

PSICOLOGIA

MUDE SUA MENTE

SEGREDOS DA
mente

PSICOLOGIA

*Reescreva o rumo
da sua vida com
a ajuda da ciência*

As melhores formas
de **ENFRENTAR
TRAUMAS**

Saiba
reconhecer e se
livrar de uma
**RELAÇÃO
ABUSIVA**

Dicas para
tratar
**FOBIA E
TIMIDEZ**

FIM DO SOFRIMENTO

As terapias indicadas por especialistas para
vencer as consequências da violência psicológica



R\$ 9,90

Segredos da Mente
Psicologia - Ano 1, nº 2

Para viver melhor

Certas situações pelas quais passamos ao longo de nossas vidas podem causar consequências emocionais profundas, que não somem com o passar do tempo. Ao enfrentar um tipo de violência psicológica, algumas pessoas demoram mais tempo e precisam de uma ajuda a mais para livrar-se dos sentimentos ruins e outros sintomas decorrentes do abuso. Por isso, a importância da psicologia: profissionais da área são os mais indicados para quem busca alívio para entender a situação, superá-la e seguir em frente.

A psicologia é a ciência que estuda a mente e os comportamentos humanos e, diferentemente do que muitos pensam, não é importante apenas para quem está em um estado muito grave. Para entender melhor esse assunto, trouxemos nesta edição de **SEGREDOS DA MENTE PSICOLOGIA**, que apresenta os mais variados tipos de traumas e os tratamentos psicológicos mais indicados para cada situação.

Nas páginas seguintes, você encontrará matérias sobre bullying, fobia e timidez, que, apesar de não parecer, podem gerar consequências emocionais a longo prazo. Também entenderá melhor a gravidade do estupro, abuso infantil, assédio moral e relacionamento abusivo, situações que marcam para sempre a vida das vítimas e que podem causar sequelas catastróficas. Além disso, explicamos mais sobre a psicologia, suas vertentes e a importância da saúde mental. Boa leitura!

A redação

ÍNDICE

Marcas invisíveis

A violência psicológica pode gerar danos mais severos do que a agressão física

Saúde mental

Entenda a importância da psicologia para a libertação dos medos e superação de traumas

Não é amor!

A relação abusiva começa de maneira sutil e, aos poucos, toma conta da vítima

Fora de controle

Dependendo do grau da fobia, é importante procurar ajuda

Bullying é coisa séria

Muito além de uma brincadeira, a zombaria pode gerar sequelas profundas

Espiral de sofrimento

As consequências de estupro vão de depressão e ansiedade a suicídio

Vítimas indefesas

Saiba identificar o abuso infantil e quais as melhores medidas a serem tomadas a partir daí

Assédio moral

Expor alguém a situações humilhantes no ambiente de trabalho é um tipo de violência

Após o choque

O estresse pós-traumático provoca medo excessivo após situações muito chocantes

Timidez em excesso

A fobia social é uma doença que merece atenção e deve ser seriamente tratada

Perdas e frustrações

Supere as dores e saiba quais os melhores caminhos em busca do alívio emocional

Na estante

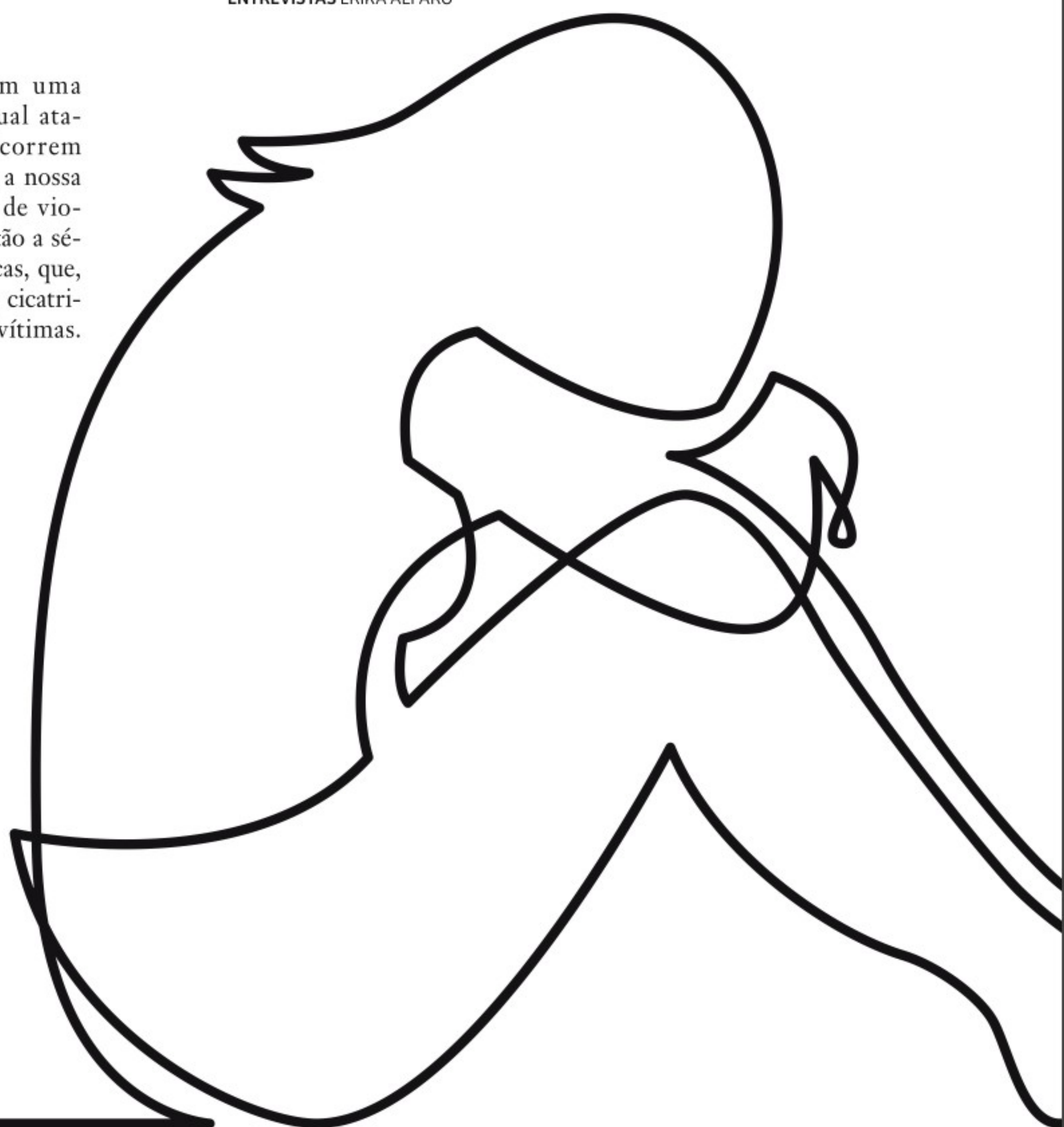
Livros que abordam alguns dos temas tratados nesta edição

Marcas invisíveis

A violência psicológica não deixa rastros pelo corpo, mas pode gerar graves consequências à vítima

TEXTO JULIANA BORGES
ENTREVISTAS ÉRIKA ALFARO

Por vivermos em uma sociedade na qual ataques verbais ocorrem constantemente a nossa volta, este tipo de violência pode não ser levado tão a sério quanto as agressões físicas, que, muitas vezes, deixam lesões, cicatrizes e hematomas em suas vítimas.



Mas, apesar de parecer inofensivo à primeira vista, o abuso psicológico pode gerar danos e traumas desastrosos em quem o sofre, imprimindo marcas negativas e traumas profundos que serão carregados durante toda a vida.

Essa agressão é comum, sobretudo, dentro da própria casa, mas também no trabalho e na sociedade de maneira geral. A manipulação, a desvalorização e os insultos passam a ser constantes e contínuos, e o agressor vai tomando conta, pouco a pouco, da mente da outra pessoa, até sentir que esta é totalmente dependente dele. Assim, o autor das agressões faz com que a vítima sinta-se diminuída e vá perdendo a vontade de viver. Dessa violência, surgem os traumas e as dores, difíceis de serem apagados.

De acordo com o psicólogo e psicopedagogo Alédio José Assis Jaña, a violência psicológica é muito subjetiva e, por isso, tão difícil de ser percebida pela vítima. “Cada sujeito vivencia a realidade de modo singular e, assim, o trauma pode ter um peso diferente para uns e outros. A violência psicológica é isso: o impacto da realidade sobre o psiquismo”, explica o profissional. Outro impasse que dificulta o reconhecimento da agressão psicológica é a reação da vítima no momento em que é violentada. “A pessoa que recebe o ataque tende a se sentir sensível no primeiro momento para reagir, e acaba ficando perdida, fragilizada e refém dessa situação ofensiva”, completa a psicóloga e terapeuta integrativa Adriana Gandini Pezzuo.

Vestígios e reconhecimento

Ainda que possa ser sutil, é importante se atentar a alguns acontecimentos a fim de entender se aquela situação é ou não uma forma de violência psicológica. “Geralmente, o agressor tenta inibir o outro ou manipulá-lo para abrir mão de seus próprios sentimentos e pensamentos em prol da sua necessidade de controle”, resalta Adriana. Para a especialista, a principal ferramenta e causa da violência psicológica é, justamente, intimidar os outros e fazer com que se sintam impotentes e incapazes de reagir. “As pessoas agredidas costumam até acabar com sentimento de culpa, questionando seus próprios valores”, completa a psicóloga.

Normalmente, o agressor é alguém que já está acostumado a lidar com os outros de modo violento, seja porque desenvolveu esse comportamento ao longo da vida ou por ter crescido em um ambiente emocionalmente violento. Além disso, é possível que a vítima não enxergue as atitudes dominadoras como forma de abuso, mas sim como cuidado ou preocupação. Entretanto, para reconhecer a condição, é fundamental entender que não existe apenas uma forma de

violência psicológica ou de agressor, e que o abuso pode estar presente até nos momentos menos alarmantes. “Alguns exemplos de violência psicológica são: assédio moral por parte do cuidador, imposição de medo extremo, controle coercitivo, insultos graves, humilhações, ameaças, exigência extrema, rejeição e isolamento”, lista Adriana.

Violência de gênero

O abuso psicológico é apontado pela OMS como a forma mais presente de agressão à mulher, e sua naturalização é considerada um estímulo a uma série de violências. Uma clara confirmação disso é que três em cada cinco mulheres jovens já foram vítimas de violência em um relacionamento, de acordo com pesquisa realizada pelo DataPopular e Instituto Avon em 2014. “Entre casais, é mais comum a mulher ser assediada pelo parceiro. O abuso geralmente ocorre por meio de falas que vão minando a autoconfiança, baixando a autoestima e ferindo o psicológico de tal forma que a mulher agredida tem uma alta propensão a contrair diversas síndromes, como a do pânico, por exemplo”, alerta Lissandra Cristine Bassi, neurolinguista, hipnóloga e *life coach*.

O fato de serem as mulheres as maiores vítimas dos abusos psicológicos nos leva a outra questão de extrema pertinência: o machismo da sociedade. Além de essas vítimas crescerem em um meio violento, são levadas a aturar as agressões verbais, assim como o controle sobre sua liberdade por seus próprios companheiros. E esse abuso, que inicialmente configurava-se como um tipo trivial, se converte em consequências catastróficas, que podem levar aos casos de violência física e feminicídio.

Cicatrizes profundas

A violência psicológica pode causar sérios traumas às vítimas, mas os sintomas são diferentes de pessoa para pessoa, como explica Alédio: “Como nos diz Freud, o trauma é a experiência carregada de emoção que não foi descarregada. Isso significa que a violência deixa como consequência o trauma, que acaba se desdobrando em alguns sintomas, como a manifestação psicológica ou psicossomática da agressão sofrida. Porém, cada pessoa irá produzir a patologia de acordo com sua estrutura e mecanismos de defesa”. Segundo Adriana, esses traumas, muitas vezes, só são percebidos quando a vítima passa por uma determinada situação similar a que ela sofreu no passado, fazendo com que os sentimentos ruins venham à tona novamente. “A violência psicológica sofrida durante muito tempo pode gerar vários tipos de transtornos, entre eles: isolamento social, crises de ansiedade e pânico, depressão, baixa autoestima e sintomas de estresse pós-traumático”, afirma a especialista.

Em casos mais graves, os traumas gerados pela violência

psicológica podem levar uma pessoa a cometer atos de desespero, como o suicídio. “Esses indivíduos começam a se sentir tão depreciados, sem merecimento, que acabam por se dissociar de seus valores de sobrevivência, iniciando um processo de perda total de sua identidade pessoal e individual”, esclarece Lissandra.

Ademais, um estudo publicado na *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* demonstrou que a violência psicológica contra crianças e adolescentes pode provocar danos mais graves do que a agressão física ou o abuso sexual. Entre os três tipos de agressão, a psicológica foi a mais fortemente associada com transtorno depressivo, distúrbio de ansiedade social e generalizada, dificuldade de formar vínculos afetivos e abuso de substâncias.

Em busca de ajuda

Uma vez que a violência psicológica é

identificada pela vítima, a mesma deve se afastar do agressor. Feito isso, é necessário buscar ajuda para lidar com as consequências daquele abuso. Segundo Alédio, o psicólogo é o profissional mais indicado para isso, uma vez que ele possui condições de “escutar o tema, penetrar em sua dimensão e, junto com o paciente, ir construindo significados para sua dor”. Mas, de acordo com o especialista, não é possível determinar qual a modalidade preferencial de tratamento psicoterápico, pois isso depende do agravo à saúde mental daquele indivíduo. “Na maior parte dos casos, o atendimento em grupo é bastante interessante, sobretudo por seu aspecto de elaboração ser mais rápida e pela sustentação da dor pelo grupo. No entanto, pacientes com o ego muito fragilizado não poderiam fazer esse tipo de tratamento, devendo optar pela terapia individual”, declara o profissional.



“Geralmente, o agressor tenta inibir o outro ou manipulá-lo para abrir mão de seus próprios sentimentos e pensamentos em prol da sua necessidade de controle”

Adriana Gandini Pezzuol,
psicóloga e terapeuta
integrativa

CONSULTORIAS Adriana Gandini Pezzuol, psicóloga, terapeuta integrativa e fundadora do Espaço Caminho Sol e Luz (caminhosoleluz.com.br); Alédio José Assis Jaña, psicólogo e psicopedagogo; Lissandra Cristine Bassi, neurolinguista, hipnóloga e life coach (lissbassi.com.br).

FONTE Jusbrasil, disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/95552/leimaria-da-penha-lei-11340-06#art-7>

DENUNCIE

De acordo com o artigo 7º da Lei Maria da Penha, violência psicológica contra a mulher é crime, e é reconhecida como uma das “formas de violência doméstica e familiar: “A violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação”.

Porém, apesar do suporte da lei, a complexidade em definir o que é ou não uma agressão moral e psíquica, devido à subjetividade do assunto, torna difícil trazer à tona provas que a identifiquem.

Contudo, a Secretaria de Política para Mulheres tem um disque-denúncia que funciona 24 horas por dia. Basta discar o número 180 para ser atendida. As denúncias são recebidas e encaminhadas à Segurança Pública e ao Ministério Público de cada Estado. Depois, os atendentes orientam qual serviço a mulher precisa procurar de acordo com sua necessidade. Qualquer pessoa pode denunciar, e não apenas as vítimas.

Saúde mental

Entenda como a psicologia pode ajudar a garantir o autoconhecimento e a superação de traumas emocionais

TEXTO ÉRIKA ALFARO, GIOVANE ROCHA E JULIANA BORGES
ENTREVISTAS ÉRIKA ALFARO E CAMILA RAMOS/COLABORADORA



Muitas pessoas imaginam que a psicologia serve apenas para o tratamento de doenças mentais ou que fazer terapia é um bicho de sete cabeças. Mas a verdade é que essa ciência nada mais é do que o estudo da mente e do comportamento humano. As terapias psicológicas são indicadas para todas as pessoas que estão com dificuldade de lidar com problemas dos mais variados tipos, pois o profissional capacitado irá ajudar na resolução desses transtornos e também na busca pelo autoconhecimento.

Para aqueles que passaram por algum tipo de trauma emocional, a psicologia pode ser um caminho de alívio e superação. O especialista poderá trabalhar com diversas técnicas que permitem uma vida melhor e até mesmo evitar consequências negativas, caso seja procurado o quanto antes. “O profissional de psicologia pode ser um diferencial para quem percebe que algo em si mesmo não está favorecendo a resolução de questões que surgem na vida familiar ou profissional. O psicólogo contribui para que a pessoa compreenda os motivos que estão relacionados a uma atitude que gera frustração e que, muitas vezes, traz a sensação de fracasso”, explica a psicóloga Ariana Ribeiro Gomes.

Livre-se dos preconceitos

Ao falarmos de saúde mental num geral, muitos estigmas surgem. Os indivíduos que procuram a ajuda profissional, muitas vezes, são considerados “loucos” e sentem vergonha de falar sobre o assunto com outras pessoas. Mas, na verdade, entender os sentimentos e a maneira como reagimos a determinadas situações pode ser a chave para melhorar diversos aspectos emocionais e conseguir viver em paz consigo mesmo. Para o psicólogo Roberto Debski, os problemas emocionais e as doenças mentais trazem muito sofrimento e limitações àqueles que os sentem, porém, não deixam sinais físicos, nem alterações laboratoriais. Assim, o fato de os transtornos não serem perceptíveis, como uma febre ou um osso quebrado, acabam fazendo com que as pessoas não os compreendam. “O mesmo ocorre em síndromes dolorosas, quando os pacien-

tes muitas vezes são estigmatizados por terem um sintoma (a dor) que não pode ser objetivamente medido”, destaca o psicólogo.

É hora de procurar ajuda

Após deixar de lado os conceitos pré-estabelecidos sobre a terapia, é necessário entender se há necessidade de procurar por um especialista. Segundo Roberto, a orientação profissional deve ser requisitada assim que a pessoa tiver a consciência que possui um conflito psicológico ou um problema emocional que não consegue solucionar por si só, e percebe que este sofrimento está afetando seus relacionamentos, sua profissão ou qualquer área de sua vida. “Ou, ainda, quando houver uma questão recorrente que parece resolvida, mas sempre retorna de maneira semelhante em outra época”, completa o psicólogo.

Na prática

As seções servem como análise da própria mente, baseadas no relato do paciente sobre sua vida, rotina, sentimentos, relações com o outro e, até mesmo, sobre o passado, para entender os traumas nele contido. A partir dessa fase, é possível entender os elementos que levaram o indivíduo a agir de certo modo e de sentir determinadas coisas. “O processo de ressignificação envolve muita disposição e disponibilidade do paciente em abrir a cabeça para novas possibilidades e novos entendimentos de uma mesma situação. Quando o significado de uma memória ou situação atual se modifica, as respostas, os sentimentos e os comportamentos também se modificam. O psicólogo é o profissional mais capacitado pra conduzir a pessoa por esse caminho. Ele vai ajudar a manejar dificuldades que possam surgir durante o processo”, explica a psicóloga Carolina Veras. Segundo a *coach* em bem-estar Flávia Motta, é importante estar sempre aberto a novos pensamentos e à mudança durante o processo de autoconhecimento, além de reconhecer mentalidades errôneas. “Quando enxergamos somente uma opção ou defendemos arduamente um único ponto de vista, nos fechamos para uma nova oportunidade e, com isso, perdemos muito”, explica a especialista.

QUAIS OS TIPOS?

Conheça algumas das linhas de terapias existentes e os benefícios de cada uma:

Gestalt terapia

O que difere essa terapia é o fato de o terapeuta não buscar impor nenhuma verdade sobre as dificuldades que seu cliente apresenta na consulta, trabalhando com a afirmação de que cada ser humano é autêntico por si só. “Não dá pra separar o homem do seu mundo. Enxergamos o universo a partir das nossas histórias, valores e crenças; então o mundo que o paciente enxerga está totalmente atrelado a sua forma de ser, ao seu caminho às características da sua personalidade”, explana o gestalt terapeuta Marcelo Pinheiro.

Ludoterapia

Voltada mais para o atendimento infantil, a técnica visa estimular a expressão dos pequenos, buscando atingir o problema central por meios lúdicos, ou seja, brincadeiras, desenhos e outros recursos com os quais a criança se identifique e fique confortável. Como apenas uma parte inicial do processo terapêutico, ou seja, o psicodiagnóstico, um ponto importante para a realização do método é a participação dos pais ou responsáveis para auxiliar a identificação da raiz do problema.

Psicodrama

Essa alternativa de terapia recorre à dramatização como forma de exploração da mente para encontrar fatores emocionais que possam causar alguma alteração na psique. Antecedida pelo compartilhamento de experiências, as pessoas, por meio da ação teatral, incorporam emoções e papéis escolhidos pelo protagonista para estruturar determinadas situações referentes a vivências, sonhos, etc. E, por fim, há o relato dos resultados da prática, como as sensações durante a sessão.

“O psicólogo contribui para que a pessoa compreenda os motivos que estão relacionados a uma atitude que gera frustração e que, muitas vezes, traz a sensação de fracasso”

Ariana Ribeiro Gomes, psicóloga



CONSULTORIAS

Ariana Ribeiro
Gomes, Carolina
Veras e Roberto
Debski, psicólogos;
Flávia Motta, *coach*
em bem-estar.

An illustration on the left side of the page depicts a human hand reaching down, its fingers wrapped around a heart. The heart is red and anatomically detailed, with several metal hooks or barbs piercing into it. A single strand of barbed wire runs vertically from the hand, passing through the heart. Small green leaves are scattered along the wire and around the hand. The background is white with a vertical light gray stripe.

Não é amor!

Você sabe identificar os sinais de um relacionamento abusivo? Fique alerta: ele pode começar de forma sutil e acabar se transformando em algo difícil de lidar

**TEXTO JULIANA BORGES
ENTREVISTAS JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA**

A relação abusiva se caracteriza, sobretudo, por um vínculo afetivo no qual o excesso de poder sobre o outro predomina. O desejo de controlar o parceiro pode começar de forma sutil e despercebida, mas, pouco a pouco, acaba ultrapassando os limites e causando sofrimento e mal-estar à vítima. Apesar de ser difícil perceber quando um relacionamento é abusivo, algumas características servem como indicativos de que essa situação está ocorrendo, entre elas ciúme e possessividade exagerados, controle sob as ações e decisões do outro e atitudes violentas – verbais ou físicas.

Sem perceber

No começo do relacionamento, tudo parece maravilhoso, mas, aos poucos, os sinais de abuso começam a surgir e ficam constantes com o passar do tempo. A vítima sente sua autoestima diminuir e suas crenças e valores acabam sendo invadidos e agredidos, fazendo com que ela perca a capacidade de tomar suas próprias decisões. “Ela sente culpa quando as situações não dão certo e, assim, passa a se sentir culpada por qualquer coisa, porque sua mente já está condicionada”, explica a psicóloga Maria Aparecida da Silva.

Além dos sinais descritos anteriormente, a profissional lista algumas situações que se enquadram no relacionamento abusivo: “Quando a vítima não se sente à vontade fazendo suas coisas sozinha, fica assustada sem motivo e sente-se observada o tempo inteiro. Além disso, uma das formas mais perversas de abuso é quando o parceiro insiste em dizer que aquilo o que a pessoa está sentindo ou repensando é apenas uma imaginação, manipulando detalhes e fazendo com que ela ache que é louca ou que está errada”, comenta a psicóloga.

A luz no fim do túnel

Ao identificar o relacionamento abusivo e afastar-se do agressor, é importante procurar a ajuda de um profissional para conseguir lidar com as consequências emocionais da violência. “As sequelas de uma relação abusiva podem contaminar o futuro de uma pessoa e também suas crenças sobre relacionamentos, impossibilitando que ela venha a ter novos e saudáveis vínculos afetivos”, alerta o psicólogo Roberto Debski.

Para Maria Aparecida, o tratamento psicológico é primordial para alguém que tenha enfrentado esse tipo de situação, pois auxilia o indivíduo a libertar-se daquele aprisionamento em que se encontra e, aos poucos, recuperar o direito de distinguir o que é seu, voltando a ter prazer pela vida e uma autoestima elevada. “Quando o trauma é muito grande, além da terapia, são aconselhados medicamentos por tempo determinado, boas leituras e até mesmo fé e oração, que ajudam a acalmar a mente”, indica a profissional.

Não fique calado

Tão importante quanto a vítima reconhecer e combater os abusos, a ajuda de familiares e amigos faz toda a diferença. Esqueça a história de que “em briga de marido e mulher, ninguém

mete a colher”, ou de que um escândalo poderia prejudicar a imagem da família, muitas vezes culpabilizando a vítima. Lembre-se de que ser complacente aos abusos significa ter parte da responsabilidade. Muitas famílias sabem das agressões que ocorrem entre um casal e optam por não tomar nenhuma atitude, pois imaginam que uma intervenção seria pior. Mas isso é um erro. Os abusos devem ser denunciados, e não negligenciados pela sociedade.

SUA VIDA, SUAS REGRAS

Dar fim a um relacionamento abusivo pode ser algo extremamente difícil, e saiba que você não tem culpa disso. Mas é importante livrar-se das amarras e retomar a sua própria vida. Por isso, lembre-se de que ninguém pode invadir sua privacidade e a de seu corpo! Nem familiares, nem parceiros! Além disso, entenda que todos têm o direito de decidir sobre sua própria vida: quando e com quem quer namorar, casar, quando trabalhar, ter filhos, sair... Portanto, a partir do momento que sentir que outra pessoa está tentando tomar conta da sua liberdade, das suas escolhas e da sua vida de forma geral, é hora de se afastar e, se preciso, buscar ajuda judicial e psicológica.

“As sequelas de uma relação abusiva podem contaminar o futuro de uma pessoa e também suas crenças sobre relacionamentos, impossibilitando que ela venha a ter novos e saudáveis vínculos afetivos”

Roberto Debski, psicólogo



Fora de controle

Frequentes, porém mal compreendidas, as fobias são capazes de mexer completamente com a vida de uma pessoa

TEXTO GIOVANE ROCHA E JÉSSICA
PIRAZZA/COLABORADORA
ENTREVISTAS GIOVANE ROCHA E
NATÁLIA NEGRETTI/COLABORADORA

A pessoa que grita ao ver uma lagartixa pode não ter apenas aversão ao animal; talvez seja algo mais nocivo, como uma fobia. O medo parece um sinal de fraqueza, mas faz parte da vida do ser humano como um fator de sobrevivência em situações de possível perigo ou alerta. Porém, em um nível mais grave, no qual o indivíduo sinta o temor em momentos que não apresentam uma real ameaça, precisa ser diagnosticado e tratado, pois, caso contrário, pode se tornar um problema cada vez maior no cotidiano.

Entendendo as diferenças

O medo, por si só, não é um distúrbio. Ele precisa juntar-se à ansiedade para, assim, caracterizar um transtorno fóbico-ansioso: a fobia. Para a medicina, a fobia precisa ser diferenciada da aversão para o diagnóstico e os possíveis tratamentos. É quando o medo ultrapassa o nível de uma repulsa por objetos, animais ou situações e o indivíduo não consegue apenas afastar-se e esquecer-se da sensação. Segundo o psiquiatra João Jorge Cabral Nogueira, “a fobia é mais forte e aparecem sintomas que fazem mal, como ansiedade, nervosismo, falta de ar e taquicardia, que, quando associados, são denominados síndrome do pânico”.

É possível identificar esse tipo de quadro por meio dos comportamentos e recursos apresentados na tentativa de afastar o que causa incômodo. “Para muitas pessoas, torna-se relativamente simples perceber um indivíduo fóbico, porque as suas atitudes se tornam socialmente inadequadas no contexto social no momento em que esse medo extremo se manifesta”, frisa o médico Gilberto Katayama.

Origens

A fobia pode evoluir de um trauma gerado na infância, na adolescência ou até mesmo na fase adulta, sendo mais comum em crianças pelo raciocínio lógico não tão desenvolvido. E, ainda de acordo com Nogueira, o distúrbio “pode também vir de uma memória ancestral ou passado através de gerações pelo inconsciente coletivo ou familiar. Há fobias que várias pessoas na família têm; até brincamos dizendo que é genético”.

No cérebro, a fobia está ligada à região da amígdala, que, como explica a psiquiatra Maria Cristina de Stefano, “é responsável por regular os ‘alarmes’ e o quanto devemos ficar atentos a alguma situação”. Além disso, também está ligada à redução do hipocampo e à variações na região pré-frontal. A serotonina, responsável pelo estado de vigilância cerebral, é o neurotransmissor de principal relevância na fobia e, por isso, usado na medicação.

Quando é parte do inconsciente?

É possível concluir que a fobia pode ter origem no inconsciente quando quem possui o distúrbio não tem conhecimento de quais são os processos relacionados e o que causa o mal-estar físico e psicológico. Segundo a psicóloga Analu Ianik Costa, “uma pessoa que tem fobia, em algum momento da sua vida passou por uma situação

AGORAFOBIA

As principais características desse tipo de fobia estão relacionadas à ansiedade e ao medo de estar em locais abertos ou no meio de multidões. A pessoa passa a evitar determinadas situações ou ambientes, com medo ou pavor de estar em lugares onde fugir possa ser difícil ou embaraçoso. Avião, shows, elevadores e locais fechados em geral — cinema e supermercados, por exemplo —, são os medos mais comuns de quem possui a disfunção.

Em casos mais graves, o transtorno pode comprometer a vida social e profissional dos pacientes. O agorafóbico pode passar a sentir medo de sair da própria casa sozinho, chegando a precisar da presença de pessoas de confiança sempre por perto. Se, um dia, a pessoa saiu de casa e passou mal na rua, ela evitará sair desacompanhada nas próximas vezes.

Sensações físicas como tremores, agitação, palpitações, tonturas e sudorese podem ser comuns. Não existem estudos conclusivos sobre esse transtorno. No entanto, acredita-se que situações desagradáveis passadas possam ativar o processo da fobia. Outra teoria consiste no pré-conceito que pode ser criado — mesmo sem nunca ter tido uma experiência com a situação, o indivíduo pode desenvolver fobia de andar de avião se ele crescer e conviver em ambientes em que se converse muito sobre os desastres que podem acontecer, por exemplo.

na qual o cérebro ou o corpo ativou estes mecanismos. Portanto, toda vez que algo semelhante a essa situação acontece, a memória desencadeia a mesma reação anterior, deixando-a em estado de alerta”. Utilizando as bases da psicanálise, é possível entender o processo do medo incompreensível, “pois essas reações não aconteceram de forma consciente por vontade da pessoa, mas sim por uma questão de mecanismos relacionados à sobrevivência humana”, completa a psicóloga.

Enfrentar o medo

“Para o tratamento de fobias, é importante que o psicólogo auxilie a pessoa a tornar conscientes esses processos inconscientes, a fim de que o

CURIOSIDADES

Pode ser difícil de acreditar, mas existem fobias para quase tudo, e elas têm nomes tão incomuns quanto sua definição. Abaixo, confira algumas das mais raras.

- **Hipopotomonstrosesquipedaliofobia** - como dá para imaginar, este é o medo de pronunciar palavras grandes.
- **Coutrofobia** - para alguns, os palhaços são criaturas aterrorizantes, e tal medo deu origem a essa fobia.
- **Heliofobia** - na moda de filmes e livros sobre vampiros, este é o medo de sair no sol.
- **Onfalofobia** - medo inusitado de umbigos.
- **Filemafobia** - não adianta pedir para Santo Antônio ou ao Cupido: este é o pavor de beijos.

“Para o tratamento de fobias, é importante que o psicólogo auxilie a pessoa a tornar conscientes esses processos inconscientes, a fim de que o medo seja racionalizado, além de também ensinar técnicas para que ela possa controlar sozinha os sintomas assim que eles apareçam”

Analú Ianik Costa, psicóloga

medo seja racionalizado, além de também ensinar técnicas para que ela possa controlar sozinha os sintomas assim que eles apareçam”, explica Analú. Conforme o tratamento avança, os sintomas vão desaparecendo e, então, o cérebro e o corpo memorizam que aquela situação, objeto ou animal não representam mais um perigo real e, assim, o mal-estar psicológico e físico também diminui.

Maria Cristina ressalta que “há cura para fobia por meio de psicoterapias específicas e do uso de medicamentos para tratar a reação da ansiedade”. Os medicamentos são reservados para casos graves do distúrbio e, segundo Nogueira, existem ainda “as técnicas de dessensibilização e técnicas hipnóticas regressivas na busca da origem do trauma e ressignificação, que são as melhores, embora exista uma infinidade de técnicas para fobias em várias linhas terapêuticas”.

O importante é não envergonhar-se do medo e, por mais difícil que seja, enfrentá-lo. “Ter medo de cobra e viver na cidade pode ser deixado para depois, mas ter medo de elevador e trabalhar no décimo andar é complicado”, finaliza o psiquiatra.

FOBIA SOCIAL

Essa fobia consiste no medo e ansiedade de relações sociais, quando o indivíduo pode se sentir observado pelos outros. A pessoa fica insegura, teme pelo seu desempenho na situação e se preocupa sobre o que poderão pensar sobre ela. O grau de agitação pode se elevar, chegando, até mesmo, a uma crise aguda de ansiedade.

A fobia social pode implicar em diversas complicações sociais. A pessoa que sofre do transtorno tem tendência a possuir a sensibilidade mais aguçada para sentir-se humilhada ou rejeitada perante diversos contextos, incluindo pessoas desconhecidas ou pouco íntimas. Falar em público, fazer uma entrevista de emprego, ir a eventos sociais e escrever na frente de outras pessoas são situações comuns que podem desestabilizar o paciente que sofre dessa disfunção.

O transtorno pode se iniciar durante a infância, arrastar-se pela adolescência e atingir a vida adulta. Sua origem pode ser a predisposição genética, por consequência a traumas sofridos, ou influências do meio social em que a pessoa vive. Além disso, algumas pesquisas indicam que a sociedade moderna oferece fatores de risco capazes de colaborar para o desenvolvimento de um quadro de fobia social nos indivíduos. Quanto mais cedo ele for enfrentado e tratado, melhores serão os resultados e menos sofrimento o paciente terá.

CONSULTORIAS Analú Ianik Costa, psicóloga; Gilberto Katayama, médico especialista em medicina do trabalho e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser; João Jorge Cabral Nogueira, psiquiatra, hipnata, autor do livro *Autoscopia: terapia mente-corpo-quântica* (Instituto Amanhecer, 2013) e presidente da Associação Brasileira de Hipnose (ASBH); Maria Cristina de Stefano, psiquiatra.

Bullying **é coisa séria**



As marcas psicológicas e emocionais causadas por esse tipo de violência podem ser devastadoras e, inclusive, gerar danos físicos ao longo do tempo

**TEXTO E ENTREVISTAS JULIANA BORGES
E RICARDO PICCINATO**

O termo vem do inglês (*bully*, que significa valentão, brigão), mas sua prática é bastante conhecida entre crianças e jovens de todo o mundo: o *bullying*. “Compreende toda e qualquer atitude agressiva, intencional e repetida, que ocorre sem motivação evidente, adotadas por um ou mais indivíduo contra outro(s), sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder”, define a pedagoga Bianca Acampora.

Muito além de ações físicas violentas, apelidos, ameaças, gestos e qualquer manifestação que gere mal-estar à vítima podem ser definidos como *bullying*. Isso inclui repressão, humilhação e discriminação. O problema é algo sério que pode influenciar permanentemente a saúde mental e física de quem passa com isso. E a questão fica mais complicada se levado em conta o número de jovens que sofrem *bullying* diariamente, principalmente nas escolas e nas redes sociais.

Questão antiga

Zombar de colegas da escola não é algo inédito das gerações atuais. Você deve se lembrar de algum momento em que foi motivo de chacota por ter muitas espinhas ou não conseguir jogar bem futebol, por exemplo. Ou então, do papel oposto, por ter tirado sarro de algum amiguinho que não conseguia completar o exercício na lousa ou que era fora dos padrões estéticos - neste caso, você fez o papel de *bully*, que é a pessoa que pratica *bullying*. Na época, poderia parecer uma brincadeira inofensiva, porém, a ciência descobriu que zombarias cruéis são capazes de marcar para sempre a vítima.

Ou seja, o *bullying* sempre existiu, porém, de uns tempos para cá, é tratado com mais relevância. Mas, por que isso aconteceu? “Antes, o problema era visto como brincadeira de crianças, que deveria ser resolvido entre elas. Depois, percebeu-se que se trata de um padrão de agressão que pode se tornar crônico e afetar relacionamentos na família e, mais tarde, no trabalho”, esclarece Maria Tereza Maldonado, psicóloga especializada no tema.

Violência virtual

O *cyberbullying* surgiu com o crescimento das redes sociais, ou seja, nos primeiros anos do século XXI. Assim como na forma convencional, a agressão no ambiente cibernético também se caracteriza pelo envolvimento de três partes: a vítima, o agressor e o cúmplice. “O *cyberbullying* tem um agressor anônimo, e as testemunhas dessas agressões acabam se tornando coparticipadoras do *bullying*”, aponta Roberto Debski, médico e psicólogo.

Inclusive, engana-se quem acredita que o *cyberbullying* é somente uma forma de agressão, mas em outra plataforma. Muitos especialistas o consideram mais poderoso

do que o *bullying*. Na forma convencional, as ofensas são restritas ao ambiente escolar, por exemplo; em seu formato virtual, elas podem ser feitas a qualquer hora e de diversas formas, como espalhando comentários maldosos pelas redes sociais, aplicativos ou por mensagens de celular. “O *cyberbullying* é mais agressivo porque a perseguição pode chegar a 24 horas por dia”, enfatiza Maria Tereza.

Por dentro da mente

Sofrer *bullying* não é algo fácil de lidar. Principalmente quando se é criança e as concepções sobre o mundo ainda não estão bem estruturadas, pode ocorrer uma confusão mental. “Em geral, esse quadro cria uma espécie de pânico em relação à situação ameaçadora ou a qualquer situação que se aproxime dela. Os pensamentos mais comuns se relacionam ao fato de terem que lidar sozinhos com o acontecimento e com a sensação de que não vão conseguir”, explica o psicopedagogo Júlio Furtado. O especialista também destaca que culpa, paralisação e decepção podem ser outros sentimentos.

A psicóloga e *coach* de mães Isabela Cotian explica ainda que sofrer *bullying* precocemente e de forma contínua faz com que, ao longo do tempo, a criança deixe de enfrentar a situação. “É como se ela aceitasse ser agredida, ficando apática ao que acontece ao seu entorno”, comenta a profissional. Além disso, Isabela ressalta que as consequências dessa situação, a longo prazo, podem ir de dificuldades escolares a impactos profundos nas relações interpessoais da vida adulta, como família, amigos, trabalho e casamento.

A intervenção da psicologia

Superar os traumas gerados pelo *bullying* requer, sobretudo, que o indivíduo abra sua mente para um processo de autoconhecimento, como enfatiza Isabela: “Por meio da psicologia, mudam-se os padrões internalizados a fim de desfazer a imagem negativa que foi criada com o *bullying*”. Segundo a profissional, para começar a superar o problema é preciso ressignificar os acontecimentos e compreender que, na verdade, quem era fraco não era quem sofreu o *bullying*, mas sim a pessoa que provocou, pois é ela quem não consegue lidar com suas frustrações e preconceitos, compreender e respeitar o outro. “Resignificar,

ATENÇÃO AOS SINAIS

O *bullying* pode ser realizado de diversas formas, tanto fisicamente quanto psicologicamente. Essas provocações e tipos de violência costumam deixar marcas nas vítimas. Nem todos os sinais são aparentes ao mesmo tempo em quem sofre *bullying*. Porém, fique atento se você notar essas mudanças e evidências físicas em uma possível vítima.

Sinais psicológicos e comportamentais

- Medo de ir à escola
- Queda no rendimento escolar
- Ter poucos ou nenhum amigo no colégio
- Mostrar-se triste, solitário, choroso
- Ficar estressado sem um motivo aparente
- Responder a pais, avós e outros parentes de forma abrupta, muitas vezes gritando
- Apresentar insônia à noite e / ou muito sono durante o dia

Sinais físicos e corporais

- Hematomas, machucados, arranhões e marcas de beliscões sem explicação convincente
- Roupas sujas ou rasgadas sem motivo aparente
- Materiais escolares estragados de um dia para o outro
- Dores de cabeça
- Vômito
- Perda de apetite
- Sentir-se ofendido quando alguém chamar por um apelido

perdoar e nomear os sentimentos são as chaves para a superação”, completa a psicóloga.

Na psicanálise, a abordagem Winnicottiana oferece suporte para o processo de amadurecimento da criança inserida no ambiente hostil da escola. “Nessa abordagem, a brincadeira tem função terapêutica. A criança brinca e vai revelando seus conteúdos, bloqueios e fixações”, comenta a psicóloga Rita Martins. Assim, ela revive ativamente o que por vezes vivenciou de maneira passiva. “O brincar ativa a criatividade e inibe os freios do consciente, revelando o verdadeiro ‘eu’”, explica Rita. Já a terapia cognitivo-comportamental busca restaurar a qualidade de vida do paciente o quanto antes.

Com auxílio do terapeuta, a vítima é “capaz de se questionar e modificar os pensamentos disfuncionais, treinar maneiras de agir nas situações e desenvolver comportamentos mais adaptados”, afirmam Bárbara Cristina da Costa Monteiro e Luciana Rizo, no artigo *Vítimas de bullying: Proposta de tratamento utilizando técnicas da tera-*

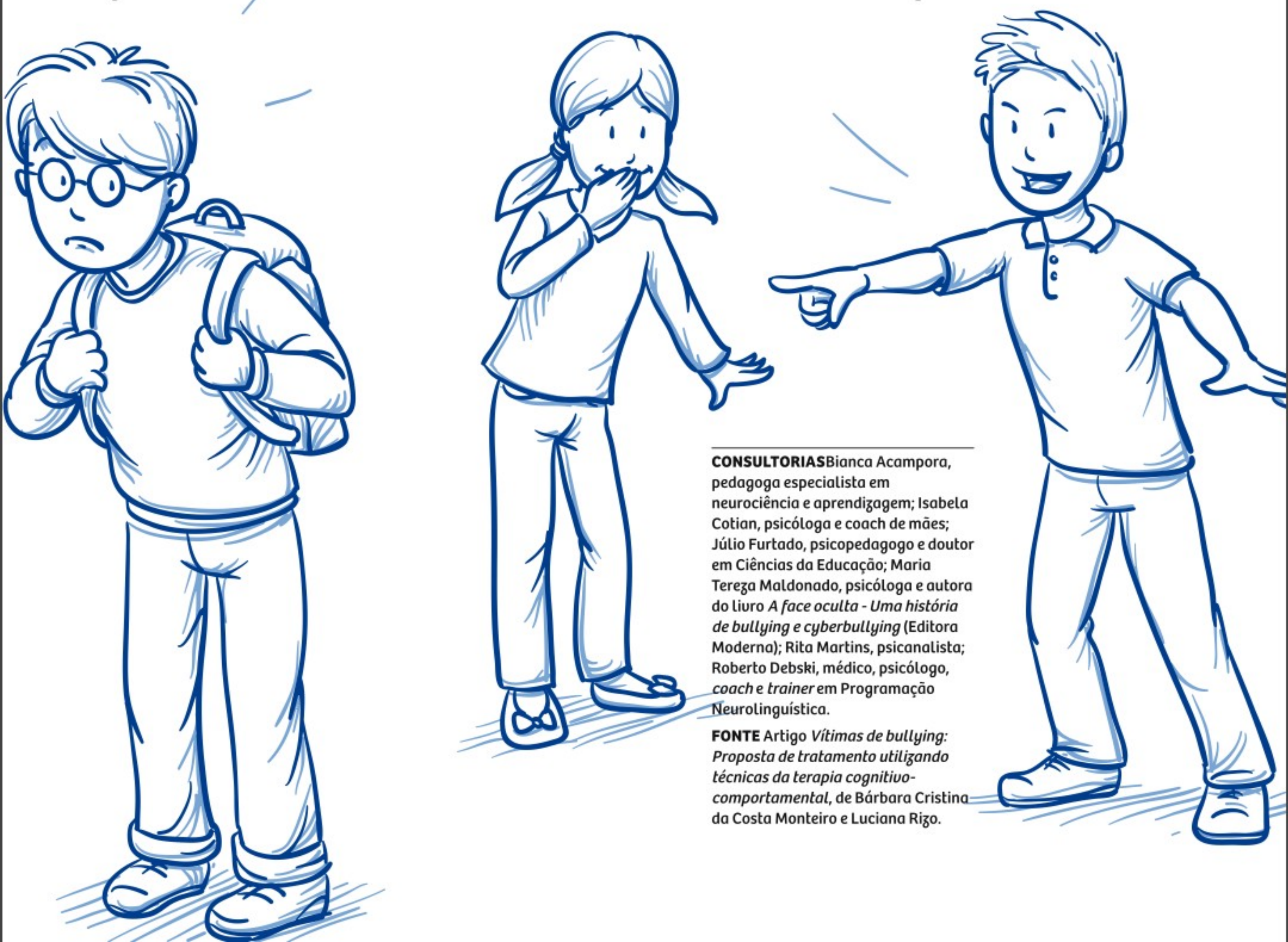
pia cognitivo-comportamental. “Crianças que conseguem se colocar de uma maneira firme e assertiva perante o agressor diminuem a probabilidade de as agressões perpetuarem”, garantem as autoras.

O que dizem as pesquisas?

Normalmente, imaginamos que uma criança que tenha sofrido abuso físico ou psicológico, principalmente dentro da escola, acaba, eventualmente, superando os traumas conforme ela cresce. Contudo, algumas pesquisas sobre o tema indicam que as marcas causadas podem acompanhá-la por toda a vida.

Um desses estudos seguiu mais de 7 mil britânicos desde o período em que frequentavam o colégio, quando tinham entre 7 e 11 anos, até a quinta década de suas vidas. Como resultado, constataram que os indivíduos que sofreram *bullying* possuíam maior chance de encarar depressão, pensamentos suicidas e transtornos de ansiedade na fase adulta. Além disso, eles também tinham maior tendência a apresentar nível educacional mais baixo e, entre os homens, salários menores.

Em outra pesquisa, a psicóloga Louise Arseneault, do King's College London, na Inglaterra, percebeu que 26% das mulheres que foram vítimas de *bullying* ainda jovens tornaram-se obesas aos 45 anos de idade – o número foi de 19% entre as que não sofreram abusos.



CONSULTORIAS Bianca Acampora, pedagoga especialista em neurociência e aprendizagem; Isabela Cotian, psicóloga e coach de mães; Júlio Furtado, psicopedagogo e doutor em Ciências da Educação; Maria Tereza Maldonado, psicóloga e autora do livro *A face oculta - Uma história de bullying e cyberbullying* (Editora Moderna); Rita Martins, psicanalista; Roberto Debski, médico, psicólogo, coach e trainer em Programação Neurolinguística.

FONTE Artigo *Vítimas de bullying: Proposta de tratamento utilizando técnicas da terapia cognitivo-comportamental*, de Bárbara Cristina da Costa Monteiro e Luciana Rizo.



Espiral de sofrimento

O estupro vitima milhares de mulheres de todas as idades cotidianamente no Brasil e no mundo. Suas consequências são severas e devastadoras

**TEXTO JULIANA BORGES
ENTREVISTAS JULIANA BORGES E FELIPE MONTEIRO/COLABORADOR**

Esse é um dos crimes violentos que mais cresce em incidência. Ainda assim, estima-se que apenas 50% dos casos são notificados, uma vez que grande parte das vítimas sente-se envergonhada ou com medo de fazer denúncia. Além disso, esse é um tipo de violência infligido nas minorias femininas. Ainda que existam casos contra homens, levantamentos mostram a disparidade da situação. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada cinco mulheres foi ou será estuprada. E os números vão ficando cada vez mais alarmantes: de acordo com dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública, uma mulher é abusada sexualmente a cada 11 minutos.

Muito além do ato sexual, o estupro é um ataque agressivo que desencadeia reações emocionais complexas na vítima, reações essas que costumam ser mais perigosas do que as marcas físicas deixadas pelo abuso. “O estupro está muito longe de ser uma questão sexual, ou seja, ele não se configura nas doenças sexuais, e sim em personalidades que precisam obter poder por meio de atos sádicos”, explica a psicanalista Taty Ades. A profissional comenta ainda que as consequências do abuso podem ser variadas, causando inclusive traumas psicológicos e doenças emocionais.

À beira do abismo

Esse tipo de violação marca de forma profunda um indivíduo, e das mais variadas formas. “As consequências podem ser diversas, inclusive levando ao suicídio. Infelizmente, casos assim são frequentes e as vítimas sentem-se angustiadas e desamparadas. Elas podem sofrer transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), desencadear depressão, ansiedade, transtornos alimentares, distúrbios sexuais e do humor”, declara o psicólogo Breno Rosostolato. Outra implicação pode ser o abuso de álcool e drogas, uma dinâmica autopunitiva que leva, consequentemente, ao agravamento de problemas de saúde. “Há também a diminuição da qualidade de vida, a insatisfação com o corpo e com a própria imagem e o estado emocional de fragilidade e vulnerabilidade”, ressalta o profissional.

A autoestima e as relações afetivas também são afetadas negativamente após esse tipo de violência. Voltar a ter relações sexuais após o acontecido pode ser um verdadeiro desafio à vítima, tanto por acabar revivendo o abuso em sua mente, quanto pelas dores físicas que pode sentir. “Com o tempo, ela pode desenvolver uma falta ou até mesmo um excesso de libido. O excesso ocorre em alguns casos como uma forma de defesa do organismo, fazendo com que a vítima se alivie da dor emocional durante um ato sexual no qual ela sinta que possui o poder. Cada pessoa reage de uma maneira diferente quanto a isso”, declara Taty.

Como superar?

As vítimas de estupro devem receber o acolhimento de um grupo multidisciplinar, com psicólogos, médicos e psiquiatras que darão sustentação às suas dores e angústias. “É importante

que haja respeito pela dor daquela pessoa, sem julgamentos e preconceitos, além de apoio emocional e ajuda para que ela recupere sua autoestima”, indica Breno. Ademais, é preciso que haja um aconselhamento sobre as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

Dentro do campo da psicologia, Taty afirma que a terapia psicanalítica é um ótimo tratamento, pois ajuda a liberar toda a frustração e dor, adentrando as modificações de personalidade que essa pessoa possa ter. “Outra terapia muito boa é a comportamental, que irá trabalhar as dificuldades do dia a dia da pessoa. Importante salientar que a meditação, a yoga e o exercício físico são aliados importantes no processo da cura”, completa a profissional.

AS MAIS PREJUDICADAS

Por fazerem parte de grupos que já sofrem processos de invisibilidade social e invalidação de direitos, algumas mulheres são mais abatidas pelo estupro. Segundo o Relatório da Fundação das Nações Unidas para a Infância (Unicef, na sigla em inglês) de 2003, a maioria das mulheres violentadas sexualmente são negras e de classes mais baixa. Além disso, de acordo com dados da Liga Brasileira de Lésbicas (LBL), 9% das vítimas de estupro são lésbicas, e os dados podem ser mais elevados tendo em vista o silenciamento pelo qual elas passam. Muitos dos casos são de estupro corretivo, ou seja, violência para tentar “corrigir” algo que não é errado: a orientação sexual homoafetiva. Para Breno, é importante considerar as diferentes subordinações e violências atribuídas a um grupo que já sofre com a invisibilidade, atentando-se aos contextos sociais. “Posto isso, culpar ou desacreditar da vítima, infelizmente, é muito comum em nossa sociedade, efeito de uma lógica do estupro e práticas de abjeções. Mas é preciso ouvir essas mulheres e respeitar seu lugar de fala, colhendo-as, e não as questionando sobre a violência que sofreram. Violência essa, inclusive, que muitas vezes é naturalizada e passa despercebida”, alerta o especialista.

“É importante que haja respeito pela dor daquela pessoa, sem julgamentos e preconceitos, além de apoio emocional e ajuda para que ela recupere sua autoestima”

Breno Rosostolato, psicólogo



Vítimas indefesas

Entenda como o abuso infantil pode interferir de maneira significativa na formação de uma criança

EDIÇÃO DE TEXTO JULIANA BORGES
TEXTO ÉRIKA ALFARO

No ano de 1973, a cidade de Vitória, no Espírito Santo, foi palco de um fato que marcou o Brasil. A pequena Araceli Crespo, de oito anos, foi sequestrada, estuprada e morta por um grupo de jovens de classe média alta – e os criminosos nunca foram punidos pelos seus atos. Diante do ocorrido, segundo o Portal Brasil, página do governo federal, foi criada uma data dedicada ao Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes.

No entanto, em 2014, dados divulgados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) revelaram que aproximadamente 70% dos casos nacionais de violência sexual têm como suas vítimas crianças e adolescentes de até 17 anos. Em

2015, o Disque Direitos Humanos (Disque 100) contabilizou mais de 20 mil denúncias de agressões infantis. E, em contexto internacional, o cenário não é diferente. No Japão, um levantamento divulgado pela Agência Nacional de Polícia (ANP) mostrou que, na primeira metade de 2017, houve um aumento de mais de 20% em relação às ocorrências de abuso infantil, quando os índices são comparados ao mesmo período no ano passado. Foram 30.262 registros e, em 70% das situações, houve abuso psicológico por parte dos pais ou responsáveis.

Diante desse cenário, medidas para identificar, proteger e auxiliar os alvos de tais violências se fazem ainda mais urgentes. “A vítima do abuso leva consigo profundas e dolorosas marcas, que irão, de alguma maneira, interferir na sua qualidade de vida social, emocional e psicológica. Alguns dos prejuízos causados são: dificuldade em estabelecer vínculos, ideias suicidas em determinados casos, sentimento de culpa, dificuldade nos relacionamentos amorosos, prejuízo na vida sexual, depressão, insônia, falta de confiança e comportamentos agressivos”, pontua a psicóloga Fabiane Oliveira.

Diferentes manifestações

De acordo com Caroline Meireles, psicóloga cujo trabalho envolve atendimentos psicossociais de crianças e adolescentes, a violência se instaura no sujeito por dois vieses: quando houver total subjugação do outro, caracterizando-se como dominação; ou quando interligado à relação de autoridade com legitimação social, que nada mais é do que a aceitação do conformismo do poder no meio. Dessa forma, podem ser englobados como abusos infantis diversos quadros de violência – muitas vezes, eles aparecem conjuntamente. Entenda cada um dos casos:

- **Física:** tapas, socos, beliscões, chutes, arranhões, queimaduras, cortes, arremessos de objetos ou quaisquer outras ações geradoras de danos corporais se encaixam;

- **Sexual:** não é necessário que o ato em si, como sexo oral e penetrações, sejam consumados para o abuso sexual ser configurado. Exibição de conteúdos pornográficos e conversas nesse sentido, sem contar toques, exibição e estimulação de órgãos genitais (da criança ou do adulto) também devem ser denunciados;

- **Emocional:** é a mais difícil de ser identificada porque pode acontecer de formas sutis e em ambientes nos quais apenas o agressor e a criança estão presentes, por isso é necessário observar as reações dos pequenos. Ofensas, desmotivação, manipulação dos sentimentos, ameaças verbais e falta de afeto influenciam na autoestima, na forma

como as crianças veem a si mesmas e as relações que estabelecem ao longo da vida. Os abusos acontecem no dia a dia e de forma repetida;

- **Negligência:** principalmente nos primeiros anos de vida, as crianças precisam de cuidados por não possuírem idade suficiente para realizar determinadas atividades sozinhas. Portanto, falta de supervisão (deixar sozinho), suporte médico, higiene e alimentação são alguns exemplos de negligência;

- **Exploração:** significa tirar proveito de crianças, seja por meio de prostituição e pornografia ou trabalho infantil.

Alerta!

Tanto na escola quanto em casa, educadores e familiares têm a missão de reconhecer os abusos. “A maioria são realizados por pessoas de confiança da família e da criança, apresentando proximidade, intimidade ou exercendo influência no cuidado, sem, com isso, levantar suspeitas. Pode ser um dos pais, tios, avós, vizinhos ou primos”, afirma Fabiane.

A profissional ressalta que, quando o abuso acontece dentro de casa, é muito difícil para a criança conseguir expor a situação, preferindo, muitas vezes, manter o silêncio, até mesmo por conta de ameaças. “Geralmente, quando há vínculo bem estabelecido e escuta da parte de alguém que ofereça proteção, como professora, vizinha ou funcionários da escola, serão estes que a criança irá demonstrar os sinais de abuso”, explica.

Alterações bruscas de comportamento são demonstrações de que algo está errado. “Aquilo que não lhe era comum passa a ser feito ou, repentinamente, o pequeno deixa de agir como era de costume. Por exemplo, uma criança tímida e quieta começa a apresentar abrupta agressividade sem motivo aparente; e a que era extrovertida passa a se isolar, demonstrando medo em estar diante de alguém em especial ou de todos de modo geral”, explicita Fabiane.

Outros traços também podem estar presentes, como insônia, pesadelos, perda de controle das fezes, diminuição do desempenho acadêmico, ansiedade, vergonha, culpa, hiperatividade, autoflagelo, dentre tantos outros exemplos. Para perceber qualquer mudança na criança, é primordial estar atento e deixar sempre aberto o diálogo.

Em busca de ajuda

Diante do abuso constatado, o acompanhamento psicológico é imperativo para que se possa lidar melhor com a situação, minimizando, na medida do possível, os efeitos do trauma e pensando em uma superação futura. “A intervenção vai depender do tipo de violência sofrida e das necessidades de cada um. Deve ser feita a realização de uma avaliação adequada para que se possa oferecer as melhores alternativas”, afirma a psicóloga Fabiane Oliveira. Para isso, as pessoas que estiverem auxiliando a criança ou adolescente devem levá-lo a um psicólogo. “Caso não seja possível o acesso particular ou pelo plano de saúde, pois sabemos que o maior índice de abusos ocorrem em classes sociais economicamente mais vulneráveis, o Sistema Único de Saúde (SUS) conta com uma rede de profissionais, psicólogos, médicos e assistentes sociais, que fazem o atendimento da criança e da família”, informa Juliana de Oliveira, psicóloga e Gestalt terapeuta de crianças e adolescentes.

Vale lembrar que a denúncia do abusador deve ser feita para afastar a vítima desse contexto. Para Juliana, é fundamental orientarmos todos a procurarem por ajuda. “O disque 100 recebe as queixas e encaminha o caso para as autoridades responsáveis pela criança, como a polícia e o conselho tutelar”, finaliza.

CONSULTORIAS Caroline Meireles, psicóloga que atua com atendimentos psicossociais de crianças e/ou adolescentes; Fabiane Oliveira, psicóloga; Juliana de Oliveira, psicóloga e gestalt terapeuta de crianças e adolescentes.

Assédio moral

A exposição intencional e contínua de funcionários a situações humilhantes no ambiente de trabalho pode levar a desestabilização emocional

TEXTO E ENTREVISTAS JULIANA BORGES E RICARDO PICCINATO



Este tipo de violência é um problema mais frequente do que se imagina e, normalmente, as vítimas não sabem reconhecer a situação. Ela envolve casos de perseguição, humilhação e intimidação por parte do empregador contra o empregado, dentro do ambiente de trabalho. Por haver uma relação de autoridade e autoritarismo, muitas vezes as coisas acabam ultrapassando os limites e se transformando

em comportamentos agressivos e degradantes. A vítima desses episódios pode, inclusive, ter traumas psicológicos decorrentes do abuso, que necessitam de atenção e tratamento.

Está na lei

Segundo a legislação e a doutrina brasileira, caracteriza-se como assédio moral: “A conduta de natureza psicológica com o objetivo de destruição da vítima, o ato praticado de forma prolongada e repetitiva no tempo, a existência de dano e nexo causal entre o dano experimentado e a conduta praticada”, como explicita o advogado Juan Carlos Zurita Pohlmann

Geralmente, o assédio se inicia como pequenos atos e ameaças veladas e podem partir de um superior hierárquico (assédio vertical descendente, que é o mais comum). Também pode ser realizado pelo subordinado em relação ao superior (assédio vertical ascendente) ou ser praticado pelos colegas (assédio horizontal).

A vítima sofre constantemente, sendo alvo de ações repetitivas e de longa duração. “Muitas vezes, essa ação de exposição e constrangimento durante a jornada de trabalho faz o indivíduo desistir do emprego. É um tema importante a ser discutido, pois, segundo dados da Organização Internacional do Trabalho, 42% dos trabalhadores brasileiros já sofreram assédio”, alerta Bruno Almeida, psicólogo e *coach*.

É ASSÉDIO MORAL!

Essas ações e comportamentos ou o conjunto deles podem ser levados em conta pela Justiça do Trabalho frente à acusação de assédio moral pelo trabalhador para julgar se houve danos morais:

- exigência de execução de tarefas além das atribuições do trabalhador;
- realização de agressões verbais e humilhações diante de colegas de trabalho;
- recebimento de ofensas à dignidade moral (por meio de fofocas, boatos, intrigas) que causem ultraje e desmoralização perante o grupo;
- exigência de realização de trabalhos insalubres (que podem prejudicar a saúde do empregado);
- agressões físicas e sexuais (ainda que sejam manifestações raras).

Alvos de psicopatas

Júlio Correia Neto, reestruturador de empresas e consultor de carreiras, revela que, nos dias de hoje, há um incentivo velado ao assédio dentro das empresas por conta da pressão por resultados

e produtividade cada vez maiores. “É o atingimento do lucro sem justificar os meios para alcançá-los. Muitos psicopatas e ‘sociopatas’ são valorizados como gestores exemplares por massacrarem equipes em prol de resultados cada vez mais rechonchudos”, revela. Júlio ainda denuncia que, atualmente, “existe uma perseguição velada a pessoas com mais de 35 anos de idade, sendo consideradas velhas. A quantidade de indivíduos com doenças emocionais geradas por ambientes empresárias tóxicos cresce vertiginosamente”.

Sequelas intensas

A saúde mental de uma pessoa assediada moralmente pode sofrer danos severos, como explica o psicólogo Roberto Debski: “Podem ocorrer crises de ansiedade, ideias e atitudes de vingança, ataques de pânico, depressão, e até mesmo pensamentos suicidas”. Uma vez que essa violência pode gerar doenças físicas e mentais, “é indicado que as pessoas que sofreram com essa situação procurem tratamento médico e psicológico com o objetivo de superar o episódio, lidar com as consequências da melhor maneira, resgatar a autoestima e aumentar a resiliência”, completa Roberto.

“É indicado que as pessoas que sofreram com essa situação procurem tratamento médico e psicológico com o objetivo de superar o episódio, lidar com as consequências da melhor maneira, resgatar a autoestima e aumentar a resiliência”

Roberto Debski, psicólogo

DENUNCIE!

Juan Carlos alerta que “não é qualquer conduta capaz de gerar dano aos trabalhadores que se configura como assédio moral. Os fatos devem ser analisados cuidadosamente para se concluir pela real existência”. Contudo, se você se identifica com o papel de vítima, tome as seguintes providências indicadas pelos especialistas consultados:

- não reaja às ações do agressor e evite ficar a sós com ele;
- tome nota dos fatos: registre data, horário da ação, descreva o que foi feito e o nome dos presentes;
- reúna e-mails, mensagens em aplicativos, fotos, gravações e filmagens em vídeo que possam ajudar a comprovar;
- se você é atendido por psicólogo e/ou psiquiatra, peça atestado alegando o mal causado. “O assédio moral cabe processo administrativo caso o funcionário decida realizar denúncia, já que muitas vezes ele acaba não comunicando a agressão por receio de ser desligado da empresa”, indica a psicóloga e terapeuta Ellen Moraes Senra. Juan Carlos ainda lembra que o assédio moral não é considerado crime, “ainda que formas violentas que possam ser utilizadas no assédio possuam tal qualificação, como no caso de violência, tortura etc”.

Após o choque

Depois de uma experiência traumatizante, algumas pessoas desenvolvem sintomas de ansiedade e depressão, que podem durar por meses e até anos

TEXTO JULIANA BORGES E JUSSARA TECH/COLABORADORA

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um quadro de sofrimentos desencadeado após um ou mais traumas, seja guerra, acidente de carro, assalto ou uma doença grave. “A característica central do quadro é a revivificação constante do ocorrido. De maneira involuntária, a pessoa revive de maneira intensa a memória, como se fosse presente, misturando-o com o passado, como se o evento estivesse se repetindo (quase) diariamente, com a mesma violência e respectivos efeitos”, explica o psicólogo Bayard Galvão.

Consequências

É comum a quem sofre com esse problema apresentar alguns sintomas como dificuldades de dormir, aumento de irritabilidade, hiperexcitabilidade (o indivíduo fica altamente sensível a qualquer barulho ou desconforto, como se estivesse sob o efeito de alguma droga estimulante), eventual isolamento social, concentração e memorização comprometidas, alterações bruscas de humor entre medo, tristeza e raiva, alterações no apetite (muita ou pouca fome) e dores de cabeça ou musculares intensas.

Por dentro do assunto

O trauma é um acontecimento violento que fica gravado na mente. Segundo Bayard, poucas pessoas esquecem os traumas ao longo de

décadas. O profissional reforça que é um mito a ideia de que um acontecimento excessivamente traumático é apagado da memória. “Inclusive, acontecimentos ruins, leves e médios do dia a dia podem provocar problemas tão intensos quanto os traumas. Nesse caso, o sofrimento apenas se apresentaria de maneira diferente, como num quadro de ansiedade ou depressão, mas sem a revivificação constante do transtorno de estresse pós-traumático”, explica.

Identifique os sintomas

A lembrança intensa disparada por situações aparentemente inofensivas, como uma música, um filme, uma conversa, uma imagem ou um pensamento, é o principal sintoma. Por exemplo: a pessoa está em um churrasco em um sábado à tarde e, repentinamente, desaparece ou começa a ter um comportamento de medo ou irritabilidade intensa, dando a impressão de que teria enlouquecido, quando, na realidade, seria uma revivificação da experiência ocorrida semanas, meses ou até anos atrás. “O ideal seria que quem está perto e vê alguém passando por essa



situação, pergunte no momento ou logo após a crise: ‘o que está ocorrendo na sua mente?’ ou ‘no que você está pensando?’. Duas respostas poderiam indicar o transtorno: lembrança intensa do trauma ou as emoções ocorridas durante ele”, ensina o psicólogo.

Tratamento

Para Bayard, o tratamento é essencialmente psicoterapia e medicação. “Massagens, acupuntura e variações podem tratar os sintomas, mas não as causas. Todo trauma psicológico tem efeitos orgânicos, mas tratar apenas deste é como tratar uma dor de cabeça todos os dias que seja provocada pela contração muscular intensa devido à ansiedade. É tirar a dor hoje para ter a mesma amanhã”, comenta.

Vítima secundária

A dimensão do estresse pós-traumático não se limita às pessoas que, de fato, enfrentaram algum tipo de violência. Ela pode atingir também aqueles que presenciaram fatos extremos vividos por outros indivíduos, com sintomas bastante semelhantes aos do TEPT desenvolvido pela própria vítima. Profissionais que lidam com emergências, como bombeiros e paramédicos, estão sujeitos a esse tipo de trauma, e também precisam de preparo e ajuda psicológica no sentido de lidarem, em seu dia a dia de trabalho, com experiências extremamente devastadoras.

NÃO É FRESCURA!

O transtorno de estresse pós-traumático não pode ser tratado com descaso por amigos e familiares.

Algumas pessoas acham que os sintomas eventualmente acabarão, mas é importante se conscientizar de que qualquer problema psicológico pode se alastrar pelas emoções, provocando sérios problemas. Alguém com medo de falar em público pode evitar reuniões de trabalho, diminuindo a eficiência do profissional e aumentando a probabilidade de uma eventual demissão. Nem sempre funciona assim, mas é difícil que alguns problemas fiquem circunscritos a apenas um aspecto da vida, sem contaminar outros.

CONSULTORIA Bayard Galvão, psicólogo.

Timidez em excesso

O tratamento psicológico pode dar apoio emocional à pessoa introvertida e ajudá-la a se livrar de seus medos e inseguranças

TEXTO E ENTREVISTAS JULIANA BORGES

Até que ponto você deixa de fazer algo por causa da vergonha? A timidez pode ser um padrão de comportamento muito útil para evitarmos situações indesejadas, mas, em alguns casos, ela acaba se transformando em uma fobia social, fazendo com que o indivíduo abra mão de tarefas simples do dia a dia por medo de se aproximar e se comunicar com aqueles ao seu redor. “A timidez, geralmente, nos protege e nos dá os limites do que é ou não seguro.



Porém, ela deixa de ser algo comum quando tudo ou quase tudo o que a pessoa se envolve ou escolhe fazer é um modo de se afastar de situações sociais”, explica Katia Vega, psicóloga cognitivo-comportamental.

Mas, você deve estar se perguntando de que maneira isso pode causar traumas psicológicos em alguém. Bem, na maior parte dos casos, a pessoa com timidez em excesso não expressa seus sentimentos ou pensamentos de forma adequada, pois teme ser criticada ou ridicularizada. Todos esses fatores dificultam ainda mais a interação com os demais, podendo gerar medo, crises de pânico, ansiedade e sofrimento, e fazendo com que os introvertidos sejam facilmente confundidos com pessoas frias e distantes.

Além do normal

Nem todo mundo se sente confortável ao falar em público, ser o centro das atenções ou puxar assunto com outras pessoas, e isso é mais comum do que se imagina. Mas, como todas as coisas na vida, existe um limite para esse sentimento. “Pessoas introvertidas dirigem a energia psíquica para o seu interior, observam mais detalhes e não dependem dos demais para se retroalimentar, voltando o foco para si mesmo. Já o tímido, em geral, tem seu foco e suas preocupações excessivas voltadas ao outro”, declara Katia.

A partir do momento em que oportunidades profissionais ou pessoais acabam sendo perdidas em decorrência da timidez, significa que ela passou a ser um problema e deve ser levada a sério. “Alguns sinais de que é necessário se preocupar: quando a timidez afeta fortemente todos ou quase todos os aspectos da vida, financeiros (não conseguir dizer não a uma vendedora e acabar comprando o que não precisava), familiar (evitar falar sobre problemas e sentir pavor do confronto, levando ao agravamento de situações que poderiam ter um destino melhor), qualidade de vida e isolamento, além de não conseguir se divertir ou mesmo ter tranquilidade para fazer as coisas porque fica imaginando situações apavorantes que nunca chegarão a acontecer de fato”, lista a profissional.

Causas

De acordo com a psicóloga, uma pessoa não nasce tímida, torna-se tímida. E o problema pode ser desencadeado devido a dificuldades enfrentadas ao longo da vida, como divórcio, violência, reações parentais de superproteção ou de severidade, entre outras. “É importante saber que o fato de a pessoa se sentir insegura em certas situações não quer dizer,

necessariamente, que ela não deseje a companhia de outros indivíduos, e muito menos que seja passiva ou preguiçosa. Muitas vezes, ela só não consegue estabelecer ou manter uma relação”, ressalta Kátia.

Do problema à solução

Se a timidez não for compreendida como algo além de uma simples característica de personalidade, ela pode deixar marcas dolorosas, principalmente na infância. “Uma pessoa que é muito tímida, além da dificuldade de fazer amigos e se comunicar com os outros, pode ter uma autoimagem muito negativa, levando-a a sentir tristeza e solidão. Timidez não é doença, mas pode deixar doente”, enfatiza a psicóloga.

Para vencer esse problema, é preciso, primeiramente, reconhecer todos os males que isso está causando. Da mesma forma, procurar a ajuda de um psicólogo é muito importante para compreender as causas, os sintomas e a melhor maneira de ultrapassar esse obstáculo. Para Kátia, uma abordagem interessante dentro da psicologia para lidar com a timidez é a terapia cognitivo-comportamental. Nela, o profissional busca entender a dimensão do problema e encontrar uma parte no paciente que esteja preservada e que o ajudará a se sentir mais seguro, buscando respeitar o ritmo de cada um. Nesse tratamento, o intuito é trabalhar cada situação que gera o comportamento inadequado, de modo que ele possa ser assimilado e transformado continuamente. “O ideal é procurar ajuda no processo de terapia com o estilo que se sinta mais confortável. Muitas vezes, é necessário visitar mais de um psicólogo até encontrar aquele com o qual você pode relaxar e ser quem você é”, completa a profissional.

“Uma pessoa que é muito tímida, além da dificuldade de fazer amigos e se comunicar com os outros, pode ter uma autoimagem muito negativa, levando-a a sentir tristeza e solidão. Timidez não é doença, mas pode deixar doente”

Katia Vega, psicóloga cognitivo comportamental

Perdas e frustrações

Banais ou traumatizantes, essas situações ocorrem a todo o momento em nossas vidas. Aprender a lidar com elas é o caminho para amenizar a dor

TEXTO JULIANA BORGES
ENTREVISTAS ÉRIKA ALFARO, JULIANA BORGES E LEONARDO GUERINO/COLABORADOR



Ser demitido, romper um relacionamento, perder dinheiro, enfrentar a morte de um ente querido. Essas e outras situações as quais estamos sujeitos podem ser extremamente traumatizantes para algumas pessoas, afetando de forma brusca o emocional. Isso acontece porque os eventos que envolvem perdas e frustrações não são fáceis de lidar e, em geral, causam a sensação de incapacidade, ainda que, na grande maioria, a pessoa não tenha culpa daquele ocorrido.

Segundo a psicóloga clínica Luana Zanelli, a pior perda para uma pessoa – sobretudo para as mulheres – é a perda de um filho. “Independente de sentido religioso, encarar e lidar com a morte nos faz ver a perda sob uma perspectiva muito dolorosa. Quando pais – mais especificamente as mães – perdem um filho, o trauma é tão grande que pode causar consequências psicológicas, pois é como ver o fim de um ser humano a quem dedicamos todo o nosso afeto, amor, atenção e cuidado”, comenta a especialista. Mas, segundo Luana, é possível lidar com essa situação, principalmente com o auxílio de profissionais da área da psicologia.

À flor da pele

Cada ser humano é diferente do outro e, conseqüentemente, reage às situações de determinada maneira. Porém, diante das perdas, principalmente durante o luto, muitas pessoas acabam criando sentimentos de raiva, rancor, ódio e agressividade em geral. “Isso pode se tornar patológico, caso afete emocionalmente a vida da pessoa de médio a longo prazo”, explica a psicóloga.

Ainda que nos dias atuais seja cada vez mais fácil conhecer e se conectar com outras pessoas, os indivíduos têm se tornado cada vez mais sozinhos. “Hoje, as pessoas são muito mais individualizadas e sós, não trocam mais afetos como faziam antigamente. Essa escassez na forma como se relacionam pode refletir em momentos importantes e naturais da vida, como na hora do luto. Muitos indivíduos têm apresentado graves casos de depressão após a perda de um ente querido. Tal momento, quando sentido de uma forma muito radical, pode, além de resultar em síndromes psicológicas, fazer desenvolver transtornos físicos. Quando se perde alguém querido, parece que perdeu tudo. E essa inevitabilidade só acentua o sentimento de impotência”, afirma a psicoterapeuta Maura de Albanesi.

Um passo de cada vez

Antes de qualquer coisa, é importante lembrar que é muito normal não saber lidar com perdas e frustrações. Mas, a partir do momento que os sentimentos causados por essas situações interferem negativamente no dia a dia, pode ser hora de buscar ajuda. “Ninguém quer perder um emprego, um filho, um amigo ou um cônjuge. As perdas, em geral, causam dor”, completa Luana. A profissional ainda reforça a importância de amigos e familiares do indivíduo perceberem os sinais da depressão ou de outros aspectos emocionais e psicológicos mais sombrios, a fim de ajudá-lo a melhorar.

Além disso, para vencer esses traumas, a motivação é primordial: diante dos problemas, é necessária uma razão para superá-los. “Motivação é um conjunto de fatores que, junto com o desejo

e a necessidade, mobiliza nosso comportamento e nos direciona a um alvo. Sem dúvida, move a vida das pessoas, pois é preciso que haja esse estímulo interno, que nos levará a buscar algo externo. É um impulso que leva a atingir os objetivos”, analisa a psicóloga Fabiane Oliveira.

Lidando com a dor

Procurar ajuda no campo da psicologia pode ser a melhor maneira de lidar com perdas e frustrações que afligem o emocional. Para Luana, o tratamento psicológico mais adequado nesses casos é a psicoterapia (ou a psicanálise). “O acompanhamento psicológico contínuo é fundamental. As sessões devem ser regulares, por um período, e sem perder a periodicidade (uma vez por semana). Não adianta o paciente procurar ajuda só quando ‘estiver pior’, ou achar que porque acordou melhor um dia significa que não precisa mais da terapia. Abandonar o tratamento pode ser bastante prejudicial”, alerta a especialista.

Luana também chama a atenção para uma questão pertinente: o papel do psicólogo. De acordo com ela, é importante que o profissional não manifeste sua opinião durante as sessões que tratam desse assunto, dizendo como ele próprio lidaria com aquele tipo de perda ou, pior ainda, tentando minimizar a dor de seu paciente. “No início do trabalho psicoterapêutico, o acolhimento é o fundamental: deixar o paciente falar, elaborar sua fala e se libertar, aos poucos, da dor da perda ou da frustração”, completa a profissional.

“No início do trabalho psicoterapêutico, o acolhimento é o fundamental: deixar o paciente falar, elaborar sua fala e se libertar, aos poucos, da dor da perda ou da frustração”

Luana Zanelli, psicóloga clínica

CINCO ETAPAS

Conforme explica a psicóloga e *life coach* Flávia Brito, a psiquiatra suíça Elisabeth Kluber-Ross apresenta um modelo com cinco fases do luto, cuja ordem é muito importante para que a pessoa em sofrimento possa elaborar a perda e aceitar o fato, possibilitando a reestruturação das emoções e a busca da motivação para seguir a vida acreditando no recomeço. Segundo a profissional, a primeira fase é a negação, a segunda, a raiva e a terceira é chamada de DDD (dor, desespero e depressão). “Os sentimentos se misturam e tornam esta fase a mais perigosa. Parece impossível viver sem o que perdemos, tudo fica nebuloso e triste. Pensamos ser uma condição que jamais superaremos”, pontua Flávia. A quarta fase é da negociação e a quinta e última da aceitação. “Após estas fases de luto, começamos a ter esperança e damos um passo importante para voltar a vida aos trilhos, encontrando motivação para continuar”, conclui.

Na estante

Confira dicas de obras que abordam alguns dos temas tratados nesta edição

TEXTO JULIANA BORGES



TRAUMA E SUPERAÇÃO - O QUE A PSICOLOGIA, A NEUROCIÊNCIA E A ESPIRITUALIDADE ENSINAM

AUTOR: Julio Peres

EDITORA: Roca

Julio Peres, autor do livro, é psicólogo clínico e doutor em neurociências e comportamento. Nessa obra, ele reúne dados científicos sobre o trauma psicológico e ensina aos leitores o que pode ser feito, na prática, para evitar a caracterização do trauma, assim como as estratégias de superação que auxiliam na melhora da qualidade de vida. Baseando-se na psicoterapia voltada diretamente ao paciente, o texto traz exemplos de pessoas que cresceram e se desenvolveram com base nos aprendizados adquiridos em suas experiências dolorosas, além de novos caminhos para a compreensão, o tratamento e a prevenção do trauma psicológico.



O DESPERTAR DO TIGRE - CURANDO O TRAUMA

AUTOR: Peter A. Levine

EDITORA: Summus

O autor parte da premissa de que o ser humano possui um poder instintivo de cura, assim como a capacidade intelectual de cultivá-lo. A partir disso, faz uma relação entre a dinâmica que torna os animais selvagens virtualmente imunes a sintomas traumáticos e o mistério do trauma humano. O livro sistematiza o estudo do trauma, suas manifestações e oferece ao leitor exercícios para a tomada de consciência e cura.



MEDOS, FOBIAS E PÂNICO - APRENDA A LIDAR COM ESTAS EMOÇÕES

AUTOR: Lourdes Possato

EDITORA: Lumen Editorial

Do que você tem medo? Medo de viver? Medo de morrer? Medo de doenças? Do escuro, de água, de altura, de insetos, de animais, de perdas materiais, de perder pessoas queridas? Nesta obra, a autora explica que aceitar, entender e confrontar os medos é uma maneira de autoconhecimento, e que o medo não vai embora sozinho, a menos que se compreenda porque determinadas atitudes são conservadas por nós. Por outro lado, ela também demonstra que o medo é um mecanismo de preservação da vida, que nos faz tomar cuidado e observar melhor algumas questões.

SEGREDOS DA
mente
PSICOLOGIA

Ano 1, Nº 2 - 2024

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br) Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br) Marketing digital Marcelo Monico (marcelolui.monico@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Segredos da Mente - Psicologia - Mude sua Mente - Ano 2, Nº 3 - 2018

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito CONTATO atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno, Bauru - SP - CEP: 17047-281



alto astral
editora

©2024 EDITORA ALTO
ASTRAL LTDA. TODOS OS
DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Os melhores
conteúdos femininos
você encontra aqui!

Ano 26, n°1015 - 2024

Mahy

**VOCÊ MERECE
MAIS PRAZER**
6 posições
sexuais
para gozar
(inclusive
com sexo
anal)

**DICAS
PARA
GUARDAR
DINHEIRO**
e fazer a
viagem
dos sonhos

**A seletividade
alimentar
das crianças
com autismo**

**PABLO
VITTAR** *A cantora quebra
barreiras e
deixa claro: o
mundo é dela!*


R\$ 6,90

Já nas
bancas
digitais!

