabulários para escrita. Nada impede que seja utilizado em outros contextos.

Esta planilha foi criada a partir de um mapa elaborado por Geoffrey Roberts. A princípio traduziríamos o mapa para o português, mas acabamos percebendo que as palavras em nossa língua carregam significados diferentes, por isso, acabamos seguindo por outra linha.

(<https://imgur.com/tCWChf6>

Você pode manipular os dados desta planilha como quiser. Inclusive se quiser/puder construir outras formas gráficas a partir dos mesmos dados (círculos, árvores, enfim), por favor me mande um alô no formulário no site, eu adoraria ver e publicá-lo junto.

Correções são bem vindas. Mas por favor não me mande mensagens problematizando as escolhas de categorização dos sentimentos, já que isso é algo muito, muito complexo. As categorizações não são perfeitas, e sim, são aproximações. Fique à vontade para criar outras versões desse gráfico com outras categorizações que você considera mais adequadas.

Optei por trabalhar com termos em gênero neutro (sistema "e"), e seria a única versão do gráfico. No entanto, reparei que utilizar somente o gênero neutro pode mais confundir do que ajudar, principalmente se for utilizado em cenários terapêuticos. Por isso também foram utilizados os adjetivos e advérbios no feminino e masculino, cujas palavras são mais familiares.

Este mapa foi baixado a partir do site abaixo, onde você encontra a versão em planilha, imagem ou PDF

<http://viverdaescrita.com.br>