

---

QUAL É O

*filme*

DA SUA VIDA



**Direitos Autorais © Qual é o FILME da sua vida?  
Ano 2020.**

**Todos os direitos reservados.  
Material para uso pessoal.**

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico e mecânico, sem a autorização explícita da organizadora e autoras, exceto em citações breves com uma indicação da fonte. (Lei nº 9.610, de 19.02.1998).

**Diagramação: Vitali Design Criações**  
E-mail: [contato@vitalidesign.com.br](mailto:contato@vitalidesign.com.br)  
WhatsApp: (41) 9.9662-6376

**Correção Ortográfica: Aline de Oliveira Duarte**  
E-mail: [contato@simplesmente.psc.br](mailto:contato@simplesmente.psc.br)  
instagram: [@alineduarte psicologia](https://www.instagram.com/alineduarte psicologia)  
WhatsApp: (31) 9.9402-7438

**Crédito de imagens: Freepik**

**Mentora e Organizadora:**

**Juliana Gomes Moreira**

**Autoras e Psicólogas:**

**Renata Guimarães Machado Barros**

**Rita de Cassia Ribeiro Uliana Bahiense**

**Rosana Paula Silva Medeiros**

**Rosana Ribeiro de Araújo Santos**

**Rosana Kaori Teshima**

**Rosângela Malta Marchese de Oliveira**

**Rosário de Maria Carvalho Silveira**

**Rosimeri Coelho Pinheiro**

**Ruskaya Martins Jesus**

**Simone Nunes Martins Leone**

Imagine um e-book feito a partir do aprendizado retirado de um filme. Incrível não é mesmo? Pensando nisso 10 psicólogas apaixonadas por filmes, por suas histórias que trazem grandes aprendizados, se reuniram para fazer esse e-book e te presentear. Abaixo falarei sobre os temas, mas para descobrir qual foi o filme escolhido, você precisará ler o capítulo. Vamos juntos!

## Sumário

### Cap. 01

A importância de cuidar da  
saúde mental

**06**

### Cap. 02

A vulnerabilidade e a força  
feminina

**15**

### Cap. 03

Empatia: O olhar para o outro

**22**

### Cap. 04

Superando as barreiras  
emocionais

**29**

## **Cap. 05**

**Desenvolvendo o  
autoconhecimento e amor próprio**

**36**

## **Cap. 06**

**Como lidar com a vergonha da  
exposição**

**44**

## **Cap. 07**

**Término de um relacionamento:  
Como lidar?**

**53**

## **Cap. 08**

**Lições a serem aprendidas no  
mercado de trabalho**

**62**

## **Cap. 09**

**O mito da maternidade  
romantizada: quando a felicidade  
não chega com o bebê**

**68**

## **Cap. 10**

**Adoecimento e morte**

**74**

## Cap. 01

# A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

por Rosana Paula Silva Medeiros



A palavra loucura, por muitas vezes, pode soar como um termo pejorativo para nós e para aquelas pessoas que são acometidos por esta doença, diante daquilo que não se consegue entender, aquilo que é tratado mesmo como defeito, aquilo que é incompreensível e que precisa ser afastado, isolado, discriminado. Neste contexto de enquadramento, a psiquiatria surge com seu papel principal de separação do “doente mental”, tendo sua atuação dentro das instituições de manicômios e hospício, com seu discurso de não escuta e práticas que isolam e excluem o indivíduo, onde acreditavam possuir a verdade sobre o outro. Esta forma de atuação médica muito influenciou os tratamentos estabelecendo, desta forma, o que seria considerado normal ou não dentro da sociedade onde “doentes mentais” eram vistos como uma ameaça, um mal a ser evitado, criando-se, assim, locais para conter esses sujeitos “loucos”, que passam agora a serem isolados em depósitos humanos (manicômios). Nesta época surge Nise da Silveira, uma psiquiatra que, pioneira na reforma psiquiátrica brasileira, nos apresenta um novo olhar sobre a loucura; ela vem rompendo com esses modelos de isolamento, modificando os tratamentos médicos que visavam apenas separar os indivíduos da sociedade, desta forma revolucionando o modo de cuidado com seus pacientes. Ao utilizar um método novo de tratamento, Nise da Silveira demonstra que era possível um tratamento mais humanizado para estes sujeitos que sofriam de distúrbios mentais, dignificando, assim, o ambiente que viviam, respeitando o sujeito e suas singularidades.

Nise da Silveira abriu um novo olhar, lançando novos rumos e novos conceitos no campo da saúde mental. Perplexa, ela busca em sua clínica conferir novas formas de tratamento mais humanizado ao sujeito, centrando-se na história de vida de cada um, pois para ela a vida tinha muitas formas de ser expressa. Assim, Nise faz surgir um leque de possibilidades para os cuidados ao sujeito acometido por transtornos, tais como: formas de escuta diferenciada para essas pessoas e modificação destas práticas. Ao inserir a arte como forma terapêutica, Nise observa formas de expressões singulares nos desenhos de seus clientes. Desta forma compreende que no método encontra-se uma porta de entrada para o inconsciente daqueles sujeitos, um lugar onde eles encontram a oportunidade de expressar seus sentimentos e emoções através de suas próprias produções.

Nise da Silveira dá voz a seus clientes tidos como loucos, alienados e degenerados; se fundamenta em novas formas de estímulo e de expressões (como a pintura, a modelagem e a música) e o afeto. Essas atividades expressivas são consideradas terapêuticas, e contribuem para a uma considerável reabilitação.

## **O desconhecimento gera preconceito**

Apesar de ter avançado amplamente nos últimos anos, a falta de esclarecimento é, muitas vezes, falta de humanidade para respeitar e reconhecer a dor do outro.

Portanto, este é um dos caminhos que precisam ser percorridos, para que transponham os tabus e os preconceitos em relação ao adoecimento na saúde mental; porém, não apenas em relação à loucura, mas, sobretudo, em outros aspectos do nosso psiquismo onde se faz importantes esclarecimentos para que a sociedade compreenda, com um maior entendimento, sobre o assunto da saúde mental e outros transtornos que acometem a mente pois, quase sempre, encontraremos pessoas com a alma ferida, pessoas que por muitas vezes tentam se mostrar fortes, porém, vivem em seu íntimo com a depressão, ansiedade, insônia, pânico, estresse, problemas de relacionamentos, entre tantos outros transtornos.

## **O que é saúde mental?**

Por saúde mental entendemos o equilíbrio entre emoções e ações, é mais do que ausência de transtornos mentais. É uma condição na qual o indivíduo possui capacidade de conduzir a sua vida, a lidar com as tensões normais do seu cotidiano, é ser capaz de interagir com outras pessoas, ou seja, pode denominar saúde mental um estado de equilíbrio entre a pessoa e o seu meio sociocultural.

A OMS não especifica nenhum padrão mental, tendo em vista que esta pode ser influenciada pelas diferenças. Contudo, há algumas situações tais como depressão, suicídio e psicoses que devem ser prioridades.

Além dessas, também devem ser considerados os transtornos de ansiedade, transtornos de conduta, abuso de substâncias, transtornos alimentares entre outras. Porém afirmam que a saúde mental é um estado de bem-estar emocional e psicológico, mediante o qual o indivíduo é capaz de fazer uso das suas habilidades emocionais e cognitivas, funções sociais e de responder às solicitações ordinárias da vida quotidiana.



## **Como cuidar da saúde mental?**

Tendo em vista nossa vivência nesta sociedade competitiva que impõe muitas vezes, de forma sutil, que sejamos sujeitos iguais, as pessoas acabam perdendo o foco de si, de suas realidades, muitas vezes inconscientemente, desempenhando atitudes padrão de ilusões, em um ciclo vicioso onde em algum momento se expressará através dos sintomas psíquicos, pois não estar dentro dos padrões impostos pela sociedade, em qualquer esfera da vida, acaba gerando um sentimento de exclusão que pode, muitas vezes, acarretar em um mal estar, angústia, ou até mesmo depressão ao indivíduo que tanto busca corresponder ao outro. Daí a importância do cuidado da saúde não ser apenas físico, mas também mental, pois há inúmeras situações em nossas vidas que se forem banalizadas, se cronificam e nos fazem até perder vidas.

### **Algumas formas de cuidar da saúde mental**

#### **Produza e libere endorfinas:**

Atividades físicas liberam substâncias químicas de bem-estar no seu organismo que ajudam a regular as substâncias no cérebro como, por exemplo, a endorfina, que são responsáveis pela sensação de bem estar;

## **Tenha uma boa alimentação:**

Estudos mostram que a alimentação pode influenciar a nossa saúde física e também a nossa saúde mental. Por exemplo: Flavonoides têm função antioxidante e anti-inflamatória, ajudando a inibir o estresse (frutas, verduras e cereais). Ômega 3 – Um nível inferior de ômega 3 pode estar ligado à depressão, esquizofrenia e demências. Boas fontes são peixes, fígado de bacalhau e frutos do mar. Vitamina D – Deficiência desta vitamina pode estar relacionada à esquizofrenia, depressão e doenças mentais crônicas. Sua principal fonte é a exposição ao sol e em alguns alimentos como salmão, ovo, leite e derivados, peixes, entre outros. Vitamina C – Ajuda a ter mais disposição, encontra-se nas frutas, laranja e limão, e em verduras como couve e brócolis;

## **Aproveite seu tempo livre:**

Tenha hobbies. Atividades de seu interesse relaxam e são recompensadoras;

## **Pegue leve na cobrança pessoal:**

Se aceite! Se permita ser humanamente passível de erros, bem como todo mundo. Desobrigue-se das ações perfeccionistas ou seus padrões rígidos;

## **Foca no que é bom:**

Tenha objetivos e metas, estas lhe ajudarão a trabalhar para conquistar seus sonhos e ideais, a

desenvolver o seu crescimento, a superar seus desafios e acreditar em seu potencial.

## **Conclusão**

Saúde Mental é a capacidade de tomar decisões em relação à própria vida, de se organizar interiormente e organizar o que está em volta. Ninguém está a salvo de ter que passar por algum momento de sofrimento emocional, desta forma a psicoterapia é indicada a todos aqueles que buscam uma melhor qualidade de vida e não somente aqueles acometidos pelas doenças psíquicas pois a saúde mental influencia o indivíduo como um todo e quando não estamos bem mentalmente, dificilmente estaremos bem em outros setores de nossa vida. Algumas pessoas se recusam a ir ao psicólogo, porque, às vezes, confundem isso com estar “louco”. Quanto mais cedo reconhecemos nossos limites, mais rápido encontraremos formas de lidar com nossos sentimentos e emoções. Acredite, cuidar da mente é preservar sua saúde.



## Rosana Paula Silva Medeiros

Psicóloga - CRP 05/48430

Psicóloga. Pós-graduada em teoria e prática clínica pela Universidade Veiga de Almeida e terapeuta sexual. Atendimento clínico online e presencial em consultório particular no Copacabana e Tijuca RJ. Atendo crianças e adultos.

 (21) 9.6752-0516

 [rosanamedeirospsi@hotmail.com](mailto:rosanamedeirospsi@hotmail.com)

 [@rosanamedeiros.psicanalista](https://www.instagram.com/rosanamedeiros.psicanalista)

 [/psicologarosanamedeiros](https://www.facebook.com/psicologarosanamedeiros)

## Cap. 02

# A VULNERABILIDADE E A FORÇA FEMININA

por Rosana Ribeiro Araújo



Escolhi este filme para retratar a história de uma mulher, do seu relacionamento conturbado e como ela suporta viver essa relação conflituosa por amar demais. Algumas pessoas julgam sem saber o que cada um vive e enfrenta e, mesmo assim, tem uma história para falar de determinada situação ou relacionamento.

Deparamos com quantas Fridas diariamente? Ou até nós mesmas passamos por certos momentos que achamos que não vamos suportar e acabamos nos identificando com a personagem, dando conta e tolerando muito mais do que deveríamos.

Às vezes a sensibilidade se confunde com a falta de força, energia e enfrentamento, quero dizer, como cada ser humano tira suas próprias conclusões a partir de um olhar vazio, sem experiências e vivências.

Frida foi uma mulher diferente para época, ela se negou a viver os padrões exigidos para aquele tempo e não aceitava as imposições de seus pais e da sociedade.

A paixão pela arte fez com que ela tivesse esse olhar diferente; ao mesmo tempo em que era dócil, era forte e intensa. Suas inspirações vinham de suas vivências, de suas dores e angústias, por isso eram tão autênticas. Era uma garota agitada e curiosa. Conhece seu futuro marido num cenário completamente atípico, onde se sente atraída pela pintura e a sedução do ambiente. Ela tinha uma forma única de interpretar cada situação, diferente

de todos que a observara.

Logo depois de um acidente teve sua primeira desilusão amorosa, mas não ficou sofrendo por muito tempo, logo se levantou e foi em busca de algo, a arte e o amor. Conheceu Diego, um pintor talentoso, e pediu-lhe opinião sobre suas pinturas. Nesse momento ela percebe que está interessada naquele homem, que todos diziam que não iria leva- lá a sério, pois já havia se divorciado duas vezes.

Esse momento é muito conflituoso, pois a escolha de Frida vai contra o que os seus pais desejam para a sua filha, que é um homem íntegro. Sobre sua escolha parece-me que, às vezes, algumas pessoas tendem a torcer contra, simplesmente para apontar, criticar e dizer “eu te disse!”.

Que as relações são conflituosas muitas vezes é verdade, mas tudo tem uma forma, um jeito de ser resolvido, o desejo é algo que acontece para ambos os sexos, mas somente para o homem é socialmente aceitável. No caso da mulher, o simples ato de usar uma roupa sensual, já seria suficiente para ser considerada uma provocação, na concepção de algumas pessoas. Muitas vezes isso não é real, ela pode estar querendo ser somente sensual.

Para alguns, o amor, o prazer ou a quantidade de parceiros, limita-se a partir do autoconhecimento, cada um lida de uma forma com a sexualidade, como também quem não consegue ter seus desejos nítidos e vive o

desejo do outro, sem ao menos tentar se conhecer e dar vida aos seus próprios desejos.

Nas relações conflituosas e conturbadas, muitas vezes as parceiras aceitam tudo e qualquer coisa, pois não querem perder o status de “esposa” e recomeçar outra vida, aceitando assim, agressões, traições e falta de cuidados. No caso da Frida, ela aceitou por um longo tempo, enquanto não foi com alguém de seu convívio. Quando essa traição ocorreu com sua própria irmã, a história muda, ela não aguenta, desmorona, mas mesmo assim depois de um longo tempo, o perdoa.

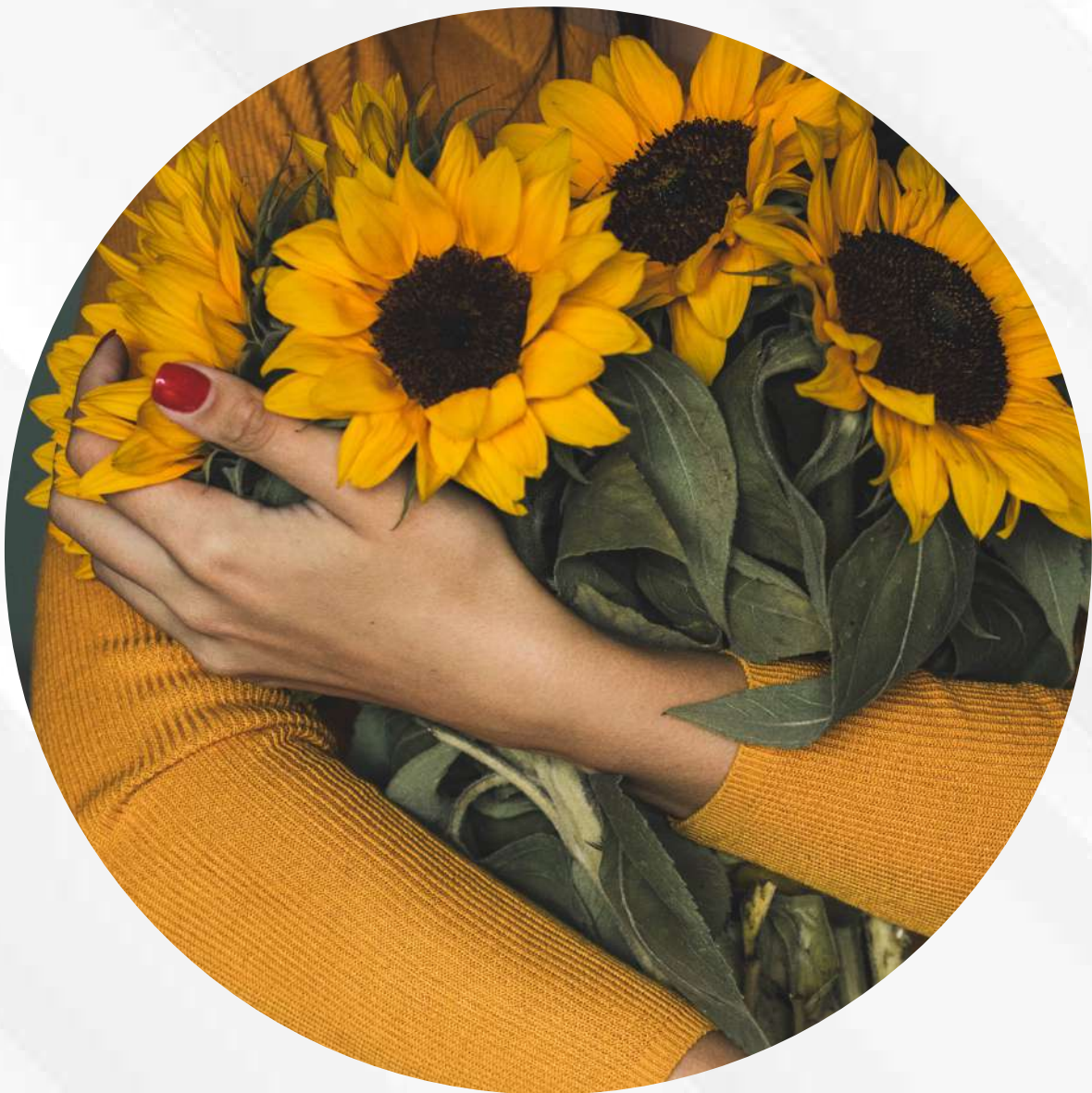
O que leva uma pessoa a amar tanto a outra dessa forma? Passar por cima de seus sentimentos, simplesmente para tê-lo, ou somente compreender e viver esse amor? Amor este que pode ser doce ou ácido, duro como aço ou frágil como uma borboleta; por vezes um pouco cruel, pois ter que responder sobre essas questões mexe muito com a relação interna de cada um.

A intensa Frida, que vive um pouco dentro de nós, um pouco alegre e sedenta pela vida, tinha sua força extraída da sua fragilidade; conseguia demonstrar em suas pinturas a intensidade da sua dor e passava, além desse sentimento, também solidão.

Hoje vemos quantas Fridas? Algumas conseguem expressar, outras não; pedir ajuda, então, está totalmente descartado. Estou falando de muitas pessoas que falam

de amor, mas não são capazes de amar.

Amar é cuidar de si mesmo, é fechar ciclos, curar-se para recomeçar e, acima de tudo, valorizar-se. É procurar dentro de si o que não está bem, é solicitar a cura, o entendimento e o processo de melhora dentro da alma.



É necessário estabelecer uma conexão com aquilo que se busca e aprender entender seus próprios limites, ouvi-los e segui-los.

Se amar acima de tudo e se posicionar para ter energia suficiente para seguir em frente; para quando houver questionamentos, sentir-se confortável em dizer não ou, simplesmente, não responder, pois cada um tem uma forma de se expressar e, às vezes, uma lágrima não é uma expressão somente de dor.

## **Dicas sobre o Tema “Frida”**

**1 - Escute o outro.**

**2 - Perdoe-se.**

**3 - Respeite a individualidade de cada um.**


Frida se tornou um ícone do Empoderamento Feminino, mesmo sem essa intenção. Sofreu tantas dores físicas e psíquicas, entrando num determinado momento em depressão e completamente dependente de medicações para sobreviver. Também, por um período, teve problemas com o álcool, mas lutou até o final de sua vida e no que ela acreditava, pois através da sua arte, que ela expunha as suas dores e angústias, com isso captava o olhar para si.



## **Rosana Ribeiro de Araújo Santos**

**Psicóloga - CRP 06/85560**

**Psicóloga, formada pela Universidade Unipaulistana de São Paulo, Pós-Graduada em Gestão de Recursos Humanos pela Fecap/São Paulo. Atendimento presencial e online para adolescentes e adultos. Palestrante em temas diversificados relacionado à saúde emocional e a psicologia.**

 **(11) 9.8301-6984**

 **rosanapsique@hotmail.com**

 **@psicologa.rosana**

## Cap. 03

# EMPATIA: O OLHAR PARA O OUTRO

por Rosimeri Coelho Pinheiro



Com tantas informações disponíveis nos dias de hoje buscamos o olhar dos outros e muito pouco olhar para o outro. Quando olhamos para o outro conseguimos ver quem somos e o que somos capazes de fazer em relação ao que o outro nos apresenta. A empatia faz com que essa comunicação com o outro nos identifique como um ser que compreende as emoções e os sentimentos do outro.

Um filme muito interessante que fala sobre relacionamento, amizade e empatia é o filme Intocáveis. Baseado em uma história real, relata a história de um milionário tetraplégico, preso em uma cadeira de rodas, que contrata um jovem, morador de um subúrbio, para ser seu cuidador mesmo sem experiência nenhuma na função, mas a forma com que o trata faz se sentir novamente bem e se tornam bons amigos.

O olhar para o outro pode provocar a mudança tanto para o outro quanto para si mesmo porque olhando para o outro, olhamos para nossas características que projetamos sem nos darmos conta. No momento que estabelecemos o contato empático, criamos vínculos que influenciam nossas atitudes e a do outro.

Seguindo a ideia apresentada no filme Intocáveis, sobre relacionamentos e empatia, surge uma amizade entre um homem rico, branco, culto, que perdeu todos os movimentos do pescoço para baixo e precisa de uma pessoa que o ajude até mesmo com as tarefas mais

simples do cotidiano, como comer e tomar banho, que encontra uma pessoa que tem uma vida completamente diferente da sua; um homem negro, em liberdade condicional, sem experiência, mas que procura a vaga sem nem saber direito o que irá fazer surgindo então as diferenças entre as duas pessoas, mas também as semelhanças como a paixão pela música.

A forma empática com que o relacionamento dessas duas pessoas acontece mostra claramente como o olhar para o outro faz a diferença no olhar para si. Em nenhum momento o cuidador olhou de forma rotulada e nem mesmo o milionário tetraplégico olhou para o seu cuidador com algum rótulo. Surgiu uma amizade verdadeira desse vínculo empático.



Após assistir esse filme incrível, quero deixar para você três dicas muito importantes para um relacionamento de qualidade e para que você comece olhar para você com admiração pelo seu potencial de ser humano.

## **DICA NÚMERO 1**

### **Empatia – Coloque-se no lugar do outro**

A empatia significa a capacidade de sentir o que sentiria a outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Colocar-se no lugar do outro é poder compreender a sua dor e a sua alegria, dessa forma poderá ajudá-lo a encontrar também a sua essência. Escute com mais atenção, mostre a outra pessoa que se importa com ela, compartilhe algo sobre você também.

## **DICA NÚMERO 2**

### **Essência – Nunca abra mão da sua essência**

Seja você mesma sempre. Somos seres únicos. A sua essência vai fazer com que você tenha a certeza que está fazendo o melhor. Aceite ser você do jeitinho que você é, sempre buscando ser o seu melhor, ser humano único.

## **DICA NÚMERO 3**

### **Amizade – Seja amigo e tenha amigos**

Busque estar com seus amigos, converse, escute, interaja fazendo o seu melhor. O bem maior que o vínculo de amizade traz nos faz melhores e nos conecta com nosso ser. Tenha contato com seus amigos, saia para um café,

um “happy hour”. Não fique somente nas redes sociais, amigos virtuais são bons, mas a presença faz a conexão mais verdadeira. Viaje mais, saia da rotina, faça novas amizades.

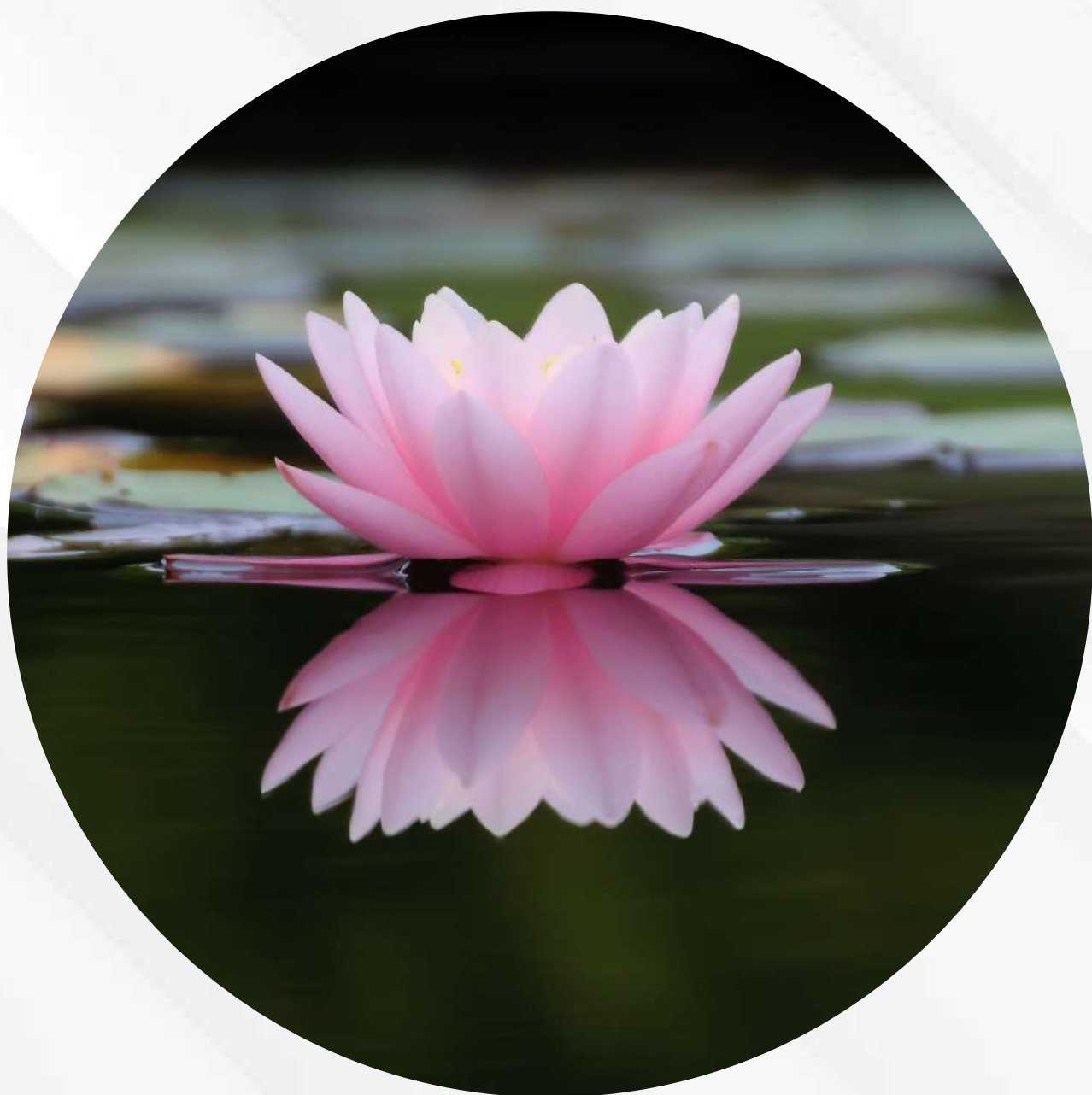
As amizades e a empatia revelam o mais profundo dos sentimentos, melhora a qualidade de vida tanto no nível social como pessoal e ajuda a sentir-se mais conectado com as pessoas ao seu redor. Explore seus interesses, estabeleça metas e conquiste-as. Respeite os outros, todos nós temos que conviver juntos no mesmo mundo.

Você que por algum motivo começou a ler sobre esse assunto, é porque realmente o seu interesse em saber mais sobre você mesma, ou quem sabe confirmar o que já conhece, faz sentido e desperta um pouco da sua essência; sim, da sua essência, pois você é um ser humano fantástico.

Porque eu afirmo isso? Porque somos imperfeitos e estamos sempre na busca da perfeição. Muitas vezes erramos por não nos conhecer e seguir uma cultura e costumes de acordo com o que aprendemos, mas quando olhamos para o outro e conseguimos compreendê-lo, não rotulamos, e nos colocamos no seu lugar. Acreditar em você, não buscar ser perfeita e sim buscar o seu melhor. Não criar expectativas das pessoas vai levá-la a um estado de imensa satisfação.

Confie em si mesma, seja honesta e verdadeira com você.

Aceite suas responsabilidades e não espere do outro; ele vai dar o que pode dar e você, o que você pode dar, para não ficar frustrado. Comunique-se com calma, voz suave, e não esqueça que você precisa buscar seu autoconhecimento. Faça terapia, conhecendo a si mesma você vai poder tanto olhar para o outro como olhar para você.





## Rosimeri Coelho Pinheiro

Psicóloga - CRP 07/20390

Psicóloga, especialista em Saúde Mental, Perita Examinadora do Trânsito, pós graduanda em Neuropsicologia, experiência Clínica, Hospitalar, Escolar e Organizacional. Atendo crianças, adolescentes, adultos e idosos. Atendo online e presencial na cidade Santo Antônio da Patrulha/RS.

 (51) 9.9722-2986

 rosimeripsico@gmail.com

 @rosimeripsi

 /rosimeri.psicologa

Cap. 04

# SUPERANDO AS BARREIRAS EMOCIONAIS

por Rita de Cassia R. Uliana Bahiense



Sabemos que vida é um relacionamento entre pessoas e ambientes, como um processo de construção do seu espaço. E é justamente essa dinâmica que proporciona crescimento pessoal, familiar e social, como uma chave para ativar comportamentos transformadores tanto internos como externos.

Desenvolver um olhar para dentro de si, é conseguir vencer os medos e traumas como uma fonte de superação, pois as adversidades e os obstáculos vão sim refletir nos pensamentos, emoções e comportamentos, como aspectos positivos ou negativos.

Ao assistir ao filme Malévola, observei alguns pontos importantes, que é de um olhar interno, de como uma situação ou pensamento gera sentimentos proporcionando bloqueios emocionais, distanciamento familiar e social, e incapacidade de acreditar numa superação.

Mas quem era Malévola? Era uma personagem que tinha emoções como raiva e medo, que passou por frustrações e possuía uma aparência que afastava as pessoas. Sentia-se traída, não acreditava mais no outro, carregando em si marcas do passado. Mas um dia, por amor, ela consegue vencer seus maiores medos, enfrentando seus obstáculos e, principalmente, conseguindo olhar para dentro de si, não sendo mais levada pelos pensamentos passados e reconhecendo sua origem. Ela finalmente conseguiu de

volta suas asas, e voltou a voar com poderes que não imaginava que possuía.

Que história, né?! Mas você concorda comigo que olhar para dentro de si, é uma transição de um paradigma, de quem eu sou e de quem eu quero ser? No dia a dia, as situações revelam as maneiras como percebemos a realidade vivida, como atuamos a partir do que acreditamos e tomamos por “verdades absolutas”. Será que o que você acha que é, realmente é verdadeiro? A situação nem sempre é como percebemos; muitas vezes nos limitamos a viver algo por não termos “coragem” de enfrentar e superar nossos sentimentos, traumas e dores, para se desprender, e assim realizar os maiores sonhos e desejos.

## **Mas afinal como superar isso?**

Quero compartilhar com você alguns aprendizados que tive no filme sobre esse tema:

- 1) Se perdoe e perdoe as pessoas. O perdão é libertador!**
- 2) Olhe para seu passado, mas não viva nele.**
- 3) Aceite que a vida tem desafios e use-os como uma ferramenta para uma nova construção.**
- 4) Não são as pessoas que irão definir o seu valor e onde você vai chegar, é você mesmo.**

Conseguir romper com barreiras emocionais não é fácil, mas é um grande passo para superação, é libertador, e nesse processo as escolhas sempre serão imprescindíveis para vivenciar esse crescimento. Não deixe prevalecer dentro de si palavras como “eu não consigo”, “eu não sou capaz”, “eu não...” No dia a dia as palavras, os acontecimentos, vão sendo absorvidos na mente como algumas verdades absolutas. E essas “verdades” quando aceitas, podem te impulsionar ou impedir de fazer ou viver algo. Você entende isso? Vou explicar: eu escutava e achava que manga com leite não podia, mas hoje eu tomo e estou viva e bem (risos). Assim também, existem pensamentos que carregamos que nos limitam, ou que nos trancam no passado. Por isso a importância de se perguntar se tal pensamento é realmente verdadeiro ou um “achismo”.



## **Para ficar mais claro, vou compartilhar contigo algumas dicas de auto avaliação:**

- O que me bloqueia?
- Qual o meu propósito de vida?
- Quais são minhas atitudes relevantes para viver melhor?
- Quais são os pensamentos diante das dificuldades?
- Tenho conhecido e gerenciado as minhas emoções?
- Tenho metas (curto, médio e longo prazo)?
- Existe zona de conforto? Qual?

Existem emoções que ao longo do trajeto estão ali, foram atingidas e precisam ser reconstruídas; e trabalhar essas áreas é necessário para uma superação do problema, desenvolvendo um processo de consciência das limitações e valorizando as superações, tendo em mente que o agente transformador de tudo isso só é alcançado quando se consegue se amar e se perdoar.

Quando as coisas não acontecem da maneira como foram idealizadas, ficar se lamentando não resolverá! Olhe então para a situação e veja o que pode ser feito. Enxergue suas capacidades, seja a protagonista da sua história, porque podem ter ferido ou até arrancado suas asas, mas não conseguirão impedir seu voo. Seja a responsável pelo seu futuro, centralize coisas boas. Palavras e atitudes positivas precisam ser aprendidas, elas não são natas. Saia da zona de conforto e descubra o

propósito das coisas que existem, mas que você ainda não enxergou. Ressignifique quem você tem sido, com quem você realmente deseja ser, para isso é preciso ter coragem e querer se superar.

O maior desafio nisso tudo não deve estar no que já aconteceu, mas sim em que tipo de pessoa essa situação/pensamento tem te transformado. Perguntar a si mesma quais são os seus valores pessoais, onde é preciso mudar, é descobrir o poder que as “asas” têm e aprender a dar novos voos, sabendo que o processo da superação é desfazer e refazer, é se permitir ser acessada para uma vida nova. É olhar e enxergar a força que existe dentro de ti. Tudo isso formando um aprimoramento para construção de novos hábitos e pensamentos, conseguindo vencer as limitações, estando livre para um esvaziamento de tudo que antes era impedimento, sabe por quê?

Porque você nasceu para voar alto. acredite, você consegue!





## **Rita de Cassia Ribeiro Uliana Bahiense**

**Psicóloga - CRP 16/6059**

Graduada em Psicologia pela FAESA, e pós graduanda em Neuropsicologia. Atua no consultório em Vitória/ES, na Terapia Cognitivo Comportamental, com atendimentos individuais/grupos, crianças, jovens e adultos. Realiza palestras, principalmente com o público feminino nas escolas, igrejas e comunidades.

 (27) 9.9773-2165

 rita-uliana@hotmail.com

 @ritauliana

 Psicóloga Rita Uliana Bahiense

Cap. 05

# DESENVOLVENDO O AUTOCONHECIMENTO E AMOR PRÓPRIO

por Rosário Carvalho



Atualmente estamos mergulhadas em uma vida multitarefada, são tantas atividades, jornadas excessivas, notícias de tragédias, cobranças diversas, que resultam em prejuízo para a nossa saúde mental, causando emoções e sentimentos de tristeza, medo, desânimo e infelicidade, além de contribuir para o desenvolvimento de ansiedade, estresse e depressão.

O ritmo acelerado da vida moderna faz com que as pessoas não tenham tempo de qualidade para pensar no que realmente faz sentido para as suas vidas, esquecendo-se de priorizar suas próprias decisões, se autoconhecer e se amar verdadeiramente. As expectativas dos outros, as pressões sociais e a falta de autoconhecimento e amor próprio são receitas para a frustração e a não realização pessoal.

*Afinal, será que sabemos definir o que é autoconhecimento e o que é amor-próprio?* Autoconhecimento significa conhecer nossa própria essência e ter domínio sobre o que sentimos, agimos e falamos. O autoconhecimento é fruto do amor-próprio que é o sentimento de autoestima, de dignidade e amor que uma pessoa é capaz de nutrir por si mesma.

A frase “Conhece-te a ti mesmo” difundida pelo filósofo grego Sócrates revela a importância do autoconhecimento. A palavra conhecer significa tomar ou ter consciência de algo, é ficar sabendo, é perceber e registrar na memória algo.

Ter autoconhecimento é conhecer a si mesmo, conhecer suas próprias características, sentimentos, desejos, sonhos, aspirações, etc.

Conhecer a si mesmo é tornar-se um ser humano melhor, acreditando que o caminho do autoconhecimento gera amor-próprio. As pessoas que não conseguem amar a si mesmas buscam frequentemente a aprovação dos outros e sofrem quando não são aceitas. A Saúde Mental de uma pessoa é percebida de acordo com a maneira como ela interage diante das exigências da vida, e do modo como ela organiza suas crenças, vontades, desejos, propósitos, capacidades, emoções, sentimentos e comportamentos.

Um ótimo exemplo para ilustrar a busca por autoconhecimento e amor-próprio é o filme Comer, Rezar, Amar estrelado por Julia Roberts, a partir do best-seller americano autobiográfico escrito pela jornalista e escritora Elizabeth Gilbert. O filme relata a importância de assumir a responsabilidade pela própria vida e fazer escolhas assertivas. A história apresenta as experiências vividas pela personagem Lyz, na Itália, Índia e Indonésia em busca de autoconhecimento, após passar por uma crise existencial.

Crise existencial é quando em algum momento da vida o ser humano se questiona sobre os próprios fundamentos da vida e começa a refletir sobre o valor, propósito, ou sentido da existência humana; exatamente o que estava acontecendo com Lyz no momento em que atravessava

um processo complicado de divórcio e um novo envolvimento amoroso não resolvido.

Em Comer, Rezar, Amar podemos nos inspirar a compreender e aceitar as situações dolorosas da vida e buscar resiliência necessária para transformar a nossa existência e se abrir para a caminhada de equilíbrio pessoal, além de apresentar importantes ensinamentos que nos fazem refletir sobre a forma como estamos levando as nossas vidas e que sempre é possível mudar.



O filme apresenta frases impactantes como essa que diz que é *“melhor viver o seu próprio destino de forma imperfeita do que viver a imitação da vida de outra pessoa com perfeição.”* A personagem reflete sobre começar a viver a sua própria vida, mesmo que pareça uma “vida imperfeita e atabalhoada”, essa vida combina muito mais com ela, ou seja, faz muito mais sentido. Outra fala acrescenta que *“nós nos contentamos em viver infelizes porque temos medo da mudança e tudo é reduzido a ruínas”*, ou seja, nos mantemos vivendo uma vida arruinada por medo de mudar, e renovar a mentalidade a acerca das nossas vidas.

Sendo assim, quantas vezes você já sentiu vontade de mudar, de se deixar partir em busca de autoconhecimento? Você já se permitiu buscar o melhor caminho para atingir o desejado equilíbrio emocional? Você se permite desenvolver amor-próprio para se reinventar para viver melhor?

## **A seguir algumas dicas importantes que podemos aprender para colocar em prática sempre:**

### **Busque se conhecer e se realize**

O processo de conhecer a si mesmo é tão importante porque nos dar liberdade para pensar sobre os aspectos da nossa vida que podemos melhorar para que possamos alcançar a felicidade, o bem-estar, a plenitude e o sentido

da vida, aceitando o que acreditamos ser o melhor caminho de realização pessoal.

## **Pratique o amor-próprio e tenha compaixão por você**

O amor próprio deve ser praticado todos os dias. É através desse sentimento que nós podemos desenvolver compaixão por nós mesmos como seres humanos e assim encontrar propósito de vida. A compaixão é a compreensão do nosso estado emocional que resulta em significado pessoal.

## **Aceite que mudanças são necessárias e seja grata**

Aceitar que mudanças acontecem é a melhor maneira de lidar com as exigências da vida. É aprender a reconhecer as emoções envolvidas, sejam elas boas ou aquelas nem tão agradáveis, mas que fazem parte da vida e que devemos aprender com elas; assim, entender que as tristezas, os desafios da vida e as descobertas pessoais, significam a construção de uma vida com mais significado, resiliência e amadurecimento. Ser grato pelas pequenas conquistas, pelas coisas que temos em nossa volta, focar no que é positivo, focar no que é belo, ser grato pela vida.

**Portanto, o autoconhecimento e o amor-próprio são necessários para o equilíbrio emocional, pois impactam na qualidade da nossa saúde mental e na forma de lidar com diversas mudanças, positivas ou negativas, que enfrentamos na nossa vida, seja em um período de**

conquistas ou de perdas, de rompimento de vínculos, situações de separações, estabelecimentos de relações amorosas e de amizades, questões de finanças, ou outras questões que nos cercam e nos afetam. Investir em autoconhecimento, em amor-próprio e na qualidade da saúde mental é se permitir compreender a si mesmo em todos os momentos da vida, e se tornar pessoas melhores para si mesmo e para os outros.





## **Rosário de Maria Carvalho Silveira**

**Psicóloga - CRP 22/01792**

**Psicóloga, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, pós graduanda em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Atuo como psicóloga hospitalar, e na área clínica realizo atendimentos individuais e em grupos com adolescentes e adultos. Trabalho com foco no desenvolvimento e treinamento de habilidades sócio emocionais. Atendo on-line e presencial na cidade de São Luis/MA.**

 **(98) 9.9195-3322**

 **psi.rosariocarvalho@gmail.com**

 **@rosariocarvalho.psicologa**

 **@inspirandoemocoes**

## Cap. 06

# COMO LIDAR COM A VERGONHA DA EXPOSIÇÃO

por Rosângela Marchese



## **Você já sentiu vergonha por algum motivo? Sim? Como você lidou com essa situação?**

Pensando sobre isso gostaria de te indicar um filme muito bom sobre esse assunto chamado “O Discurso do Rei” onde o personagem principal demonstra medo, vergonha de subir no palco e falar em público. Ele é o homem que um dia se tornará Rei George VI e prepara para fazer um pronunciamento seguindo um protocolo para uma cerimônia. É nítido para os telespectadores que a sua expressão facial sugere que há algo maior do que apenas o medo de falar em público, o que lhe causa bastante incômodo e preocupação. A razão do incômodo logo se esclarece nas cenas do filme; ele tem gagueira e precisa enfrentar, o tempo todo, as suas reações fisiológicas, pensamentos, emoções, tudo o que está dentro dele que o faz paralisar, que é seu medo, sua vergonha.

A vergonha faz parte do comportamento humano quando imaginamos que precisamos nos expor. Desde a época dos homens das cavernas essa exposição era essencial para a sobrevivência. Se expor é se mostrar, é estar vulnerável ao que não está sob nosso controle.

Normalmente as pessoas querem respostas prontas, acreditam que tem que saber tudo e ter o controle das coisas. Quando pensam dessa forma, mais rígida, a tendência é se cobrar para não errar; exigem muito de si mesmas e esquecem que, enquanto seres humanos, vão falhar em algum momento; isso faz parte da vida.

Quando surgem pensamentos do tipo “nunca vou ser bom o bastante, por mais que eu tente, sou um fracasso”, a tendência é não estarem satisfeitas, sempre exigindo mais e mais, e não trabalham com a ideia da falta, do erro, da falha, do insucesso, uma vez que a sociedade pode exigir e cobrar comportamentos suficientemente bons, mesmo apresentando alguns comportamentos que são aceitos e outros nem tanto.



Algumas pessoas tendem a se comparar, outras se desmotivam, pois estão sempre tentando se igualar aos outros e, dessa maneira, elas sofrem muito; apresentam dificuldades de lidar com a incerteza, não querem correr riscos, tendem a imaginar e criar cenários voltados para o sofrimento. Ficam desmotivadas por não se igualar a determinada pessoa, vista como exemplar, e esquecem que essa mesma pessoa também é um ser humano falho, único, que erra e sofre.

## **Vale ressaltar alguns sintomas que ocorrem durante esse medo e vergonha:**

### **Sintomas físicos:**

Aceleração dos batimentos cardíacos, tremores, respiração curta, suor, rubor, desconforto abdominal, tontura, náuseas.

### **Sintomas cognitivos:**

Nesses aspectos envolve a interpretação que a pessoa faz da situação; tende a ser exigente com ela mesma, ocorrem alguns pensamentos irracionais “pareço ridículo aqui nesse lugar”, “o que os outros vão pensar sobre mim”, “não estou fazendo nada certo”, “deveria ter feito de outra maneira”... esses foram alguns exemplos de pensamentos, neles podemos notar as distorções cognitivas, a pessoa tende a não racionalizar de forma a enxergar as evidências reais do que ocorre fora, no seu externo, pois acredita que seu medo é tão maior que não consegue enfrentar a situação.

## **Sintomas comportamentais:**

São respostas aos sintomas físicos e cognitivos. Se a pessoa sente no seu corpo desconforto, seja um tremor ou se pensa “não estou fazendo nada certo”, o que ela faz? A tendência é ela “congelar”, ou seja, gera uma imobilidade, não enfrenta a situação. Ela pode apresentar também o comportamento de fuga, utilizando outros recursos para não enfrentar a situação, pois para ela é muito desconfortável.

**É importante destacar que todas as pessoas sentem vergonha, medo, ansiedade, estresse. Essas reações são universais.**

O medo de ser avaliada de modo negativo pelos outros faz com que a pessoa pense de forma irracional, não enfrenta a situação; assim tende a gerar ansiedade, estresse e a pessoa continua com seu medo. Se ela não enfrentar, as reações tornar-se-ão cada vez mais intensas, prejudicando sua vida. Percebe o quanto de exigência a pessoa carrega com ela?

A vergonha aparece em situações que podem ser consideradas fontes de estresse; surgem com doses de ansiedade e medo. Cada pessoa sente numa proporção e isto está relacionado com a sua autoestima, sua história de vida, influências externas, modo como interpreta as coisas, pessoas, situações.

Para conseguir identificar como ela aparece, te convido a

pensar em uma situação onde você a sentiu. Agora, avalie seus pensamentos; imagine que existe um "fantasminha" atrás de você e ele está dizendo algo para te deixar com medo dessa situação. O que ele diz? O quanto você acredita nele? Qual poder você deposita no que ele te fala?

## **O que fazer em uma situação de vergonha?**

- 1) Identificar a vergonha, compreender de que maneira ela se apresenta no nosso corpo, mente.
- 2) Em qual situação ela aparece?
- 3) O que penso nessa situação?
- 4) O que sinto nessa situação?
- 5) Ocorre que tipo de alteração física? O que percebe no seu corpo?
- 6) O que faço? (Comportamento de luta ou fuga?)
- 7) Procurar evidência para os pensamentos que temos quando sentimos vergonha. Fazer o teste de realidade; o quanto é verdade esse meu pensamento? O que contribui pensar dessa forma? O que ganho quando penso assim? O que perco?
- 8) Compartilhar com as pessoas o que pensamos e

sentimos no momento da vergonha, assim, conseguimos praticar a empatia, nos conectar com o outro e demonstrar nossa vulnerabilidade, tirar nossa “armadura”.

9) Falar sobre a vergonha; validar nossos sentimentos, todos eles!

Agora você conseguirá identificar seus pensamentos, emoções e reações físicas diante a vergonha.

## Coloque no papel

- **RAZÕES:** para superar a vergonha, o seu medo (o que eu ganho, o que eu perco?)
- **META:** O que quero realizar? (quero me sentir mais a vontade para fazer apresentações em público, ou outra situação que te faça sentir vergonha).
- **OBJETIVO:** é a resposta para a sua meta, é sua ação, o que você vai fazer para alcançar a sua meta: “vou me preparar para diminuir minha ansiedade, medo, vergonha durante uma apresentação.”

## Outras dicas importantes

1) Praticar algum tipo de relaxamento pode ajudar na diminuição da ansiedade e do estresse, pois são

minutos valiosos de conexão com o seu corpo, suas reações, fazer esse movimento gera benefícios. Busque aquele que tem mais sentido para você, experimente, teste, pois existem vários tipos de relaxamento.

2) Praticar alguma atividade física também ajuda para diminuir o estresse e ansiedade.

3) Exercitar o autoconhecimento, autocompaixão, empatia, todas essas práticas contribuem para entender mais sobre quem somos e buscar qualidade de vida.

É importante destacar que enquanto estivermos vivos, poderemos sentir ansiedade, estresse, medo e vergonha em algum momento. A ideia é saber administrar, saber identificar todos eles no seu corpo, seus pensamentos, isso fará diferença. Caso perceba que sua vergonha te impede de fazer algo, procure ajuda de um profissional capacitado para lhe auxiliar nessa questão. A terapia pode te ajudar nesse processo.



## **Rosângela Malta Marchese de Oliveira**

**Psicóloga - CRP 06/114750**

**Psicóloga, Pós-Graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress- IPCS, e estudante de Pós-Graduação em Gerontologia pela UNIARA, Universidade de Araraquara/SP. Atuo desde 2013 na área clínica, atendo adultos e idosos, realizo os atendimentos no presencial, domiciliar e online.**

 **(19) 9.9190-0433**

 **psicoromarchese@gmail.com**

 **@psicoro\_marchese**

Cap. 07

# TÉRMINO DE UM RELACIONAMENTO: COMO LIDAR?

por Rosana Teshima



## Por que os relacionamentos terminam?

Algumas vezes, o sentimento simplesmente vai diminuindo ou um comportamento não agrada e o outro não se importa, achando que o relacionamento não irá acabar; outras vezes é por um motivo de grande impacto emocional como a traição, por exemplo.

Enfim, muitas pessoas já passaram pelas experiências de fim de relacionamento. Na maioria das vezes quando um relacionamento termina, as pessoas são levadas por um sentimento de que não só o relacionamento acabou, mas a vida também. O que não é verdade. Sempre que um relacionamento chega ao fim, a vida continua.

Algumas pessoas que passaram pelo fim de um relacionamento geralmente relatam sentir solidão, angústia e perda de si mesmo. Isso ocorre quando o sentimento que carregamos é de que o parceiro é o suficiente para se viver, afastando-se dos amigos, parentes, se isolando e até deixando suas preferências de lado para seguir as dele. E assim, as lembranças do passado ocupam o presente momento de maior angústia para fechar o buraco existente.

Mas será que ficar pensando sobre o passado não poderia trazer mais sofrimento? Será que não caímos na armadilha de comparar esse passado com o momento presente e ficar eternamente se lamentando, o que não ajuda em nada a dar a volta por cima?

Geralmente quando ocorre o fim de um relacionamento, as pessoas passam por um processo de luto. Dentro desse processo existem várias fases e não há ordem certa e nem tempo exato para que tudo passe, mas passa.

## **Abaixo segue a história de um casal que se separou onde Cláudia passou por todo o processo de luto:**

*Cláudia estava namorando há 2 anos, até que um dia João terminou. É difícil acreditar que o relacionamento acabou. Cláudia ficou surpresa quando João relatou que estava cansado do relacionamento e que não queria mais continuar. Não acreditando que o seu relacionamento havia terminado, no dia seguinte Cláudia procurou João como se nada havia acontecido, mas João não a recebeu e nem respondeu suas mensagens. Cansada desse tratamento, Cláudia resolveu marcar uma conversa com João. Ela usou da sua raiva para expressar tudo o que estava sentindo. Foi neste momento que se deu conta que tudo realmente havia chegado ao fim e que não teria volta. Cláudia ficou sem vontade de fazer nada, não tinha energia para sair com os amigos, entrou em uma tristeza profunda e só chorava em seu quarto. Havia dias em que se culpava das coisas que tinha feito e das coisas que não fez para evitar o término do relacionamento. Quando questionava se a culpa era dela ou não, ela sentiu raiva do ex-namorado por não ter entendido o lado dela e levado em consideração o que estava sentindo. Nessa hora,*

*Cláudia conseguiu ter forças para seguir a sua vida longe do ex-namorado. Com o tempo, essa angústia começou a ficar menos frequente e hoje João é só uma saudade que ficou pequena depois que Cláudia retomou a sua vida.*

Como pudemos perceber na história, Cláudia passou pelas seis fases do luto que são: o estado de choque, negação do término, tristeza profunda, culpa, raiva e aceitação.

Essa passagem pelo luto é necessária, pois do mesmo jeito que se leva algum tempo para construir uma relação sólida, é preciso ter paciência para se “desligar” de uma pessoa. Esse período é útil para o autoconhecimento e avaliação do aprendizado para as relações futuras.

E quando é necessário seguir em frente mesmo com a dor da separação e com as dores físicas que aparecem sem nem mesmo imaginarmos que poderiam existir?

**O filme “O amor não tira férias” nos faz pensar em como isso é possível através de uma reflexão sobre o tema:**

- 1) Tentar não achar o culpado ou a culpada pelo término do relacionamento;
- 2) Resgatar a sua própria individualidade fazendo planejamentos, lembrando das coisas que agradam e das suas preferências;

**3) Apesar de ser difícil, aceitar que o relacionamento acabou;**

**4) Relacionar-se com os amigos que ficou no passado ou fazer novas amizades;**

**5) Faça uma viagem.**

Outra coisa que precisamos nos atentar também é sobre a manipulação que existe nos relacionamentos. Como agir quando estamos em um relacionamento onde o parceiro tem um comportamento manipulador?

Terminar um relacionamento com um parceiro manipulador é muito difícil visto que ele faz de tudo para que a sua vítima se sinta a menor e mais insignificante das pessoas, fazendo-a acreditar que ele é a única pessoa do mundo capaz de amá-la.



**Ainda no filme “O amor não tira férias”, é possível perceber algumas características de um manipulador:**

- Ele gosta de perguntar para saber de tudo e poder controlar a sua vítima;
- É um grande sedutor e romântico para ganhar confiança;
- Gosta de se fazer de vítima e mudar o jogo;
- Arranja desculpas para entrar em contato;
- Ignora qualquer contato para prender a sua vítima pela falta;
- Não se importa com os sentimentos da sua vítima.

**Através de uma análise do filme, podemos perceber que para sair desse tipo de relacionamento, a personagem:**

- 1) Conscientizou-se de que estava em um relacionamento onde o parceiro não a amava;

- 2) Que ele a procurava somente porque obtinha ganhos, como receber carinho e ter apoio em seu trabalho;
- 3) Distanciou-se do parceiro para poder ter mais discernimento sobre a sua situação e perceber que conseguiria viver sem ele;
- 4) Conseguiu resistir à sua sedução e não foi enganada novamente;
- 5) Fortaleceu-se fazendo novos amigos e resgatando a sua autoestima;
- 6) Teve coragem, garra e atitude para seguir em frente.

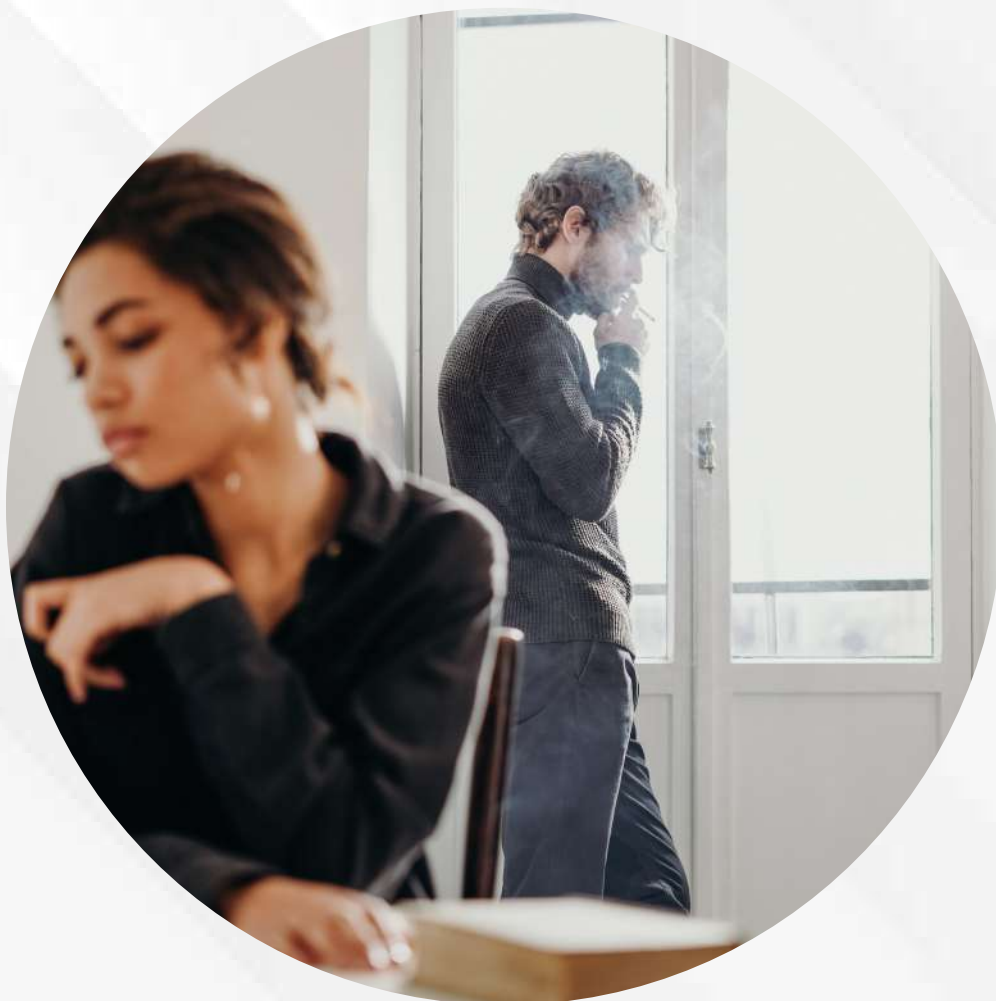
Não podemos escolher por quem vamos nos apaixonar e por quem vamos sofrer, mas podemos escolher a hora de parar e de dar fim a essa dor.

Se existe uma palavra que eu possa dar a todas as pessoas que procuram conforto neste momento tão difícil é: Reconstrução. Reconstruir o seu emocional, sua rotina, sua roda de amigos, seus hobbies, suas atitudes e comportamentos. Aproveitar essa vivência, mesmo que este rompimento não tenha sido uma escolha e usar este

turbilhão emocional como informações a seu próprio respeito.

Acredito que sempre terá muito aprendizado sobre si mesma. Talvez as reações existentes tenham sido reações nunca imaginadas antes, ou talvez os pensamentos e comportamentos sejam os mais estranhos possíveis, mas sempre poderá existir crescimento.

Em casos em que lidar com o término de um relacionamento seja de muito sofrimento e que superar essa dor seja muito difícil, a psicoterapia pode ser de grande ajuda.





## **Rosana K. Teshima**

**Psicóloga - CRP 06/68212**

**Psicóloga clínica e Coach. Atualmente atendo casais, adolescentes e adultos na cidade de São José dos Campos/SP e também online. Graduada pela FMU - Faculdades Metropolitanas Unidas de São Paulo. Coach pelo IBC, MBA em Gestão de Pessoas e eterna estudante da mente humana.**

 **(12) 9.8152-5279**

 **rosana.conexao@yahoo.com.br**

 **@psicologa\_rosanateshima**

 **/psicologarosanateshima**

 **Consultório Online - Psicologia Viva**

Cap. 08

# LIÇÕES A SEREM APRENDIDAS NO MERCADO DE TRABALHO

por Ruskaya Martins



O filme *O Diabo Veste Prada* (2006), do roteirista David Frankel, tem a proposta de apresentar a relação tóxica de uma chefe, Miranda Priestly, com sua equipe e, principalmente, com Andrea Sachs que era uma estagiária. Porém durante a trama Andrea começa a questionar se realmente Miranda seria uma pessoa ruim ou só uma versão masculina do famoso “homem de negócios” já que ela sempre entrega um trabalho impecável.

É fascinante como o enredo atrai o público que mesmo depois de anos, desde o lançamento, revê o filme e levanta questionamentos sobre os comportamentos dos personagens, trazendo para o nosso contexto atual. Um roteiro incrível, playlist impecável e um ótimo motivo para analisarmos cinco lições que deveríamos ter aprendido com o filme.

## **LIÇÃO 1 - Não é só pelo dinheiro**

Andrea se candidatou à vaga na revista de moda para ter experiência, uma boa referência no currículo e, como muitas vezes ela disse, para pagar o aluguel. Muitos de nós temos a mesma atitude, porque o que importa no final é ter dinheiro para pagar as contas. Não é crime pensar assim, porém o chefe sabe quando um funcionário não está se dedicando a empresa e isso pode resultar em demissão. O chefe trabalha constantemente para que a empresa seja a melhor e traga resultados importantes para o mercado então, obviamente, ele precisa de

funcionários que pensem da mesma forma. Faça como Andrea, procure saber sobre o cargo que exerce, estude, colabore e faça o seu melhor no trabalho, porque isso gera conhecimento e você será respeitada enquanto profissional.

## **LIÇÃO 2 - Quando é um relacionamento abusivo**

Saiba quando o seu trabalho está se tornando um problema. Andrea se dedicava muito enquanto estava na empresa durante o horário de expediente, porém existiam tarefas que ela realizava que não era para ela fazer, como trazer as refeições da Miranda, conseguir o manuscrito do livro Harry Potter, fazer o trabalho de escolas das filhas da Miranda, enquanto estava em casa depois do expediente, ou as outras atividades pessoais da Miranda. Você é uma funcionária, não uma babá do chefe. O trabalho não deve ocupar todos os dias da sua semana, porque seu horário de descanso e lazer é importante para que você não adoça por causa do trabalho. O cansaço físico não é o único problema que você terá se não descansar. Importante: horário de lazer não é usar a internet, é fazer algo que renove suas energias e que te traga tranquilidade.

## **LIÇÃO 3 - Comprometimento é a palavra de ordem**

Se você lidera pessoas esteja atenta até nos pequenos detalhes. Não é para você ser o pior lado da Miranda, mas entregue um trabalho bem feito, dentro dos prazos e se dedique, principalmente se é sobre algo que você ama.

O comprometimento mostra o quanto você é profissional e gera boas impressões acerca do seu profissionalismo.

## **LIÇÃO 4 - Apoio é importante**

Muitas mulheres se deparam com companheiros que não apoiam a carreira delas e isso é um assunto importante. Antigamente os homens deixavam claro que eram contra a parceira trabalhar ou estudar. Hoje em dia alguns homens utilizam do jogo emocional para tentar impedir o crescimento da companheira, como cobranças de atenção, de não exercer o papel enquanto mulher e outros. Nate não aprovava que Andrea fizesse trabalhos não relacionados ao cargo, como o dever escolar das filhas da chefe, e nisso ele estava certo; entretanto, ele ficar extremamente bravo por ela não comparecer a uma festa de aniversário por causa de um evento importante no trabalho dela é algo muito errado da parte dele. A festa de aniversário poderia ser mudada, mas o evento do trabalho foi importante para a carreira dela e ela jamais deveria faltar para comemorar uma festa pessoal. Este é o ponto: você deve estar atenta ao que as pessoas em sua volta dizem, porque muitas vezes você pode não enxergar um relacionamento abusivo dentro do trabalho.

## **LIÇÃO 5 - Uma opinião neutra pode ser melhor ainda**

Muitas vezes ficamos imersas no trabalho e não percebemos como ele pode estar nos afetando. Seus amigos próximos vão te avisar e dar conselhos, mas, existe a possibilidade de você não acreditar, achar que é

exagero. Nessas horas é importante ter uma opinião neutra sobre o assunto. Essa opinião neutra não virá da sua família, dos seus amigos ou de outras pessoas que estão próximas, ou não, de você. Então, porque não pensar na terapia?

Muita gente acredita que atendimento psicológico só será necessário quando a pessoa estiver doente, entretanto isso está errado. A terapia é um espaço onde você poderá se expressar sem medos porque o psicólogo não estará ali para te avaliar ou julgar. Na terapia você conseguirá se ouvir e pensar sobre seus sentimentos, angústias, escolhas, sobre o que está acontecendo na vida pessoal ou no trabalho e como isso afeta você.

**Você adquire autoconhecimento  
e começa a adotar boas  
atitudes para seu crescimento  
enquanto pessoa.**



## **Ruskaya Martins Jesus**

**Psicóloga - CRP 20/08228**

**Psicóloga pela Faculdade de Educação e Meio ambiente - FAEMA. Atualmente Psicóloga da APAE da cidade de Buritis - RO. Atendimento presencial para criança, adolescente e adulto.**

 **(69) 9.9366-6646**

 **ruskayamartins@hotmail.com**

## Cap. 09

# O MITO DA MATERNIDADE ROMANTIZADA: QUANDO A FELICIDADE NÃO CHEGA COM O BEBÊ

por Renata Machado



É bem difundido em nossa sociedade que um dos momentos mais felizes na vida de uma mulher é aquele em que ela se torna mãe; entretanto, é exatamente após a chegada do bebê, que muitas mulheres precisam enfrentar um grande desafio: a Depressão Pós-Parto.

Gestar, parir e cuidar de um novo bebê demanda uma complexa reorganização de vida, tornando a mulher mais vulnerável ao adoecimento psíquico e emocional nesta fase. Após o parto, a maioria das mulheres experimenta sensações de melancolia, solidão, angústia e apatia; quadro esse que faz parte do chamado Baby Blues ou “Tristeza Materna”. Essa oscilação de humor é fisiológica, psíquica e involuntária, durando até, no máximo, 45 dias após o parto. Se após esse período o quadro de tristeza não melhorar e se intensificar, é provável que essa mulher esteja passando por uma Depressão Pós-Parto.

É exatamente o que acontece no filme: “O Estranho em Mim”. Na trama, a personagem Rebecca tem um filho saudável, mas logo após o seu nascimento, começa a experimentar sentimentos conflitantes em relação a sua nova vida. O que inicialmente parecia uma dificuldade em lidar com os desafios da maternidade, vai se cronificando a ponto de impossibilitar os cuidados com o bebê quando, por exemplo, a personagem esquece o bebê na rua, e em outro momento faz uma insinuação de afogá-lo na banheirinha durante o banho. Tamanha a gravidade do quadro, a personagem acaba sendo afastada do seu filho (que fica aos cuidados do pai) para um tratamento

intensivo, retomando gradativamente mais tarde, a vida de antes e os cuidados com o bebê.

O filme aborda o mito da “maternidade romantizada”, onde se espera que a mulher que acabou de dar à luz esteja plena e feliz. Por conta dessa expectativa social, muitas mulheres que vivenciam sentimentos de tristeza, apatia e falta de energia para cuidar do seu bebê acabam se isolando, sendo frequentes os sentimentos de vergonha, culpa e medo do julgamento social que ainda é muito forte, uma vez que se considera inadmissível uma mãe não estar feliz e, menos ainda, que não consiga cuidar do seu bebê.



Além de tristeza intensa, muitas mulheres no pós-parto também experimentam choro frequente, incapacidade de sentir prazer, sentimentos de culpa, desvalor, sensação de fracasso, falta de energia para cuidar do seu bebê (ainda que queira) e, em casos mais graves, pensamentos suicidas. Sintomas graves que sinalizam com clareza que essa mulher está doente.

É importante frisar que depressão não é "frescura" ou uma negação em relação à maternidade, mas sim, uma doença que precisa ser vista como tal, sem rotulações e sem preconceito. Desta forma, como qualquer outra doença, deve ser tratada com especialistas (psiquiatra e psicólogo) que irão avaliar e orientar o tratamento adequado em busca da melhora do quadro.

É fundamental salientar que a DPP quando não tratada, traz prejuízos significativos para a mãe, pelo intenso sofrimento psíquico que ela experimenta, bem como o atraso no desenvolvimento do bebê. Isso ocorre porque a mãe deprimida está mais voltada para si mesma, excessivamente introspectiva, e o bebê necessita que a interação materna seja afetiva, estimuladora e amorosa.

É mito acreditar que toda mulher no pós-parto estará feliz, plena e realizada com o seu bebê nos braços. É realidade que a mulher passa por alterações físicas, sociais e emocionais, o que favorece o adoecimento psíquico nessa fase.

## **Três DICAS para quem está passando ou conhece alguém que está passando por esse problema:**

- 1) Não esconda os seus sentimentos, sua tristeza, seus medos. Não se culpe por não se sentir feliz ou por não conseguir cuidar do seu bebê. Esta não é uma escolha sua, é uma dificuldade que precisa ser superada.**
- 2) Você precisa de um suporte social: parceiro (a), avós do bebê, parentes, qualquer pessoa que neste momento possa te ajudar a cuidar do bebê e te dar espaço para que você possa cuidar de si mesma.**
- 3) Busque AJUDA. A Depressão Pós-Parto é uma doença muito frequente. Quanto antes for diagnosticada e tratada, menor serão os prejuízos causados a você e ao seu bebê.**

A Depressão Pós-Parto não é fraqueza ou culpa de quem tem. Ela é uma doença séria que precisa de tratamento imediato. Precisamos abordar este tema para ajudar tantas mulheres que precisam ser tratadas com mais empatia, acolhimento e amor.



## **Renata Guimarães Machado Barros**

**Psicóloga - CRP 19/1661**

**Psicóloga Clínica, Perinatal e da parentalidade, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental. Formada em Terapia do Esquema. Fazendo especialização em neuropsicologia. Atendo crianças, adolescentes, gestantes, pais e mães.**

 **(79) 9.9932-1514**

 **renatamachado.psi@hotmail.com**

 **@maternar.consciente**

## Cap. 10

# ADOECIMENTO E MORTE

por Simone Leone



No livro *Práticas Psiquiátricas no Hospital Geral* (2006), capítulo 3, o Dr. Neury Botega promove uma reflexão acerca do adoecimento e da morte:

“Quando nosso corpo está em silêncio (sem doenças), comumente nos esquecemos dele. Este que parece tão nosso, algo garantido, que nos foi dado, que normalmente se submete aos nossos desejos e obedece às nossas ordens. No íntimo de nossa mente, nosso corpo é imortal. Quanto à doença, ela serve para nos lembrar de que temos corpo, de que podemos morrer. O sentimento de uma pessoa que, de repente, se vê gravemente enferma é o de que, a partir de seu próprio corpo, deixou de ser dona de si.”

Estas colocações sobre o adoecimento e a possibilidade de morte nos fazem refletir sobre a dificuldade que nós, indivíduos mortais, temos diante da possibilidade de finitude da vida. Ao nascermos, a única certeza que nos acompanha é a de que um dia iremos morrer.

Como será nossa vida, como constituiremos família, que profissão escolheremos, dentre outras questões, são incógnitas que só desvendaremos no decorrer do nosso caminho. Mas mesmo diante desta certeza, não falamos da morte, não nos preparamos para um dia adoecer e morrer. Simplesmente fingimos que não somos finitos.

Pelo contrário, vivemos como se tivéssemos o controle total da nossa vida. Ledo engano.

É muito comum diante do adoecimento e da possibilidade de morte (nossa ou de um ente querido) vivenciar algumas fases características. Estas fases foram nomeadas pela psicóloga Elizabeth Kubler Ross como fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação). Não necessariamente passa-se por todas estas fases, mas algumas são muito comuns e presentes no adoecimento e luto. E podem se misturar no decorrer do processo.

**Com o objetivo de ilustrar o que foi descrito até agora, abaixo contarei uma pequena história.**

*MM foi um homem brilhante, muito ativo e inteligente. Casado, pai de quatro filhos, avô de oito netos. Dono de uma inteligência única, apaixonado pela vida e por escrever e discutir todos os assuntos, principalmente, sobre economia. Amante dos animais e da natureza.*

*Sua saúde sempre em dia; não sentia dores apesar dos seus 88 anos, porém um dia, começou com uma tosse muito insistente. Ao ir ao médico e fazer vários exames, descobriu-se um câncer agressivo no pulmão, muito comum nos fumantes, inoperável e resistente a tratamentos como a quimioterapia e radioterapia.*

*Tanto MM como sua família, não acreditaram no diagnóstico (negação) e procuraram outros médicos, com o objetivo de ouvir outras opiniões. Todas confirmavam a gravidade de sua doença e infelizmente um prognóstico ruim.*

*A reação da família foi de muita dor e angústia; sua esposa chegou a falar várias vezes “Porque você não parou de fumar”? Porque não se cuidou? (raiva).*

*Tudo o que era possível foi feito, tratamentos alternativos, orações; foram feitas promessas e muita negociação com Deus (barganha), mas nada fazia o quadro ser revertido.*

*Com muita tristeza a família aceitou as consequências da doença e passou a proporcionar o melhor para MM (aceitação). A possibilidade de tratamentos radicais foi descartada, afinal no estado que estava só trariam dor ao paciente.*

*Todos os filhos e netos ficaram muito presentes, dedicação integral por parte da esposa, muito carinho e realização de todas suas vontades, apesar de já estar muito debilitado e praticamente não conseguir mais se comunicar verbalmente. Mas os olhos... Ah, estes “falavam” muito... expressavam todo o amor e gratidão por aquelas pessoas.*

*E depois de aproximadamente seis meses desde a descoberta da doença, MM descansou. Deixou um buraco no coração de todos que o conheciam, mas deixou muitos ensinamentos, principalmente referente a este período.*

*Foi possível aprender que diante da possibilidade da morte é fundamental conseguir restabelecer relações com pessoas amadas, perdoar e ser perdoado, realizar sonhos e vontades (nem que sejam de uma comida).*

Mauro Martins era o meu pai. Se foi há aproximadamente três anos. Ainda sentimos muita saudade, mas seus ensinamentos estão presentes diariamente.

Após sua morte várias reflexões foram necessárias, foram muitas perguntas feitas a mim mesma. Como foram muito úteis para minha vida vou dividir com você leitor e espero que provoque reflexões importantes.



- Estou me cuidando de forma adequada? Minha saúde, alimentação, atividade física estão em dia?
- Estou feliz com minhas escolhas?
- Gostaria de perdoar alguém? Gostaria de ser perdoada por alguém?
- Estou cuidando do meu emocional? Será que consigo não guardar mágoas e levar a vida de forma mais leve?
- Quais são meus sonhos? O que gostaria de realizar?

São muitas reflexões que surgem num momento tão crítico, no contato com a doença grave e a morte. Existe uma urgência no viver, é uma oportunidade de rever a vida, rever escolhas e prioridades de todos os envolvidos.

É fundamental cuidar da saúde mental, dos sentimentos, das relações interpessoais para que seja possível usufruir das benesses da vida enquanto há saúde para aproveitar e não seja necessária a doença e a aproximação da morte para que valores sejam revistos.

Gostaria de indicar aos leitores um filme que mostra muito

bem este processo de adoecimento e morte, LADO A LADO (1998), com as magnificas atrizes Júlia Roberts e Susan Saradon.

A história se baseia na relação conturbada destas duas mulheres, Isabel Kellys, jovem, bonita, fotógrafa renomada em Nova York e Jack Harrison, mulher mais madura, divorciada, dois filhos, uma menina adolescente e um menino um pouco mais novo, que de repente se vê gravemente doente.

Divido com vocês um pouco da minha história, e a indicação do filme para que os ajudem na condução de suas vidas, de forma mais plena e feliz.

**Cuidem-se, amem-se,  
vivam plenamente o  
melhor da vida!**



## **Simone Nunes Martins Leone**

**Psicóloga - CRP 06/125118**

**Psicóloga, formada pela UNIFAJ – Universidade de Jaguariúna/SP, especializando em Psicologia Hospitalar pelo CEPPS – Centro de Estudos e Pesquisas em Psicologia e Saúde. Sócia proprietária da Clínica Floresça, sediada em Jaguariúna/SP. Atendimento a adolescentes e adultos. Realiza atendimento psicológico presencial e on-line.**

 **@psicologasimoneleone**

 **(19) 9.9162-2981**

 **simonenmleone@gmail.com**

 **/simoneleonepsicologa**

 **Simone Nunes Martins Leone**

# CONCLUSÃO

## Qual é o filme da sua vida?

Espero que esse e-book tenha sido inspirador para que você possa pensar e repensar sobre sua vida. Assim como em um filme, na nossa vida passamos por vários momentos, alguns engraçados, alguns dramáticos, outros reflexivos.

- **Pratique o autoconhecimento!**
- **Sorria para a vida!**
- **Para de se cobrar tanto!**
- **Permita-se errar!**
- **Se perdoe!**
- **Cada dia é um presente. Aproveite e viva intensamente!**
- **Afinal você é a protagonista da sua vida!**
- **Se precisar, refaça o roteiro!**
- **E seja grata durante a jornada!**
- **Luz, câmera, ação! Agora é com você!**



## **Juliana Gomes Moreira**

**Psicóloga - CRP 04/51186**

Psicóloga clínica, apaixonada por contribuir na vida das pessoas. Atendimento online e presencial em Belo Horizonte. Além dos atendimentos, faço palestras e cursos voltados para mulheres e também sou mentora de psicólogas e empreendedoras.

 (31) 9.7593-3561

 julianamoreirapsi@gmail.com

 @julianagomes.moreira

---

*A vida não tem roteiros e nem ensaios, por isso cada cena é um ensinamento e um aprendizado.*

*Viva de forma plena!*

*Viva intensamente!*

---