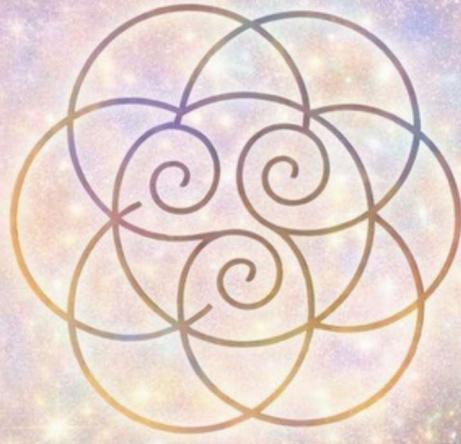


Psicologia do Afeto



Psicologia do Afeto
Diário de Observação
Emocional



Autora: Regiani Rolim de
Moura
Psicóloga – CRP 14/282
Florianópolis, SC
2026





PSICOLOGIA DO AFETO

Diário de observação emocional

Este não é um material para ler rapidamente.
É um convite para estar presente — com honestidade.

E acompanhar processos reais: confusos,
lentos, humanos.



PSICOLOGIA
DO AFETO
Regiani Rolim de Moura

Aviso Ético / Termo de Responsabilidade



Este material tem caráter educativo e reflexivo.
Não substitui acompanhamento psicológico ou psicoterapêutico.
Caso esteja em sofrimento emocional intenso, procure um profissional de Psicologia ou serviço de saúde da sua região.
Este material não se configura como intervenção clínica.



PSICOLOGIA
DO AFETO
Regiani Rolim de Moura

PSICOLOGIA DO AFETO



Diário de observação emocional
Este diário é para quem deseja:

- Observar seus afetos sem se violentar
- Compreender padrões sem se culpar
- Criar consciência antes de tentar mudar

O que este diário não é:

- Não é um planner de produtividade
- Não é um manual de autoajuda
- Não é um teste psicológico

**O convite é simples: voltar-se para si com
mais honestidade do que julgamento.**



Como usar esse diário

Escolha um momento do dia que seja possível — **não ideal.**

Antes de começar:

Respire algumas vezes pelo nariz.

Desacelere o corpo.

Esteja inteira(o) no que vai escrever.

Alguns combinados importantes:

Escreva com verdade, não com o que parece certo.

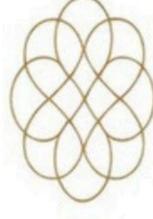
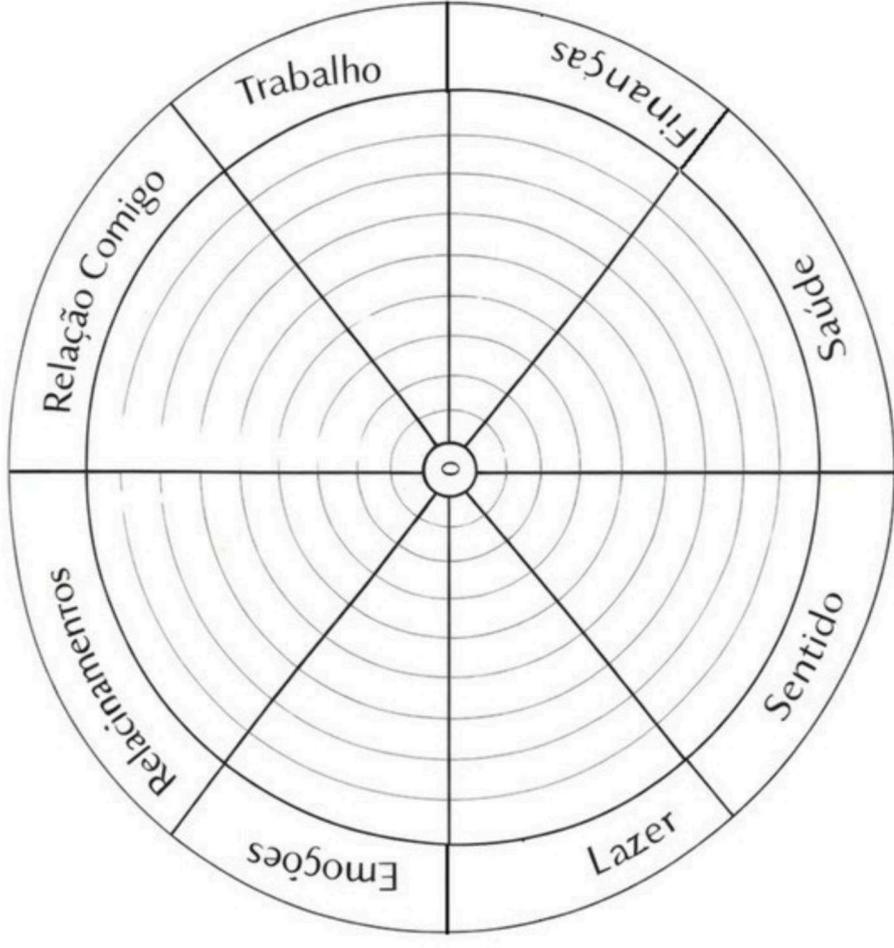
Não se julgue pelo que aparecer

Não pule etapas.

Não busque respostas rápidas.



Sem julgamento, apenas observação.



PSICOLOGIA DO AFETO

RODA DA VIDA

SEPARE O MATERIAL DE SUA
PREFERÊNCIA, DEIXE A SUA RODA
DA VIDA COLORIDA. DEPOIS
OBSERVE TODAS AS ÁREAS TANTO
AS QUE ESTÃO POUCO COLORIDAS,
ASSIM COMO AS QUE TEM MUITA
COR.





RESPONDA AS PERGUNTAS DA
MANEIRA QUE SE SENTIR
MELHOR, SE FOR DIFÍCIL
ESCREVER, COMECE COM UMA
EMOÇÃO, DESENHE-A.



Como estou?

O que mais tenho pensando ultimamente?

O que venho evitando sentir?



O que evito dizer?

10 horizontal lines for writing.

Por que evito?

10 horizontal lines for writing.

PENSAMENTOS, EMOÇÕES E REAÇÕES

PSICOLOGIA DO AFETO





REGISTRO DE OBSERVAÇÃO

SITUAÇÃO:

PENSAMENTO AUTOMÁTICO:

EMOÇÃO

NEM SEMPRE REAGIMOS AOS FATOS.
MUITAS VEZES REAGIMOS ÀS
INTERPRETAÇÕES QUE FAZEMOS
DELES.
OBSERVE COM CURIOSIDADE,
NÃO COM CRÍTICA.





REAÇÃO / COMPORTAMENTO:



O QUE ISSO DIZ SOBRE MIM?

GATILHOS E PADRÕES



(REPITA ESTE MODELO SEMPRE QUE DESEJAR)

EM QUAIS SITUAÇÕES EU ME PERCO
COM MAIS FACILIDADE?

O QUE COSTUMA ME ATIVAR
EMOCIONALMENTE?

ISSO ME PARECE FAMILIAR?
ONDE JÁ SENTI ALGO PARECIDO?
O QUE MEU CORPO SENTE PRIMEIRO?



ESCOLHER DIFERENTE

NÃO SE TRATA DE MUDAR TUDO.
TRATA-SE DE PERCEBER.



O QUE APRENDI SOBRE MIM ATÉ AQUI?

QUE PADRÃO NÃO QUERO REPETIR?



O QUE DESEJO OBSERVAR MAIS
EM MIM?



QUAL COMPROMISSO SIMPLES POSSO
ASSUMIR AGORA?

VOCÊ NÃO PRECISA
MUDAR TUDO
AGORA.
APENAS CONTINUAR
SE OBSERVANDO
COM HONESTIDADE.
CONSCIÊNCIA NÃO
RESOLVE TUDO.
MAS MUDA O
PONTO DE PARTIDA.
ESTE DIÁRIO PODE
SER RETOMADO
QUANTAS VEZES
FOREM
NECESSÁRIAS.
O TEMPO AQUI NÃO
É O DO RELÓGIO.
É O DO AFETO.





Sobre a autora



Regiani Rolim de Moura é psicóloga (CRP 14/282), filósofa e pedagoga.

Especialista em Gestão, Educação Especial e Inclusiva, Terapia Cognitivo-Comportamental e ABA.
Mestra em Educação.

Desenvolve o projeto Psicologia do Afeto, dedicado à reflexão sobre vínculos, autoconhecimento e processos emocionais cotidianos.

Seu trabalho integra escuta, ética e compromisso com o cuidado psicológico.



© 2026 — Regiani Rolim de Moura
Psicologia do Afeto

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial deste material sem autorização da autora.