



Coordenação

DENISE FRANCO

*Série*  
**Ser &  
Florescer**

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PRÁTICA

VOLUME 1

*Autoras*

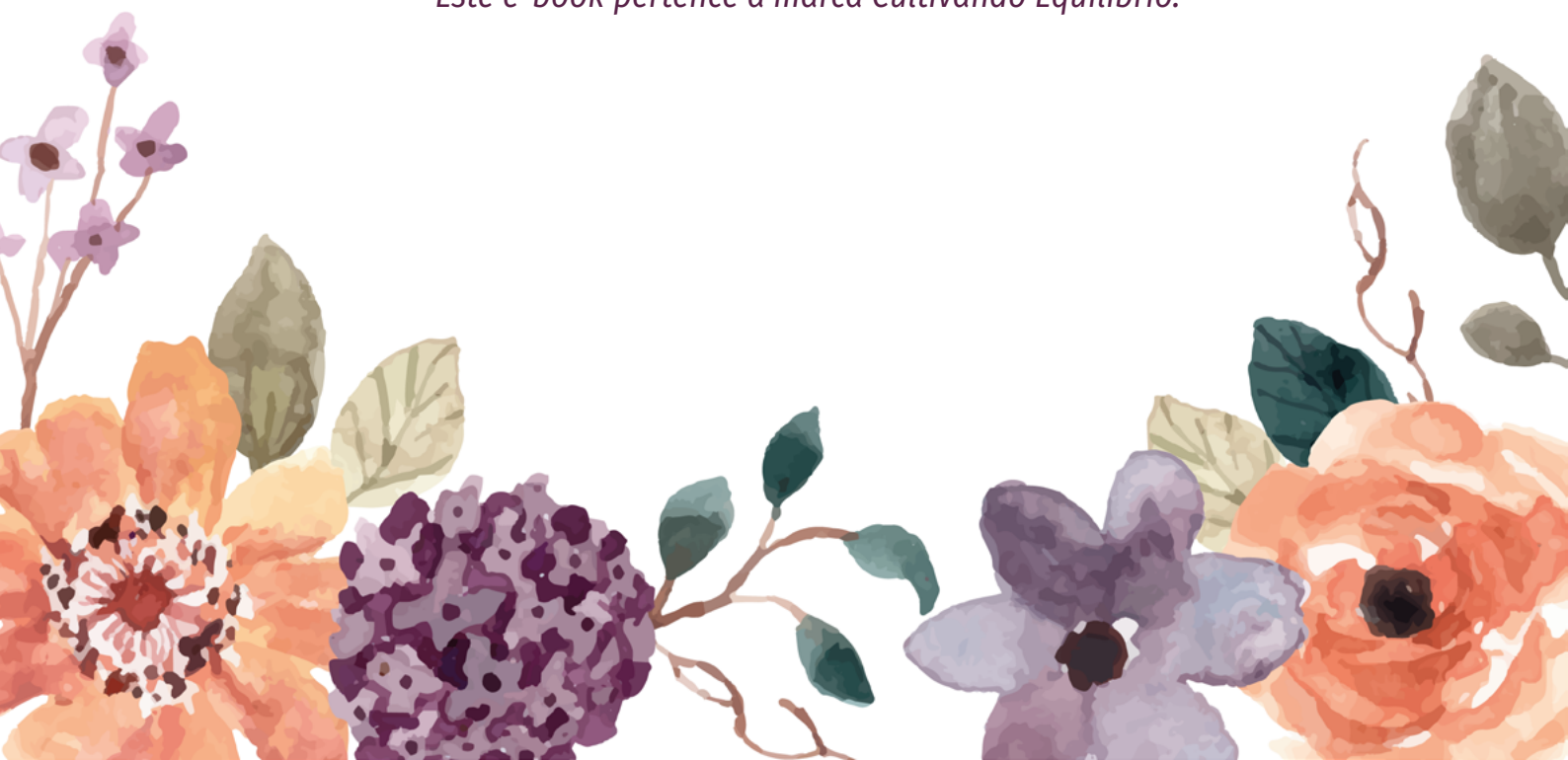
FLÁVIA MATURAMA - NATASHA CECCHETTINI - YARA GUERRA - CACILDA PEIXINHO  
ROSANA TESHIMA - MICHELE GAMEIRO - PAULA NERI - CAMILA OLIVEIRA  
MARIA DE FÁTIMA XASTRE ZACARI - ILZE CAROLINE DOS SANTOS FIGUEIRA  
MIRELLA LIMA - GABRIELLE FARIAS - SIMONE SOUZA - NIVIA TIRONI PINTO  
TAMIRYS CARVALHO - ROSÁRIO DE MARIA CARVALHO SILVEIRA  
DANIELA NOGUEIRA DE MORAES E CARMEN CORDEIRO





# CULTIVANDO EQUILÍBRIO

*Este e-book pertence a marca Cultivando Equilíbrio.*





# *Apresentação*

*Esse ebook é parte integrante da série “Ser e Florescer”, um projeto desenvolvido por psicólogos que fazem parte da comunidade online: “Cultivando Equilíbrio”.*

*Esse material traz uma diversidade de assuntos relacionados a Inteligência Emocional na prática, traduzidos de forma clara e leve.*

*Aqui estão reunidos psicólogos de vários lugares do Brasil e do mundo, dispostos a compartilhar com você práticas do dia a dia, gerando aprendizado sobre o Universo das emoções em diferentes situações e momentos da vida.*

*Todos os psicólogos que você vai encontrar aqui foram alunos do curso “Cultivando Equilíbrio nas 4 Estações” e alguns deles são facilitadores do programa de Inteligência Emocional do Cultivando Equilíbrio.*

*Aproveite a leitura e aprenda mais sobre as emoções que acompanham você escrevendo sua história na jornada da vida.*

*Vamos florescer?*

*Denise Franco*

*Idealizadora do Projeto Cultivando Equilíbrio*

*Organizadora da série de ebooks :*

*Ser e Florescer*

*Inteligência Emocional na prática*

## *Contatos*

*Instagram: [@cultivandoequilibrio](https://www.instagram.com/cultivandoequilibrio)*

*[@euqueroocaosdainfancia](https://www.instagram.com/euqueroocaosdainfancia)*

*E-mail: [denise@cultivandoequilibrio.com.br](mailto:denise@cultivandoequilibrio.com.br)*

*Site: [www.cultivandoequilibrio.com.br](http://www.cultivandoequilibrio.com.br)*



A decorative illustration in the top left corner features a large orange flower, a cluster of blue hydrangeas, and green leaves. A thin black line with several small black birds perched on it stretches across the top of the page. The background is a soft, light orange watercolor wash.

# Sumário

**O universo das emoções: Inteligência Emocional para praticar ..... 07**

*Por: Denise Franco*

**Enfrentando o inesperado ..... 14**

*Por: Flávia Maturama*

**Inteligência Emocional e o Adoecimento ..... 22**

*Por: Natasha Cecchetti*

**Como melhorar o relacionamento entre casais desenvolvendo as habilidades de Inteligência Emocional ..... 34**

*Por: Yara Guerra*

**As meninas e a menarca ..... 43**


*Por: Cacilda Peixinho*

**Inteligência emocional e Adoção ..... 52**

*Por: Rosana Teshima*

**Inteligência Emocional e o Encorajamento de Pais ..... 62**

*Por: Michele Gameiro*



**Como diminuir os impactos do stress no trabalho através do gerenciamento das emoções ..... 72**

*Por: Paula Neri*

**Comunicação Não Violenta: Uma Prática para Viver de Bem com as Emoções ..... 79**

*Por: Camila Oliveira*

**Autoamor para além da obesidade ..... 87**

*Por: Maria de Fátima Xastre Zacari*

**Como a inteligência emocional pode auxiliar nas emoções maternas e suas demandas ..... 95**

*Por: Ilze Caroline dos Santos Figueira*

**Infância e Emoções: Reflexões sobre o brincar, a inteligência emocional e desenvolvimento Infantil ..... 103**

*Por: Mirella Lima*

**Produtividade compassiva ..... 110**

*Por: Gabrielle Farias*



**O Autoconhecimento do Sentimento Raiva no Borderline ..... 120**

*Por: Simone Souza*

**Construindo pontes para o adolescente florescer:  
os caminhos da Inteligência Emocional ..... 128**

*Por: Nivia Tironi Pinto*

**Mulheres Modernas: Equilibrando Papéis Sociais para Ser Feliz ..... 137**

*Por: Tamirys Carvalho*

**Como gerenciar a Síndrome de Burnout através da  
Inteligência Emocional ..... 144**

*Por: Rosário de Maria Carvalho Silveira*

**Inteligência Emocional no trabalho e Assédio Moral:  
Intervenções possíveis. .... 154**

*Por: Daniela Nogueira de Moraes*

**Envelhecimento e os desafios no trabalho ..... 164**

*Por: Carmen Cordeiro*

**Saiba mais ..... 172**



*O universo das emoções:  
Inteligência Emocional  
para praticar*

*Denise Franco*



*Sempre fui inquieta com os estudos. Acho que a maioria dos psicólogos são. Buscar conhecimento para entender a mente humana é realmente desafiador mas trazer a inteligência emocional para a prática é fundamental para descomplicar a Psicologia e auxiliar as pessoas encontrar dentro de si mesmas formas de lidar com suas emoções.*

*Nesses quase 20 anos de prática clínica algumas reflexões me traziam essa inquietude também. Isso me fez passar parte deles refletindo sobre o porquê as pessoas quererem se livrar de algumas emoções.*

*Alguma dia você parou para pensar que as emoções acompanham você nos melhores e piores momentos da sua vida? Se você fica triste por uma perda ou feliz por uma conquista elas estão lá. Perceber as emoções como aliadas no processo de cura e transformação é essencial para construir a base do autoconhecimento e desenvolver a Inteligência Emocional.*

*Não existe emoção ruim. A raiva, o medo, a tristeza nos ensinam sobre nós mesmos e sobre o mundo. Quando aprendemos transformar a raiva em ação para uma mudança significativa na vida por exemplo, ela traz transformação. Quando usamos a nossa tristeza para rever nossos padrões repetitivos e avaliamos nossa vida, ela nos traz ensinamentos. Quando usamos nosso medo para nos proteger de algo que seria nocivo, cuidamos de nós mesmos. Cada emoção tem um papel importante na nossa vida e na construção da nossa história.*

*Por que algumas emoções são preferidas e outras preteridas?*

*Será que o caminho para o equilíbrio é eliminar o medo, a raiva, a tristeza e viver apenas de alegria?*

*O que fazer com a Tristeza nossa de cada dia?*



## *A Raiva sempre resulta em Agressividade?*

*Para encontrar respostas e acalmar o coração, é preciso desenvolver a Inteligência Emocional e perceber a importância de integrar as emoções para Cultivar o Equilíbrio.*

*Não existe emoção ruim. Existem emoções agradáveis e emoções desagradáveis, e o primeiro passo para trilhar o caminho do bem estar emocional e da felicidade, é acolher as emoções.*

*Integrar as emoções torna você mais humano, gasta menos energia e te ajuda perceber que não está só. Todos os seres do planeta se emocionam em diversos momentos da vida, por isso integrar as emoções é o que gera transformação . Brigar com suas emoções não vai ajudar. Você pode passar a vida inteira buscando fugir da tristeza, mas vira e mexe ela estará lá esperando. Perceber que tristeza faz parte de você é acolher sua emoção e tirar dela o que há de melhor para oferecer.*

*Por mais que tente, você não vai conseguir eliminar as emoções de sua vida. Afinal, são as emoções que o diferenciam, que lhe dão a oportunidade de ser humano e isso é uma grande beleza.*

*As emoções são percebidas no corpo através de uma reação física. Eu, você e todo mundo sentimos emoções no nosso corpo, e isso não depende da nossa vontade. Quando você vive momentos intensos experimentando suas emoções, seja em um momento bom ou um momento ruim da vida, elas simplesmente estão lá, e você vai sentir isso. Há uma reação imediata diante de cada emoção. Você pode identificar que seu estado alterou, identificar qual emoção você está vivenciando e encontrar formas saudáveis para lidar com ela nos diferentes momentos da vida.*



Talvez você, assim como eu e muitas pessoas, desde muito cedo foi ensinado a esconder as emoções: guardar a raiva, engolir o choro, se conter na alegria...por isso talvez seja sua primeira reação. Esse é o princípio para eliminar emoções ruins. Qual padrão você adota diante da sua Raiva, do seu Medo, ou da sua Tristeza? Você Engole o choro ou se desestrutura diante da tristeza? Você paralisa ou foge diante do seu Medo? Você reage impulsivamente diante da Raiva?

*Cultivar o Equilíbrio* e desenvolver a Inteligência Emocional na prática é deixar florescer suas emoções de forma intensa e plena, vivenciando as experiências que elas trazem nos tempos diversos da sua vida e percebendo como cada emoção pode florescer na beleza de cada estação. Olhe as estações do ano: a *Primavera*, com as mudanças e transformações; o *Inverno*, com a quietude e a introspecção; o *Outono*, com a busca da proteção : o *Verão* com a intensidade e energia do Sol. Ajustando seu olhar para perceber as emoções, como uma sementinha plantada em você, vai te ajudar florescer em todas estações do ano.

### *Perceber, identificar e manejar as emoções*

Muitos estudos sobre as emoções partem do princípio de aprender mais sobre cada uma delas. Para isso uma das técnicas eficazes para você treinar é passar por esses três estágios listados a seguir.

*Perceber: É aquele momento quando você sente que seu estado emocional mudou. Você estava de um jeito e, de repente, ficou de outro. É a percepção de que seu estado emocional foi alterado.*

*Identificar : Depois que você percebeu que está “diferente”, você pode identificar*



*o que alterou seu estado emocional. Assim, você identifica qual emoção “pegou você”. Pode ser o Medo, a Raiva, a Tristeza, o Nojo, a Alegria.*

*Manejar: É o mesmo que pensar outras formas de reagir diante daquela emoção que você percebeu e identificou. Manejar dá a possibilidade de pensar ações e comportamentos diferentes para a mesma Emoção.*

*Quanto mais conhece suas emoções, mais você amplia sua consciência e, dessa forma, cada vez mais ganha novas possibilidades de escolha para manejar suas emoções e reagir, de forma mais assertiva e saudável, diante delas. Então treinar esses estágios traz aprendizagem que é uma grande aliada para ajudar a desenvolver sua Inteligência Emocional.*

*A partir de hoje, exercite um olhar mais livre sobre suas emoções. Deixe de buscar o controle e comece sua viagem para uma compreensão mais ampla de si mesmo, prestando atenção em quais são as emoções que vivencia todos os dias, e como elas agem em você.*

*Seja bem-vindo ao universo das emoções e aproveite esse Ebook para dar seus primeiros passos nesse caminho e fazer as pazes com suas emoções.*





## *Denise Franco*

*CRP 06/61310*

*Mãe da Mari e do Lilo, sou de São Paulo, capital e busco florescer todos os dias onde a vida me plantou. Sou psicóloga, com especialização em Terapia Cognitiva, Gestão Emocional e Orientação Familiar. Cursei pós graduação em Psicopedagogia no Instituto Sedes. Sou educadora de Pais, de Primeira Infância e de Professores em Disciplina Positiva, certificada pelo Positive Discipline Association dos EUA. Atualmente realizo atendimentos clínicos online e no meu espaço “Cultivando Equilíbrio” onde recebo todos os dias pessoas que contribuem com minha história profissional e me ajudam florescer. Trabalho em escolas como consultora e sou co-autora de livros na área da Psicologia e Educação: “Educando filhos para vida” 2019, “Conectando pais e filhos”, 2020 “Psicologia sem fronteiras” 2017 e “Saúde Emocional na escola” 2019. Sou idealizadora e produtora de cursos online de Inteligência Emocional para psicólogos, educadores e famílias. Sou coordenadora do Grupo Ser, e mentora do grupo Florescer. Em 2018 e 2020, respectivamente, produzi os cursos: Cultivando Equilíbrio nas 4 estações, e Cultivando Equilíbrio Family, que são direcionados para psicólogos e educadores. Sou organizadora do Ebook “Inteligência Emocional na prática” que foi escrito pelos alunos dos meus cursos. Sou organizadora e idealizadora de cursos online em parceria com meus alunos sobre Inteligência Emocional. Juntos estamos aqui para escrevermos mais esse capítulo da nossa história profissional o ebook: Inteligência Emocional na prática.*

### *Contatos*

*Instagram: [@cultivandoequilibrio](https://www.instagram.com/cultivandoequilibrio)*

*[@euqueroocaosdainfancia](https://www.instagram.com/euqueroocaosdainfancia)*

*E-mail: [denise@cultivandoequilibrio.com.br](mailto:denise@cultivandoequilibrio.com.br)*

*Site: [www.cultivandoequilibrio.com.br](http://www.cultivandoequilibrio.com.br)*



# Referências

GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, Daniel – *O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas* – Rio de Janeiro, Objetiva, 2012

RODRIGUES, Miriam – *Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição*. Nova Hamburgo: Sinopsys, 2015

GOTTMAN, J. & Declaire, J. *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos: Como aplicar os conceitos revolucionários da Inteligência Emocional para uma nova compreensão da relação entre pais e filhos*. 39ª edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.





*Enfrentando  
o inesperado*

*Flávia Maturama*



Às vezes a vida fica muito difícil. Acontecem coisas que não podem ser mudadas e os motivos são vários: emocionais, familiares, financeiros, de saúde, entre outros.

Muitas vezes iremos nos deparar com situações que nem sempre serão como desejamos, a única saída para nosso bem-estar emocional é a aceitação. Aceitar o que não podemos mudar é de vital importância para possamos seguir adiante e assim transformar nossas vidas.

Obstáculos são comuns no meio do caminho, mas a preocupação excessiva pode levar a um estado de estresse e frustração desnecessários. Saber lidar com as emoções desagradáveis (e agradáveis) é uma das melhores maneiras de alcançar o equilíbrio na vida.

As emoções de raiva, medo, alegria e tristeza são consideradas básicas e ligadas ao instinto de sobrevivência. Mas cada pessoa pode sentir as emoções de uma forma diferente ou mesmo uma mistura de emoções. Quanto mais o indivíduo tiver conhecimento sobre suas emoções, maior será a capacidade de gerenciá-las de maneira inteligente. Ao entender porque reage de determinada maneira a uma situação, terá melhores condições de escolher de forma consciente como lidar com ela, em vez de se deixar dominar por sentimentos derrotistas.

Conhecer a si mesmo é um passo fundamental para quem busca a inteligência emocional, uma habilidade cada vez mais valorizada no mundo atual. É preciso reconhecer seus sentimentos para, a partir daí, ter consciência de suas capacidades e de seus limites. Quando se tem dimensão do próprio potencial, fica muito mais fácil traçar metas realistas e criar uma estratégia eficiente para o cumprimento dos objetivos estabelecidos.



*Diante de qualquer situação que gera mal estar, reflita se é possível fazer alguma coisa para solucioná-la. Crie um plano de ação para melhorar sua vida, mas caso perceber que não há nada que pode ser feito, a saída é aceitar, pois lutar contra a realidade será um desgaste de energia inútil e prejudicial. Aceitar é abandonar a luta contra algo que não possui solução e buscar outros caminhos. Abra sua mente para novas possibilidades, lembre-se que cada pequeno passo, cada pequena ação, irá se tornar algo grandioso no futuro.*

### *Inteligência Emocional e Financeira*

*Diariamente lemos notícias que mostram sinais de instabilidade no cenário econômico mundial. Nesse momento de incertezas, é comum se sentir inseguro e ansioso, criando um quadro que favorece a tomada de decisões irrefletidas e impulsivas.*

*Muitas vezes subestimamos o impacto que nossas emoções têm em nossas decisões, inclusive as financeiras. Portanto, evite agir no calor do momento, espere um momento em que não se sinta tão emocionalmente impactado para tomar decisões.*

*Evite tomar decisões baseadas somente na emoção. Saiba diferenciar se as suas decisões estão baseadas em argumentos lógicos e racionais ou na insegurança e no medo causados por esse momento.*

### *Identifique seus medos*

*Preocupar-se com o que pode acontecer amanhã só vai aumentar o estresse de hoje. O fato é que temos pouco controle sobre o que o amanhã trará, quer coisas boas ou ruins. Mas em relação ao presente podemos fazer algo.*

*Pergunte-se: ‘Qual é o meu maior medo? Quais são as chances de ele se tornar*



realidade? Gasto muito tempo me preocupando com o que pode ou não acontecer?’

### *Aprenda a ficar satisfeito*

Nossa atitude pode afetar nossos sentimentos. Estar satisfeito significa limitar os desejos e ficar contente quando as necessidades diárias são supridas.

A gratidão está nas pequenas coisas, comece a agradecer e valorizar o que você tem e celebre a cada conquista, mesmo que pequena.

As dificuldades sempre existirão e cada um escolhe qual postura adotar em um momento de dificuldade. Se além da dificuldade financeira sua saúde emocional estiver abalada é muito mais difícil manter a positividade e a motivação, portanto é importante cuidar de você mesmo. Não desista diante dos problemas, seja forte, se mexa e vá a luta!

### *Estratégias emocionais para lidar com perda de um emprego*

Quando alguém perde o emprego é normal ficar ansioso. Surge inúmeras dúvidas, incertezas e questionamentos e também um sentimento de angústia, tristeza e fracasso. Perder nunca é fácil, mas essa pode ser a hora de começar a agir e ver a vida com um outro olhar.

Primeiro, tente não se apavorar com a situação. Respire fundo e procure manter a calma, dessa forma será mais fácil enxergar uma saída.

Avalie o que pode ser cortado no momento, esse pode ser um momento para começar a viver de forma mais simples e apreciar as pequenas coisas. Comece a se movimentar ao invés de reclamar.



*O momento é de transição, sendo importante usar de positividade e criatividade para passar por essa fase, exercitando novas capacidades e descobrindo algumas habilidades que talvez nem imaginava que as tinha. Invista-se em aprender e adquirir conhecimento, e principalmente esteja atento às novas oportunidades.*

*Em vez de se esconder com medo de sair ou ver as pessoas, aproveite as oportunidades para informar o que está buscando e assim cooperar uns com os outros nesse momento.*

*Aproveite o seu tempo para curtir mais a sua família e seus filhos; faça aquelas atividades que sempre teve vontade e coisas que vão te ajudar a encontrar melhores oportunidades de emprego. Seja econômico, e não seja seletivo demais na procura de emprego.*

*Nem sempre entendemos porque isto ou aquilo aconteceu, mas é possível com inteligência emocional estar mais preparados para o que é inesperado e seguir em frente. Caso as circunstâncias fora do seu controle tomaram conta de sua vida, tente o seguinte:*

- 1. Concentre-se no que você pode controlar. Por exemplo, mesmo que não tenha controle total de sua saúde, você talvez possa se exercitar, cuidar de sua alimentação ou descansar o suficiente.*
- 2. Decida o que você gostaria de realizar na vida. Daí, estabeleça pequenas etapas para alcançar seus objetivos. Assim, mesmo que só possa dedicar um pouquinho de tempo todo dia a cada etapa, você conseguirá atingir esses objetivos.*



*3. Realize tarefas, mesmo que pequenas, que dêem a você a sensação de controle de sua rotina. Por exemplo, limpe a mesa da cozinha e lave a louça. Vista-se com capricho. Faça as tarefas mais importantes logo de manhã.*

*4. Veja o lado bom de suas circunstâncias. Por exemplo, sua situação lhe ensinou como lidar com dificuldades? Você pode usar o que aprendeu para ajudar outros?*

*Você talvez não possa controlar suas circunstâncias, mas pode controlar como reage a elas.*

*Ter uma atitude de otimismo faz com que comece a enxergar a vida de uma outra maneira e a realizar ações assertivas para garantir o sucesso. A vida é feita de desafios e só quem sabe lidar com eles consegue ter uma vida mais plena e feliz.*

*Portanto, se você deseja criar uma atitude mental que te ajude a alcançar o sucesso, deixe suas ideias fixas de lado, saia da caixinha, continue aprendendo e aberta para novas possibilidades.*

*Todos temos o poder de criar e mudar nossa vida, basta acreditar!*





## *Flavia Maturana de Lima*

CRP 06/108726

*Eu sou Flavia Maturana, mãe do Guilherme de 10 anos e da pequena Alice de 3 anos. Sou Psicóloga, palestrante, formada pelo Instituto Municipal de Ensino Superior de Catanduva e completamente apaixonada pela Psicologia. Meu propósito é impactar de forma positiva a vida das pessoas, para que possam refletir sobre uma melhor qualidade de vida e equilíbrio emocional. Sou Co-autora do Livro: “Conversando sobre Ansiedade”, 2019. No momento atuo como Psicóloga Clínica, na abordagem Fenômeno Existencial, na cidade de Catanduva, interior de São Paulo, atendendo de forma online e na Clínica de Psicologia o público adolescente e adulto, despertando em cada pessoa a sua melhor versão e ajudando a libertar-se de crenças limitantes. Fui aluna do curso Cultivando Equilíbrio nas 4 estações e hoje faço parte de um time de psicólogos na Mentoria Florescer, que estudam e trabalham com intervenções em Inteligência Emocional. Em 2020 lancei meu primeiro curso online para colocar no mundo um trabalho que acredito: transformar Vidas! TransformAÇÃO - Sua Melhor Versão.*

### *Contatos*

*Instagram: [@flavia\\_maturanalima](https://www.instagram.com/flavia_maturanalima)*

*E-mail: [flaviamaturana.psicologa@gmail.com](mailto:flaviamaturana.psicologa@gmail.com)*



# *Referências*

*GOLEMAN, Daniel, (1997). Inteligência Emocional.*

*FONSECA, Rodrigo, (2015). Emoções. A Inteligência Emocional na Prática.*

*DWECK, Carol S., (2017). Mindset: A nova psicologia do sucesso.*

*Site: <https://www.jw.org/pt/>*





# *Inteligência Emocional e o Adoecimento*

*Natasha Cecchettini*



*Aquilo que é comumente aceito e instituído a respeito da doença pouco nos diz sobre de que forma o adoecimento pode contribuir no sentido de ampliar a nossa consciência sobre nós próprios. A verdade é que, no decorrer do processo de desenvolvimento da ciência, o conhecimento divulgado e apreendido foi ficando cada vez mais especializado e técnico e muito das questões essenciais que eram abordadas lá atrás, no berço de todas as ciências - a Filosofia - foram ficando esquecidas, relegadas a um canto escuro que somente alguns desbravadores em busca da verdade conseguiam iluminar.*

*Visto que o questionamento destes aspectos essenciais dos fenômenos da Vida há muito foram deixados de lado pelo homem, devemos sempre ter um olhar crítico sobre a ciência moderna e os seus atuais métodos. Todo o avanço tecnológico da medicina, por exemplo, tem certamente uma utilidade, é fruto de muito trabalho de pesquisa ao longo dos tempos. Ninguém negará isso.*

*Agora, o que nos chama a atenção é o fato de que como a discussão se limita aos diferentes métodos e a sua eficácia e o quão pouco se fala sobre a teoria, ou a Filosofia sobre a qual tais métodos se baseiam. No entanto, consciente ou inconscientemente, de forma transparente ou oculta, toda intervenção expressa a Filosofia em que se baseia.*

*É preciso buscarmos um olhar mais questionador e mais profundo sobre tudo o que nos acontece para que as experiências nos sirvam para aumentar o nosso autoconhecimento e, com isso, a nossa inteligência emocional.*

*Quando vivemos um fato, um acontecimento, nunca o experienciamos de forma puramente objetiva. Experienciamos os fatos de acordo com o significado que atribuímos a eles, como resultado da forma que o interpretamos com base na nossa*



“bagagem” de aprendizados que trazemos da vida. Por exemplo, quando olhamos para um termômetro se o observamos de uma forma objetiva a movimentação do volume do líquido de mercúrio num tubo de vidro, isso nada nos traz de resultado, fica sem sentido, sem significado. Somente quando interpretamos tal fato e lhe atribuímos um significado tal como uma mudança de temperatura é que o processo se torna significativo e útil para nós. Quando as pessoas deixam de interpretar os acontecimentos da vida de uma forma que o seu significado seja útil no seu desenvolvimento, mergulham numa profunda sensação de falta de sentido.

Então, uma chave para percebermos as doenças, sejam relacionadas ao trabalho ou a outros aspectos da vida é buscando uma base coerente de interpretação que traga um significado para aquele adoecimento, para que ele assim possa nos servir como oportunidade de aprendizado sobre nós próprios.

Desde a época de Hipócrates a medicina acadêmica vem tentando convencer os pacientes de que um sintoma é algo relativamente acidental cuja causa está apenas nos processos mecânicos e materiais do organismo. Os médicos, enfermeiros e outros profissionais da saúde, em geral, evitam cuidadosamente interpretar os sintomas e, assim, condenam a doença à ausência de sentido. Mas não podemos responsabilizar apenas os profissionais, pois, em geral, os pacientes aceitam também essa perspectiva sem se questionar. É interessante pensarmos também sobre o porquê disso acontecer assim, de forma tão passiva.

Quando eu penso sobre isso, sempre me vem a questão: será que as pessoas querem realmente saber o significado do seu adoecimento? Querem aprender a se tornar auto-responsáveis pela sua saúde e outros acontecimentos de suas vidas? Ou será que não é mais confortável e conveniente para o ser humano, em geral, pensar que estas coisas acontecem de forma mais aleatória e que, por isso, não devem im-

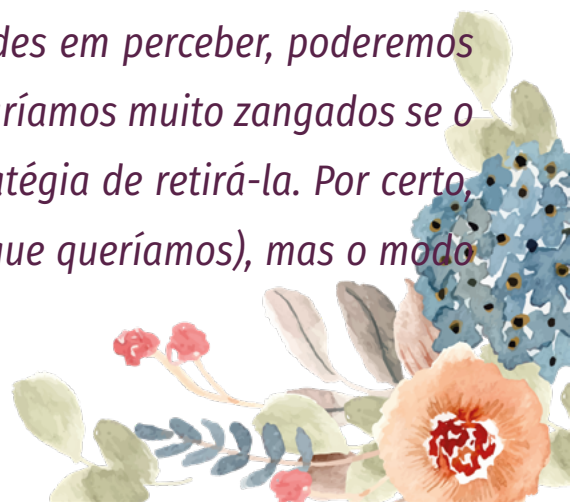


*plicar muita responsabilidade e reflexão por parte do indivíduo... afinal pensar sobre essas coisas dá imenso trabalho, não é mesmo? E não é nada confortável, de fato.... mas ter a coragem de encarar a realidade e descobrir a Verdade é também libertador, pois assim você poderá perceber que trabalhando o seu autoconhecimento, se conscientizando de aspectos que estavam inconscientes, ou seja, imperceptíveis, poderá, sim, fazer alterações no seu próprio corpo e na sua realidade.*

*Thorwald Dethlefsen, psicólogo formado na Universidade de Munique e Rüdiger Dahlke, médico e psicoterapeuta, no livro A Doença como Caminho abordam essa perspectiva de forma muito interessante e trazem a seguinte analogia:*

*Imagine que você está num automóvel. Um automóvel possui diversas lâmpadas de controle no painel as quais só se acendem quando alguma função importante não está mais funcionando como deveria. Agora, imagine que você está no meio de uma viagem e uma dessas luzinhas, das quais você desconhece o significado, de repente se acende. Talvez você não ficasse nada satisfeito com esse fato e sentir-se-ia na obrigação de interromper o passeio para ver o que se passa. Apesar da inquietação muito compreensível, seria uma bobagem ficar zangado com a lâmpada, afinal ela apenas nos informa sobre um evento que, de outra forma talvez nem notássemos, ou então, demoraríamos muito a notar visto que, para o motorista, ele está numa zona “invisível”.*

*Se formos inteligente, entenderemos que o fato da lâmpada se acender equivale a um convite para olharmos lá para dentro e tentarmos perceber o que se passa de fato no interior do veículo. E, se tivermos dificuldades em perceber, poderemos procurar um mecânico para nos ajudar. É claro que ficaríamos muito zangados se o mecânico apagasse a lâmpada usando a simples estratégia de retirá-la. Por certo, a luzinha não se acenderia mais (e isso de fato era o que queríamos), mas o modo*



como o problema foi “resolvido” nos pareceria pior do que incompetência, pois saberíamos que nos traria um problema ainda maior lá na frente, já que o motivo pelo qual a luzinha se acendeu não ficou resolvido e a situação muito provavelmente se agravaria sem percebermos.

Então, o automóvel é o nosso corpo, a lâmpada de controle do painel equivalente ao sintoma. O que constantemente se manifesta em nosso corpo como sintoma é a expressão visível de um processo invisível ao qual deseja interromper o nosso caminho através de um sinal de advertência indicando que alguma coisa não está em ordem, em equilíbrio. Isso deveria nos fazer refletir sobre os motivos por trás do sinal que nos aparece. Seria uma bobagem nos zangarmos com o sintoma, por mais incômodo que ele seja, aliás é de fato absurdo simplesmente apagá-lo, meramente impedindo-o de se manifestar, não acha?

Pois é, mas é assim que a questão é tratada geralmente na atual medicina e a maioria dos pacientes fica satisfeito com esse “concerto” de simplesmente “apagar a luzinha”. O sintoma deve ser entendido, para assim, tornar-se supérfluo e não simplesmente ser impedido de se manifestar. Mas para isso é preciso desviar o olhar do sintoma e examinar tudo com mais profundidade para podermos compreender para o que o sintoma está apontando.

O que acontece no nosso corpo não pode ser analisado separadamente da instância imaterial que chamamos de consciência, afinal a palavra **indivíduo**, significa sem divisão. O corpo nada faz por si mesmo, disto podem certificar-se todos, basta observarem um cadáver. Quando as várias funções corporais se desenvolvem em conjunto de forma dinamicamente equilibrada e harmônica, chamamos a esse estado global do indivíduo de **saúde**. Quando uma ou mais funções começam a agir de uma forma diferente da que antes estava em ressonância com o equilíbrio global



do todo, compromete o conjunto, então chamamos de doença.

Desta forma podemos ver a doença como o questionamento de uma ordem até então equilibrada. No entanto, de outra perspectiva podemos ver a doença como o processo que serve para levar a consciência a um novo equilíbrio.

Nossos sintomas tem coisas mais importantes para nos mostrar sobre nós mesmos do que a maioria de nossos semelhantes, pois são parceiros íntimos, visto que nos pertencem totalmente e, de fato, nos conhecem. Isso provoca uma honestidade muitas vezes difícil de suportar, portanto não é de causar admiração o fato de termos, enquanto humanidade, nos permitido esquecer a linguagem pela qual se expressam. Afinal, é muito mais fácil sermos desonestos. No entanto, nos recusarmos a ouvir ou a entender os sintomas não fará com que desapareçam. A proposta que faço aqui é de aprendemos a ouvi-los e a estabelecer uma comunicação com eles, pois assim podem se transformar em mestres incorruptíveis na busca pela verdadeira Cura. Na medida em que nos disserem o que de fato nos falta a consciência para restabelecemos uma ordem equilibrada.

A diferença entre esta proposta e a proposta comumente aceita é entre **lutar contra** a doença e **transformar** a doença. A cura acontece exclusivamente pela transmutação da doença e nunca pela vitória sobre o sintoma, tal transformação ocorrerá através da aceitação na consciência de algo que lhe está oculto. Desta forma, a doença não precisa ser percebida como um desagradável desvio do caminho, pelo contrário, pode ser percebida como o próprio caminho para seguir rumo a cura.

Para entendermos isto tudo com mais profundidade precisamos voltar lá no início, nos nossos primeiros anos de vida quando estávamos formando a base da nossa consciência. Ao começarmos a dizer **eu** começamos a “nos separar” de tudo



aquilo que percebemos como não eu, como tu e, ao dar esse passo a consciência torna-se prisioneira da polaridade. O eu se prende então ao mundo das oposições que se divide, não só em eu e tu, mas em bom e mau, em certo e errado, em feminino e masculino, em doença e saúde e assim por diante. A constituição do ego do ser humano faz com que não consiga trazer para a consciência a percepção da Unidade, ou Totalidade. Toda decisão que se apoia numa identificação deixa um dos polos de fora da consciência. Tudo aquilo que não queremos ser, tudo o que não desejamos encontrar dentro de nós, que não queremos viver, e tudo o que não queremos deixar participar de nossa identidade, forma aquilo que Carl Gustav Jung chamou de **sombra** da nossa consciência, ou o seu **verso**. A rejeição da metade de todas as possibilidades que percebemos não as faz de forma alguma desaparecer do nosso universo, mas sim, apenas as exclui da identificação pessoal ou da identificação efetuada pela nossa mente consciente. O “não”, na verdade, fez apenas desaparecer de nossa vista um dos pólos, mas nem por isso nos livramos dele. Assim a nossa consciência forma uma **sombra** que se torna o maior perigo para as pessoas, pois elas a tem sem conhecê-la e sem saber que existe. É a sombra que pode providenciar para que todos os esforços e objetivos da nossa consciência se transformem realmente em seus opostos, se não soubermos reconhecê-la. Em geral, o ser humano se ocupa mais com aquilo que ele não quer e ao fazê-lo aproxima-se tanto do princípio rejeitado que acaba por sucumbir a ele.

Todo o princípio rejeitado tenderá a assegurar que a pessoa viva esse mesmo princípio. Segundo tal lei, quando não se toma consciência deste processo, os filhos adotam mais tarde na vida exatamente os mesmos comportamentos que mais odiavam na personalidade dos pais... é assim que, muitas vezes, com o tempo, pacifistas se transformam em militantes bélicos, moralistas levam uma vida de dissipação e os fanáticos pela saúde adoecem.

Por isso, a recusa em aceitar parte da realidade pode obrigar as pessoas a se



ocuparem intensamente com a mesma. Isso, na maior parte das vezes acontece através da projeção, que é um mecanismo de defesa em que se atribui a outra pessoa características e/ou desejos inaceitáveis por ela mesma, é a percepção dos próprios sentimentos e atitudes em outra pessoa. Assim que recusamos determinado princípio e o banimos de nossa consciência, ele sempre irá gerar em nós medo, raiva, irritação ou incômodo quando nos deparamos com ele no assim chamado mundo exterior, ou seja, no **outro**.

Como um microcosmo, no universo interior do ser humano existe o reflexo de todos os princípios da Vida, do Macrocosmo. A consciência, na sua relação com o mundo, vive a polaridade e a sua rejeição de parte das possibilidades a obriga a viver, em algum momento, aspectos de si própria que estavam latentes, ocultos, por um processo de autorregulação. Isso pode acontecer através das doenças e/ou das projeções que geram conflitos em seu mundo interior e exterior de tal forma que, com a ajuda destes, possa tornar-se progressivamente mais consciente de si mesmo.

Quando a pessoa se vitimiza acaba impedindo esse processo de autoconscientização. O polo abandonado é expulso para sombra e continua exigindo atenção (é por isso que os sintomas exigem a nossa atenção). A doença é uma forma de expressão desses conteúdos, dessas emoções que foram reprimidas, rejeitadas pela consciência. Assim, o conteúdo se manifesta no corpo como sintoma, como um símbolo de algo que foi deixado de fora pela consciência.

Por meio do corpo todo sintoma nos força a viver algum princípio que a consciência deliberadamente havia optado por não viver, e isso, de certa forma, já restabelece um equilíbrio. O sintoma pode ser visto como a possibilidade do homem se tornar mais honesto consigo próprio porque pode fazer se tornar visível o que antes estava invisível.



Para isso o mais importante de refletirmos a respeito não é o “porque” ficamos doentes e sim, o “para quê”, ou seja, a finalidade do sintoma. O que *ele*, o sintoma, (ou *nós inconscientemente* através dele) buscamos trazer para a consciência?

Se o adoecimento aconteceu no trabalho, ou por conta do trabalho, o que falta eu trazer para a consciência sobre as minhas relações com os outros no trabalho, ou a minha relação com o trabalho?

Para entender o que os sintomas nos querem dizer, ou seja, aprendermos a sua linguagem, precisamos aprender a pensar por analogias, visto que ele se expressa de forma simbólica e assim como quando aprendemos um novo idioma, entender o significado dessa linguagem leva o seu tempo. No entanto, qualquer um logo pode começar a perceber que as pessoas que estão doentes em geral descrevem, junto com os sintomas físicos da doença, algo que lhes falta a consciência. Um vê mal, por conta de uma conjuntivite, terçol ou algum problema de visão e precisa ampliar a sua percepção sobre as coisas. O outro está resfriado e “com as coisas pelo nariz”, sente-se sobrecarregado por excesso de trabalho por falta de um posicionamento assertivo, ou porque fica se vitimizando. O outro está com um problema de coluna, ou em alguma articulação e não pode curvar-se por estar rígido demais, o outro não “consegue engolir” por ter uma dor de garganta ou não “consegue se expressar”. O outro sofre de incontinência por não conseguir conter seus impulsos, ou tem uma alergia por acreditar que o ambiente lhe é agressivo, o outro não pode ouvir... e existe aquele que gostaria arrancar a pele de tanto se coçar. Pode ser difícil para a pessoa confessar a si mesma que não gostaria de estar na própria pele e que gostaria de ultrapassar todos os limites. O desejo inconsciente, ou a emoção inconsciente, porém, se concretiza no corpo. Nesse artigo não vamos conseguir abordar a respeito da simbologia de todas as doenças, por isso, o foco aqui é mais em uma nova forma



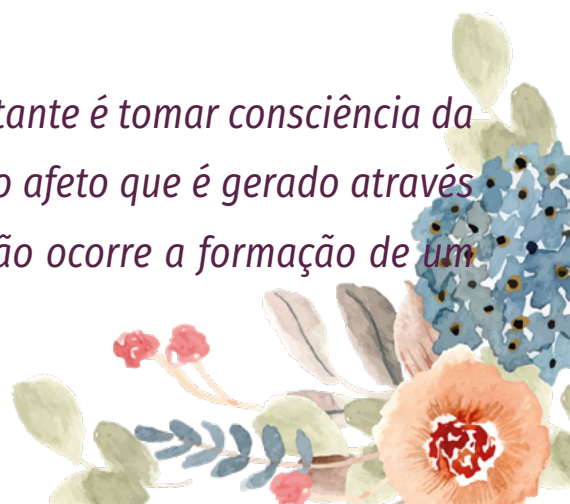
de pensar sobre as doenças e os sintomas, estejam eles relacionados ao trabalho, ou a outros aspectos da vida.

Os quatro pilares básico da inteligência emocional são o **autoconhecimento**, a **autogestão**, a **empatia** e a **gestão dos relacionamento**. Focamo-nos até aqui no pilar do **autoconhecimento**. Agora vou dar aqui algumas ferramentas valiosas que podem ajudar também nos outros pilares.

Quando algo te **tirar do eixo**, para conseguir fazer a sua **autogestão** faça o seguinte: **Pare** (peça para parar a discussão por um tempo para pensar sobre o ocorrido e retire-se), **reflita** (pense sobre quais batalhas vale a pena lutar, pense se você não está projetando aspectos da sua sombra no outro e analise o que te falta a consciência ou, às vezes, a sua dificuldade também pode ser de saber se posicionar, se for esse o caso pense sobre como ser mais assertivo), **observe** (depois de passar o calor do momento procure observar a situação de um ponto de vista mais abrangente, procure enxergar os dois lados observando de fora) e **responda** (veja qual é a melhor forma de comunicar sem ser agressivo e sem deixar de mostrar o seu ponto de vista).

Em relação a **empatia** a dica é que todo o **comportamento** tem por trás uma **necessidade**, procure entender a necessidade das pessoas e tomar uma atitude de maior colaboração (jogue peteca, ou frescobol, ao invés de jogar tênis, é muito menos cansativo e, assim, todos ganham) ou se a situação pedir um posicionamento firme tenha coragem para fazê-lo de forma assertiva.

Quanto a gestão de conflitos é um aspecto importante é tomar consciência da **comunicação afetiva** que significa tomar consciência do afeto que é gerado através da forma como se comunica algo, em toda comunicação ocorre a formação de um



*campo afetivo e essa energia formada por esse campo pode favorecer ou inibir as pessoas a darem determinadas respostas. Outra dica importante é pensar que as pessoas que mais te irritam ou incomodam podem ser os seus maiores mestres ao te ajudarem a tomar consciência sobre aquilo que você rejeita.*

*James Allan do livro O Homem é Aquilo que Ele Pensa, diz o seguinte:*

*“O mundo exterior das circunstâncias molda-se ao mundo interior dos pensamentos, e as condições externas, tanto as agradáveis como as desagradáveis são fatores que contribuem em seu resultado final para o bem do indivíduo. Como ceifeiros de sua própria colheita, o homem aprende tanto pelo sofrimento como pela felicidade. (...) Os homens não atraem aquilo que querem (somente), mas aquilo que eles são”.*





## *Natasha Cecchettini*

CRP 6/111554

*Eu sou a Natasha, mãe da Sara, psicóloga, amo Filosofia, Autoconhecimento, tenho mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade Católica Portuguesa, vivo em Portugal, trabalho com psicoterapia, inteligência emocional, análise dos sonhos, análise do tipo psicológico, desenvolvimento de liderança, comunicação, resolução de conflitos, redução de stress, desenvolvimento de carreira, questões relacionadas a aprendizagem, avaliação psicológica, linguagem do corpo, investigação da relação mente-corpo através do estudo simbólico das doenças, entre outras coisas... O que me interessa realmente é encontrar com a Alma humana por trás das máscaras sociais e poder contribuir para o desenvolvimento das suas reais potencialidades. É poder ajudar a construir um Mundo Melhor a partir de um Homem melhor, que só poderá Ser realmente Melhor quando este Conhecer verdadeiramente a Si mesmo. Desenvolvi um curso em parceria com o @cultivandoequilibrio sobre Inteligência Emocional e o Adoecimento. Fui aluna do Cultivando Equilíbrio nas 4 estações e faço parte da mentoria Florescer.*

### *Contatos*

*Facebook: [\\_NatashaPsicologia/](#)*





*Como melhorar o  
relacionamento entre casais  
desenvolvendo as  
habilidades de Inteligência  
Emocional.*

*Yara Guerra*



*Na vida moderna as pessoas estão muito ocupadas e quase não tem tempo para olhar para si mesmo e muito menos perceber o outro. Isto tem causado muitos conflitos nos relacionamentos.*

*Você está vivenciando conflitos em seus relacionamentos com seu parceiro/parceira? Sente que as dificuldades na comunicação estão impactando seu relacionamento e gerando sofrimento em ambos?*

*Então, pensando em pessoas como você, que possam estar vivenciando esta dor, sentindo-se desamparadas e achando que a solução pode ser a separação, é que eu resolvi escrever este artigo com informações que possam trazer informações úteis para que você possa refletir e começar a colocá-las em prática.*

*O ponto pé inicial é poder parar e sair do automático e poder olhar para si mesmo. Poder olhar para suas emoções, sentimentos, ações, qualidades, virtudes e dificuldades. Um olhar de observação sem julgamentos e culpas. Um olhar de acolhimento e auto amor. Para isto se faz necessário desenvolver a inteligência emocional. Poder observar, identificar, nomear e expressar a emoção.*

*Estabelecer uma relação amorosa é algo que traz à tona as mais variadas emoções.*

*Ser emocionalmente consciente significa ter a capacidade de reconhecer e identificar as próprias emoções, sentimentos e perceber as emoções dos outros. Isto contribui para que você possa aprender a gerenciar suas emoções*



## Conhecendo as emoções.

A emoção é um processo biológico que ocorre no cérebro e que serve para a sobrevivência e para a nossa comunicação. A emoção transmite informações que permite entender melhor uma mensagem. Ela modula o tom de voz e os nossos gestos. Se estamos com raiva, medo ou triste expressamos esta emoção através da comunicação verbal e não verbal. O que facilita que o outro entenda a mensagem com mais qualidade.

Existem as emoções básicas de amor, alegria, tristeza, medo e nojo. Elas variam de intensidade como por exemplo:

- O medo pode variar de uma simples preocupação, angústia ao pânico.
- A raiva vai desde a irritação, ironia, hostilidade a fúria.
- A tristeza vai desde a mágoa, tédio, nostalgia, desânimo a depressão leve a moderada.
- A alegria vai do contentamento, satisfação a euforia.
- O nojo vai desde o incômodo, desconforto até a repulsa e ojeriza.
- O amor manifesta-se como amizade, afinidade e dedicação.

Todos nós temos todas estas emoções. Cada uma destas emoções têm um papel na nossa vida. A raiva nos leva a agir, o medo prepara o corpo para fugir, a tristeza nos convida a ficar bem quietinhos e mais reflexivos e criativos, o nojo leva as pessoas a ficar longe. Já o amor nos leva a nos conectarmos e a alegria a agir.

As emoções mais frequentes nos relacionamentos quando surgem os conflitos é o medo e a raiva. Pois diante de um conflito, surge o medo de perder o parceiro/a.

Este medo pode te paralisar e te deixar triste e angustiado ou pode te levar a



lutar pelo seu parceiro/a. A raiva é a mais frequente de ocorrer, pois quando contrariados ou frustrados no relacionamentos tendemos a ter mais raiva. Dependendo da intensidade da raiva ou da forma como você reage expressando esta emoção, mais ela pode aumentar o conflito. Desta forma, em ambos os casos é necessário aprender a autorregulação.

### Reconhecendo as emoções

- Quais foram as sensações em seu corpo ao sentir a emoção?
- Quais foram os pensamentos que vieram a sua mente?
- Qual o seu comportamento diante de uma emoção?
- Suas ações são construtivas ou destrutivas?

Refleta sobre as questões acima no momento em que estiver sentindo uma emoção. Através desta consciência emocional é possível se perceber e perceber o outro. É necessário tornar-se mais consciente no momento em que se está ficando emocionado antes de agir ou falar.

Quando sentimos emoções intensamente não conseguimos pensar direito e então podemos agir impulsivamente. Isto faz com que tenhamos um comportamento que não teríamos se estivéssemos mais tranquilos.

Então torna-se necessário desenvolver o autocontrole. Este requer além da consciência a autorregulação que é a gestão dos estados emocionais que são componentes da Inteligência Emocional.

Ao identificar a emoção em si ou no parceiro/a é necessário tornar-se mais empático. Esta é uma capacidade de perceber, sentir o que o outro está sentindo e



*se colocar no lugar do outro. A empatia é muito necessária para lidar com situações conflituosas do casal.*

*Para aprender a ser empático é necessário sair do julgamento, da crítica e da culpa. Desenvolvendo um olhar de acolhimento e validação do outro, mesmo que você não concorde com ele/a.*

*A chave para entender os sentimentos dos outros está em nossa capacidade de interpretar os gestos, tom de voz, expressões faciais além das palavras ditas.*

### *Relacionamentos positivos.*

*Após estar consciente de suas emoções e a do outro, reflita sobre suas ações e sua fala. Veja como ela impacta o seu parceiro/a. Não podemos escolher não termos emoções, mas podemos escolher como reagir em relação a ela. Escolher um comportamento mais assertivo e saudável. Diante de uma emoção intensa, pare, se acalme e só depois aja. Pense no que vai falar ao outro evitando uma comunicação violenta, com críticas e acusações.*

*Aprenda a ouvir o seu parceiro/a, esta é uma das maneiras de você cuidar do seu relacionamento. Ouvir é mais importante do que falar. Mas ouça atentamente sem pensar no que vai falar em seguida. Esta atitude fará com que você obtenha uma avaliação mais precisa da situação em questão.*

*Ao discordar do seu parceiro/a tenha uma comunicação assertiva e clara. Fale exatamente qual é o seu desejo ou necessidade evitando ofensas ao caráter da pessoa. Isto só vai gerar mais mágoa, ressentimento e raiva. Um exemplo disto, é quando ao pedir para que o seu parceiro jogue o lixo fora e ele não atende ao seu pedido,*



não o chamar de “preguiçoso”. Assim você estará ofendendo-o e isto pode fazer com que ele fique na defensiva e podendo iniciar uma discussão ou ele se recusar em te ajudar.

Neste momento é importante ser mais assertivo. A assertividade é a capacidade de defender os próprios direitos sem desrespeitar o direito do outro.

Ao se relacionar, é necessário ter em mente que cada um Ser único, que teve suas próprias experiências na vida, tem seus valores, habilidades, virtudes e dificuldades. Desta forma, se faz necessário ser mais empático, assertivo e flexível ao se comunicar e colocar suas necessidades e opiniões ao outro. Um exemplo disto, é quando seu parceiro emite uma opinião sobre algo e você discorda dele. Neste momento, ouça atentamente e veja a situação sob o ponto de vista do seu parceiro, sendo empático e entendendo que você não precisa concordar com ele até porque vocês são pessoas diferentes. Seja mais flexível para poder mudar a sua opinião se for o caso. Mas se quiser sustentar a sua opinião, seja assertivo na sua comunicação respeitando o ponto de vista do outro ao defender o seu. Neste momento o respeito faz-se necessário para que um simples diálogo não vire mais um conflito.

Desta forma, podemos concluir que comportamento de um parceiro/a pode provocar um determinado comportamento no outro e desta forma se faz necessário uma dose de autoconhecimento, escuta do outro, empatia e assertividade e autocontrole.

O desenvolvimento da Inteligência Emocional favorece ao casal sustentar um relacionamento mais saudável desde que cada um se responsabilize pelos conflitos gerados no relacionamento e na melhor gestão destes. Promovendo assim, um rela-



*cionamento de respeito e amor. A Inteligência Emocional proporcionará habilidades para lidar com os próprios sentimentos e com os do seu parceiro/a, fazendo com que aprendam a gerenciar melhor as suas emoções.*

*As emoções são o que mantém a conexão nos relacionamentos. A motivação em buscar entender as emoções e sentimentos entre o casal e gerenciar os conflitos é o que vai fortalecer o relacionamento.*

*Busque fazer a sua parte para que o relacionamento se torne o mais saudável possível apesar das diferenças. Promova mais emoções positivas no relacionamento ao invés de ficar fazendo críticas e reclamações, alimentando mágoas e ressentimentos. Valorize o seu parceiro/a reconhecendo suas qualidades e virtudes. Aprenda a prática do elogio e seja grato por tudo o que vivenciaram juntos.*





## *Yara Guerra*

*CRP 05/9216*

*Meu nome é Yara Guerra e sou mãe do Rodrigo. Sou Paulista e moro atualmente no Rio de Janeiro. Apaixonei-me pela psicologia desde a minha adolescência. Sou psicóloga Clínica e especialista em Neurociência Pedagógica pela UCAM e especialista em Neuropsicologia pela Santa Casa da Misericórdia. Tenho formação em Hipnose Clínica pelo Instituto de Hipnose Aplicada e Psicologia Positiva pelo NAPPEM. Atualmente faço formação em Terapia do Esquema pelo Instituto Cognitivo. Sou Facilitadora do programa de Inteligência Emocional Positiva pela FASURGS. Atuo no meu consultório e on-line ajudando a promover a saúde mental e o florescer dos meus pacientes. Sou coautora do livro Psicologia Positiva na Prática e do ebook Ser e Florescer: Inteligência Emocional na Prática. Sou co-produtora do curso Inteligência Emocional na Prática no qual abordo a temática de buscar melhorar as relações dos casais com as ferramentas da Inteligência Emocional. Sou idealizadora do projeto Construindo o Florescer.*

### *Contatos*

*Instagram: [@yaraguerra.psicologa](https://www.instagram.com/yaraguerra.psicologa)*

*Site: [www.psicologayaraguerra.com.br](http://www.psicologayaraguerra.com.br)*



# Referências

GOLEMAN, Daniel – *A inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012

GOLEMAN, Daniel – *O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas* – Rio de Janeiro, Objetiva, 2012

RODRIGUES, Miriam – *Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição*. Nova Hamburgo: Sinopsys, 2015





*As meninas  
e a menarca*

*Cacilda Peixinho*



*Um dia, ao ver minha filha trocando de roupa, levei um susto. Notei mudanças no seu corpinho infantil: pelos pubianos surgindo, os seios começando a se avolumar.*

*Fiquei surpresa e imaginei que logo não teria mais uma criança em casa, e sim, uma adolescente. Refletindo sobre minhas emoções naquele momento: a alegria em ver minha filha crescer, o desconforto de ver aspectos infantis e maduros no mesmo corpinho, a dúvida se eu seria capaz de perceber suas necessidades, de oferecer as informações que lhe seriam úteis nesta nova fase da vida. Eu sairia do conhecido lugar de ser mãe de uma criança para ser mãe de uma adolescente. Como seria?*

*Sempre tivemos muitas conversas, o que me permitiu ter acesso a suas percepções mais profundas desta nova vivência. Observei como ela estava lidando com tudo isso, que sensações e sentimentos experimentava ao perceber seu corpo se transformando. Notei mudanças no seu comportamento, nos seus interesses e reações emocionais. E ela ainda não havia tido a sua menarca.*

*Importante considerar que a transição da infância para a adolescência marca o início de transformações físicas, emocionais e psíquicas. Do ponto de vista físico, a menarca, nome dado à primeira menstruação, é um indicador de maturação no desenvolvimento da menina, tornando-se adolescente.*

*As mudanças físicas repercutem na autoimagem, na forma como o/a adolescente se vê. Você já pensou na intensidade e rapidez destas transformações? Como seria acordarmos diariamente, nos olharmos no espelho, e nos depararmos com mudanças sobre as quais não temos nenhum controle? Nunca mais, na nossa vida, experimentaremos tantas mudanças em tão pouco tempo. No âmbito emocional,*



as variações podem ser extremas e num curto período de tempo, também sem o controle do que sente e da sua intensidade. Já no aspecto psíquico, o/a adolescente começa a pensar diferente, coisas que não lhe preocupavam passam a ser o centro de sua atenção, seus interesses estão mudados, o que lhe agradava antes pode já não fazer mais sentido.

Entrar na adolescência é adentrar um território desconhecido. Quem não gostaria de ter uma mão para segurar? Minha filha estava diante de um novo mundo. E eu também. Fui lançada às memórias do momento em que me tornei “mocinha”, das informações que tive (e deixei de ter), o olhar das mulheres significativas para mim – celebrando ou apontando o sofrimento que me aguardava – a conversa com as minhas amigas, a intimidade exposta aos colegas. Sentimentos contraditórios se misturavam: alegria, vergonha, orgulho de ver a transformação em mim, irritação, medo.

A conexão com estes sentimentos e memórias facilitou a minha conexão com o momento dela, e desejei ajudá-la a construir uma experiência positiva diante da chegada de sua menarca. Seguimos conversando, compartilhando impressões, percepções e sentimentos. Dei-lhe um livro (“O que está acontecendo comigo?” Ed. Zastras), que também usei e conversávamos sobre o que fazia sentido para ela do que estava escrito ali, que descobertas lhe chamaram a atenção, com o que se identificava. Isso lhe ajudou a estar mais consciente de suas transformações e sentimentos, o que a deixava confortável e o que a incomodava. E expressava.

Algumas amigas suas começaram a menstruar. Percebi que estavam muito marcadas pelo discurso do sofrimento, e até arrependidas de terem desejado menstruar. Nas nossas conversas, seu tom de curiosidade deu lugar ao medo e a preo-



*cupação: Como seria com ela? Sentiria dor? Detestaria esses dias? Se arrependeria para sempre de um dia ter desejado menstruar?*

*Passamos a procurar entender a origem do desconforto físico, dos “sofrimentos” anunciados na fala das amigas. Descobrimos que há causas orgânicas e outras emocionais. Foi com alegria que ela me contou que sua melhor amiga, que sofria de dores e fluxo menstrual excessivo, havia descoberto a razão para isso: um cisto.*

*Agora, poderia tratar e se ver livre desse sofrimento.*

*Certo dia, ela teve um “escape” (sangramento mínimo e pontual). Um sinal de que a menarca estava próxima. Fomos na ginecologista, fez perguntas e ouviu esclarecimentos e orientações, e esta lhe marcou: em torno de dois anos após o desenvolvimento das mamas, a menarca chegaria. E assim aconteceu.*

*Como nosso corpo é sábio - pensei. E através da observação dele, podem ser feitas previsões. Para uma menina, vivendo transformações incontroláveis em seu corpo e em seu psiquismo, um pouco de previsão tranquiliza e assegura que está tudo bem, que tudo está dentro do esperado.*

*Sua menarca chegou no fim de uma viagem de lazer. Malas no carro, uma ida ao banheiro para um xixi e... olha ela lá! Surpresa, alegria, ansiedade. Seria mais um escape? Não. Era o marco da sua transformação de menina em mulher.*

*Quero dizer que sinto falta desses espaços no mundo: espaços para conversas sobre este tema, para compartilhar histórias e experiências, para se emocionar com as histórias de alegria e ressignificar as difíceis e até traumáticas. Não falo de*



espaços físicos, falo de espaços emocionais. De garantir as nossas meninas esses lugares para se sentirem, se conectarem consigo mesmas, com o significado de ser mulher. Normalmente, o único contato delas com este tema é nas aulas de biologia, onde menstruar relaciona-se apenas a maturação dos órgãos sexuais e aquisição da capacidade reprodutiva.

### *O que significa, então, menstruar?*

Talvez você já tenha ouvido falar da natureza cíclica da mulher, das suas variações emocionais, cuja TPM (tensão pré menstrual) é a fase mais conhecida. O que significa ser cíclica? Significa que não permanecemos as mesmas durante o mês inteiro. Passamos por mudanças emocionais e de disposição para as atividades, em todas as fases do ciclo. Podemos dividi-lo em 4 fases: menstrual, pós-menstrual, período fértil e pré-menstrual. Em cada uma, experimentamos uma disposição física e emocional peculiar. No período menstrual, tendemos a um recolhimento, no pós-menstrual (os primeiros dias após a menstruação), nos sentimos mais energizadas. Na fase seguinte, o período fértil, tendemos a estar com o máximo de nossa disposição, para, em seguida, no período pré-menstrual, nos sentirmos mais sensíveis e com a disposição diminuída (a conhecida TPM).

Imagine como é para a menina ter essa natureza cíclica e estar atravessando a adolescência, com tantas transformações, trazendo-lhe incertezas e inseguranças. Seria bom contar com um apoio nessa travessia, alguém que lhe dissesse: “Está tudo bem! Estou aqui com você. Você consegue!”

Quantas de nós não gostaria de ter ouvido isso ao invés de discursos que desvalorizam a nossa condição de ser mulher, que nos fragilizam e nos fazem sentir inconvenientes, tais como: “Coitada! Começou seu sofrimento”, “Mulher sofre mes-



mo”. Estes discursos são absorvidos pela menina, de tal forma, que ela sequer tem a oportunidade de perceber a própria experiência, através da conexão com seu corpo, sensações e sentimentos, para chegar às próprias conclusões. E terminam influenciando negativamente na forma dela reagir a sua menarca, na visão de si mesma como mulher e na sua autoestima.

*Quantas de nós não gostaria de saber um pouco mais sobre nós mesmas, nossos corpos, nossa natureza e o que esperar dela, valorizando tudo aquilo com o que ela nos presenteia: intuição, criatividade, sensibilidade, sabedoria.*

*A partir da auto observação, desse autoconhecimento, a menina pode identificar o que está sentindo, administrar suas emoções, reconhecendo e atendendo suas necessidades em cada fase. Pode vivenciar as transformações com naturalidade, de forma consciente, se reconhecendo, se apropriando desse novo Eu, com abertura e vontade de se conhecer mais. Foi assim aqui em casa.*

*Um dia, ela fez essa colocação: “Se tem pelo menos uma mulher no mundo menstruando, o que tem de anormal, de vergonhoso nisso?” Reflexão enriquecida pela experiência de ter vivenciado a menarca e o misto de emoções que a envolve, de ter experimentado as cólicas, o uso de absorventes, o convite para ir à piscina no período menstrual e a sua forma de lidar com a situação.*

*Estava atenta a suas emoções, percebendo alguma mais intensa ou experimentando uma variação no humor, ou na sua disposição, com mais energia ou com mais “preguiça”. Tudo de forma natural, sem julgar-se ou ser julgada por estar “diferente do habitual”, que seria um humor equilibrado, reações dentro do esperado, do que já conhecemos da menina da infância. Mas, a história agora é outra: a menarca traz para a menina a natureza cíclica feminina.*



*Neste último ponto, trago um convite para você, que está prestes a vivenciar a menarca da sua filha. Antes de conversar com ela, perceba como foi este processo para você. Você foi valorizada ou colocada como vítima de sua natureza? Que sentimentos experimenta ao ver sua filha crescendo? Que palavras você usa ao se referir a menstruação, ao ciclo menstrual? Que sentimentos tem acerca de ser mulher? Estar consciente das suas emoções e crenças é importante para que você possa acompanhá-la, compreendendo e respeitando suas reais necessidades.*

*A relação que a mãe tem com a própria menstruação influenciará na forma da filha lidar com a dela. Por isso, é necessário que possamos também olhar para nós mesmas. A história da nossa filha toca na nossa própria história e oferece uma boa oportunidade para vê-la de perto, para ressignificá-la e curá-la.*





## *Cacilda Peixinho*

*CRP 03/2139*

*Mãe de uma menina e um menino, de 13 e 2 anos., sou Psicóloga há mais de 20 anos, com formação em Psicoterapia Somática em Biossíntese e Psicoterapia Infanto Juvenil, na abordagem Integrativa. Gosto muito de trabalhar com crianças, adolescentes e pais e busco contribuir para que a relação entre eles seja cada vez mais respeitosa. Atuo de forma online e presencial, em Serrinha (BA), realizando atendimentos clínicos, palestras, workshops e grupos voltados a educação de filhos e desenvolvimento humano. Sou Facilitadora do Programa Encorajando Pais e co-autora do e-book “Encorajando Pais: ferramentas da Disciplina Positiva para educar os filhos”, 2020. Também sou co-produtora do curso “As meninas e a menarca”, no qual contribuo com mães que buscam compreender as emoções que envolvem esse processo e sua influência no desenvolvimento psíquico de suas filhas. Fui aluna do Curso Cultivando Equilíbrio nas 4 estações e faço parte do grupo de mentoria Florescer.*

### *Contatos*

*Instagram: [@cacipeixinho](https://www.instagram.com/cacipeixinho)*

*E-mail: [cacipeixinho@yahoo.com.br](mailto:cacipeixinho@yahoo.com.br)*



# Referências

Casanovas, C.T(2018). *O tesouro de Lilith – uma história sobre a sexualidade, o prazer e o ciclo menstrual.*

Cechin, M. *Lua Nova: acompanhando as meninas na menarca* (<http://brincaginacao.com/blog/2018/10/13/>)





# *Inteligência Emocional e Adoção*

*Rosana Teshima*



*Quando se há um sonho de ter uma família sempre há um planejamento. Em se tratando de adoção isso também ocorre. É importante que a decisão da adoção seja do casal e não somente de uma das partes. Se a decisão ainda não for conjunta, esperem, conversem e assim que chegar em um consenso, será o momento certo.*

*Todo o processo de adoção é feito por várias etapas: inscrição no fórum da cidade; curso com 3 encontro; determinação do perfil da criança; entrevista com assistente social; entrevista com a psicóloga. Depois que o cadastro é aprovado, entra-se na lista de espera.*

*Essa espera pode gerar muita angústia e ansiedade nos pais adotantes. O tempo pode variar de médio a longo prazo, dependendo do perfil escolhido. Se o desejo for por adotar uma criança de até 5 anos de idade, a fila é longa. Em se tratando de adoção tardia (acima de 5 anos), mais rápido será o processo. Isso ocorre porque as crianças mais velhas são menos procuradas para serem adotadas.*

*Os pais adotantes tendem a alimentar pensamentos de serem esquecidos por conta da demora, por esse motivo, recomenda-se acompanhamento e apoio psicológicos durante a espera, para poderem lidar com a ansiedade, que é algo normal diante de uma nova situação e que não tem um tempo certo para acabar.*

*Eles entram em uma “gestação adotiva”. É um período singular, longo, sutil e por não ocorrer mudanças no corpo da mulher, não ser visível aos olhos dos outros, e por isso ser mais simbólica do que uma gravidez biológica, acaba sendo mais angustiante e demais fragilidades, não sendo compreendida pelos parentes e amigos.*

*Estão gestando uma das crianças que foram destituídas da convivência fa-*



miliar e que vão para os abrigos em busca de uma nova família por terem os seus direitos fundamentais ameaçados ou tirados ou simplesmente são entregues para adoção por suas mães biológicas sem a presença de fatores de risco.

O processo de construção da parentalidade, para os pais adotantes, reflete-se na maneira como irão encarar sua nova família: se reproduzirão o modelo de família biológica, por meio de um processo de identificação com a criança calçado na busca por semelhanças físicas e da negação da origem do filho adotivo, ou se outras soluções serão encontradas para inserir a criança no imaginário parental.

Os pais adotantes passam por um processo de construção e internalização da identidade dos pais e do direito de exercer a parentalidade de seu filho adotivo. Esse processo pode ser dificultado em decorrência de muitos fatores, como o sentimento de competição com os pais biológicos, sentimento de estar sob ameaça, de ser julgado por outras pessoas em seu papel de pais, como por outros pais e o sentimento de buscar incessantemente a conexão/vínculo afetivo com o filho adotivo.

### *A chegada*

Enfim, o dia da adoção chegou! Em um dia se recebe uma ligação e de repente o casal já se tornam pai e mãe.

Pode acontecer que não se consiga decorar um quarto porque a espera pode ser longa ou a adoção ocorrer de forma rápida. Não se tem um tempo exato da espera.

Pode existir um período de adaptação ou não. Quando se há um período de adaptação, as emoções ficam afloradas, Ocorre um misto de emoções. A alegria se



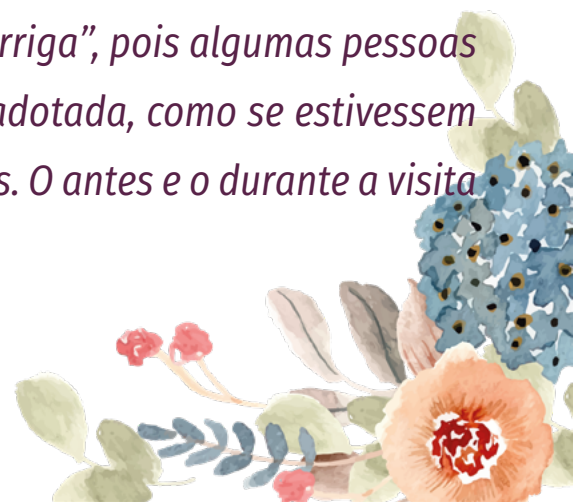
*mistura ao medo e muitas perguntas surgem: “Será que daremos conta?”, “Como ele será aceito pela família?”, “Como será a convivência com os familiares?”, “E se ele ficar doente?”*

*A criança adotiva é igual como outra qualquer com todas as suas vicissitudes. E da mesma forma, as famílias adotivas são similares às famílias biológicas. Baseia-se no elo universal de ligação: o amor. Aquela ligação considerada especial ocorre não só com os filhos biológicos, mas também com os adotados porque somos programados para criar laços com nossos filhos. Mas há algumas diferenças que fazem parte do universo da adoção:*

- A criança chega à família por um caminho diferente;*
- Ela possui pais biológicos e pais adotivos;*
- Os pais adotivos se vêm na obrigação de provar que são bons pais;*
- Há preconceitos sociais;*
- Os pais adotivos se deparam com o medo de perderem seu filho adotivo por não ser incondicionalmente seu.*

*Muitos são os desafios para se lidar com o comportamento da criança que chega a um novo lar. Citarei alguns para que possamos falar sobre as emoções envolvidas.*

*A adaptação antes da guarda definitiva, quando há, pode trazer muita apreensão. Existem algumas visitas da assistente social para verificar se a criança está sendo bem cuidada e mais entrevistas com a psicóloga que verifica o estado emocional da criança e do casal. Pode surgir um “frio na barriga”, pois algumas pessoas irão verificar se os pais estão tratando bem a criança adotada, como se estivessem indo para atestar a capacidade de realmente serem pais. O antes e o durante a visita*



*ou entrevista pode gerar muita tensão dos pais que colocam em dúvida sua própria capacidade de estarem a contento com todo o contexto.*

*Considerar a história da criança é muito importante. Algumas vezes, a criança pode possuir algum tipo de deficiência ou problema de saúde que pode acompanhá-la por muito tempo ou pela vida toda. Além disso, os aspectos psicológicos também fazem parte da história dela como o abandono, o medo, a solidão e a angústia e por isso fazê-la se sentir acolhida e compreendida dentro do seu mundo é fundamental.*

*Por isso o recomeço, o acolhimento, a nova vida, a nova família podem trazer um misto de sentimentos que podem deixá-la insegura e com medo. Se ela passou por situações que a marcaram emocionalmente, é fato que ela terá medo de viver isso novamente. E quem garante que isso não ocorrerá? Os pais adotivos. E para que eles também possam dar suporte a essa criança, é necessário que haja muita compreensão, paciência e amor para dar. A criança precisa ter certeza que, aconteça o que acontecer, ela será amada e amparada pelos seus pais que não desistirão dela. Para os pais adotivos tudo isso também pode gerar um certo medo. Ser a base de alguém, de ser um porto seguro pode gerar um certo receio de que não se dará conta. Quando se é pai e mãe, a insegurança estará sempre rondando a família e faz parte para que seja possível antecipar alguma ação ou atitude de proteção.*

*Nem todos se apaixonam à primeira vista pela criança que chega. Algumas pessoas não vão sentir aquele esperado click com a sua chegada. E esse click é o amor e a empatia. Isso não é motivo para culpa e nem de frustração, e só reforça a tese de que o amor é construído e que ocorre tanto com filhos biológicos como com filhos adotivos.*



*Pode haver brigas entre o casal e a separação ocorrer. Mas e quando os pais não dão conta do comportamento hostil e incompreensível dessa criança? Os adultos muitas vezes crescem dentro de um padrão de comportamento que foi passado pelos seus pais e familiares para poderem lidar com seus filhos que terão padrões de comportamentos parecidos. E quando não são, o que fazer? Muitas vezes, os pais se perdem, se frustram e ficam com medo. O medo cria mecanismos de defesa que são expressos através de atitudes e comportamentos que podem ser negativos. Isso gera conflito na relação familiar, incompreensão e a sensação de não fazer parte do núcleo familiar. Quando o medo é incompreendido, pode gerar raiva e a agressividade pode surgir. Uma conversa onde o casal possa se abrir sobre os medos e as dificuldades pode ajudar a criar estratégias para a construção de uma dinâmica familiar positiva.*

*A depressão pós-adoção pode ocorrer devido às mudanças. Tanto a mãe como o pai podem desenvolver esse transtorno. A adoção é uma nova experiência e mesmo que não seja a primeira adoção, cada criança traz a sua demanda e isso gera uma carga emocional muito grande. Por um lado, amam o filho adotivo, por outro lado, podem se sentir bravos ao se depararem com uma realidade diferente ao que sonharam, outros se entristecem por perderem a vida a dois. Muitos sentem vergonha por ter a depressão pós-adoção ou não entendem que estejam com esse transtorno, e sentem medo por serem julgados por não estarem preparados ou por estarem insatisfeitos. O medo ainda pode impedir de pedir ajuda, achando que os psicólogos e as assistentes sociais possam duvidar da capacidade de se responsabilizarem pelos filhos adotados. Na depressão pós-adoção, não há mudanças hormonais, mas pode acontecer que os pais tenham depositado tantas expectativas na chegada da criança que se sintam desanimados ou derrotados diante dos desafios diários de se criar uma criança recém chegada. Os sinais e sintomas de depressão podem incluir*



*humor deprimido, diminuição do interesse ou prazer nas atividades, alteração significativa no peso, dificuldade em dormir ou sono excessivo, sensação de agitação, fadiga, culpa excessiva, vergonha e indecisão.*

*E quando chega a hora da revelação? Contar à criança sobre a adoção talvez possa ser o tema mais sensível e perturbador para alguns pais adotivos. Enquanto alguns buscam por orientação para lidar com essa questão, outros a temem como se representasse um grande fantasma, por meio do qual conflitos reprimidos vêm à tona com efeitos desastrosos gerando medo e apreensão. As crianças adotadas sabem, não conscientemente, que os seus pais adotivos não são seus pais biológicos. Durante o processo de gestação elas ouvem a voz da sua mãe biológica e sabem que a voz da mãe adotiva é diferente, portanto, sentem falta de algo familiar. E negar a revelação, é negar a história dessa criança podendo trazer consequências negativas para a sua vida e para a convivência com a família que a adotou. A tarefa da revelação causa angústia e medo, trazendo questionamentos sobre a melhor maneira de fazê-lo, com que idade a criança deva estar, se há uma idade certa ou melhor para a revelação, entre outros. Tanta angústia e ansiedade deve-se ao fato de que acreditam que quando a criança souber da adoção deixará de gostar deles. Na medida em que esses pais elaboram essas questões, a adoção pode passar a ser contada como qualquer história, não sendo mais encarada como uma revelação, mas como uma história vivida, que é construída no dia a dia à medida que acontece.*

*A maioria das adoções são bem sucedidas, e que apesar das dificuldades, elas são superadas, como em qualquer família. Porém, podem ocorrer desistência, onde os pais adotivos devolvem o filho recém adotado para o abrigo, gerando um segundo abandono e consequências emocionais muito negativas para essa criança. Isso pode ocorrer por haver uma idealização na relação de pais e filhos adotivos achando*



que virá uma criança certinha, que não haverá dificuldades, que será tudo perfeito. A felicidade pela chegada pode fazer com que se esqueçam das dificuldades que deverão ser enfrentadas e isso pode ser negativo nesse contexto. As crianças tendem a desafiar os pais para terem a certeza de que eles a amarão haja o que houver, porém esses pais podem não dar conta, devido aos conflitos internos que cada um carrega, fragilizando e até impedindo qualquer tipo de aproximação que se diferencia da aproximação idealizada, gerando raiva, medo e repúdio. Essas emoções geradas são frutos de uma infância vivida sendo necessário serem trabalhadas em psicoterapia. E não sendo possível a convivência, muitos pais adotivos devolvem os filhos por serem incapazes de resolver os conflitos gerados.

### *A Criação do Vínculo*

É importante que se construa um vínculo afetivo entre pais e filhos.

No caso da adoção, como não houve um vínculo primário da mãe com a criança, proporcionar isso após a sua chegada se torna importante, como uma gestação reparadora para a manutenção do vínculo. Em se tratando de crianças pequenas, o uso do carregador de pano, os “*babywearing*”, que é um *sling*, pedaço de tecido que fica amarrado na mãe/no pai e na criança podem ser de grande ajuda. A sua utilização favorece o desenvolvimento do apego, da afetividade e do vínculo entre mãe/pai e a criança. Permite o contato pele a pele, sendo muito benéfico fisiologicamente para o seu desenvolvimento sensorial.

Quando pequenas, as crianças se relacionam com o ambiente de forma afetiva, onde as reações são emocionais, expressando alegria, surpresa, medo.

No período de formação de vínculo, é um momento de muita doação dos pais



*para que a criança se sinta segura e amada. Para os pais, é um momento de construção da identidade materna e paterna.*

*O amor que nasce por uma criança adotada é diferente. É um sentimento que vem com calma e que de repente já existe e cresce todos os dias igual a uma sementinha com o convívio, os cuidados, a compaixão e compreensão.*

*Ao considerar que a criança adotada possui uma história e pais biológicos, os pais adotivos que conseguem colocar uma ordem cronológica na origem dessa criança passa a respeitá-la por isso. Seu passado não será mais um motivo para temer a sua perda, muito pelo contrário, para os pais adotivos será possível se colocarem no lugar de segundos pais importantes na vida dessa criança, sendo essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento socioemocional. A recompensa será amar, serem amados e serem chamados de papai e mamãe.*

*Cada um terá um papel definido e a permissão de um pertencer à vida do outro.*

*Portanto, para que o relacionamento pais e filhos adotivos não seja baseado no medo e na falta de confiança e sim no amor e na felicidade, resolver questões relacionadas à fragilidade dos pais para que o vínculo seja fortalecido e submeter a criança a um processo de compreensão dessa nova dinâmica, seja o caminho. As dificuldades existirão, mas elas poderão ser superadas e os filhos adotados se sentirão amados e gratos pela nova família que os acolheu.*





## *Rosana Teshima*

*CRP 6/68212*

*Meu nome é Rosana Teshima, mãe de coração da Vitória de 6 anos e psicóloga há 19 anos formada pela FMU de São Paulo. Atuei como psicóloga infantil por 4 anos e atualmente atuo em São José dos Campos / SP e online como psicóloga clínica atendendo adultos, casais, adolescentes e sou também orientadora de pais. Como coach atuo com desenvolvimento comportamental. Por me encantar pelo desenvolvimento humano, tenho como propósito despertar nas pessoas o que elas têm de melhor para viver uma vida plena de sentido e significado. Fui aluna do curso “Cultivando Equilíbrio nas 4 estações”. Co-autora do e-book “Qual é o filme da sua vida?” (2020), “Inteligência Emocional na prática” e em 2020 lancei meu primeiro curso on line , no grupo de mentoria Florescer, em parceria com o Cultivando Equilíbrio, no qual abordo o tema de adoção e inteligência emocional.*

### *Contatos*

*Instagram: [@psicologa\\_rosanateshima](https://www.instagram.com/psicologa_rosanateshima)*

*E-mail: [rosana.conexao@yahoo.com.br](mailto:rosana.conexao@yahoo.com.br)*

*Site: [www.psicologiaviva.com.br/psicologos/rosanateshima](http://www.psicologiaviva.com.br/psicologos/rosanateshima)*





# *Inteligência Emocional e o Encorajamento de Pais*

*Michele da Costa Gameiro Távares*



*“A grande vantagem de o ser humano nascer sem saber nada é que pode aprender”. Içami Tiba*

*É perceptível como os pais se encontram desencorajados a validar o que sentem, a entender que eles podem errar, a serem pais e até mesmo seguir em frente.*

*O acolhimento é primordial nesses casos, pois esses pais encontram-se muito fragilizados e culpados em relação a educação dos filhos, potencializando questões e dificuldades que poderiam ser resolvidas de forma mais branda.*

*Perdi as contas das vezes que atendi pais que não validavam suas emoções, ou seja, por vezes, nem sabiam sobre, ou, os que conheciam apenas duas emoções, a alegria e raiva. Em meus manejos, o primeiro passo é o acolhimento em suas dores e culpas. Em seguida, apresento o conceito de emoção e a importância de validá-la, de inteligência emocional, bem como o de autoregulação. Esse acolhimento, juntamente com a psicoeducação, traz a eles uma leveza e um primeiro passo para a efetividade do processo psicoterapêutico.*

### *Mas o que é uma emoção?*

*De acordo com Goleman (2012, p. 32), todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida.*

*Para Rodrigues (2015, p.117), a emoção é um processo biológico administrado pelo cérebro fundamental para nossa adaptação e sobrevivência como espécie.*

*Já Caminha (2018, p. 15) nos apresenta que não controlamos as emoções. Que*



*o que podemos aprender é controlar as reações geradas por elas e como ninguém consegue controlar a fome ou a sede ou outras reações fisiológicas, com as emoções, ocorre a mesma coisa.*

*Entender o que estão sentindo é o primeiro passo para se encorajarem na educação dos filhos. Independente de qual emoção seja, quando esses pais as validam e não se culpam, tornam-se emocionalmente conscientes. Dessa forma, os mesmos, aprendem a acolher e validar também a emoção dos filhos.*

*... a inteligência emocional: por exemplo, a capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante. GOLEMAN (2012, p. 58)*

*A partir do nascimento do filho, uma nova dinâmica familiar se constrói e a rotina sofre modificações, onde ocorre uma redistribuição de papéis (o do pai e da mãe). Como redistribuir os papéis de forma que cada um entenda e respeite sua singularidade?*

*Para Maldonado (2008, p. 21), além das exigências, expectativas e ideais que construímos e dos mitos que sustentam tudo isso, nossas dificuldades pessoais também influem na formação do vínculo com os filhos. “Todos nós temos áreas de conflitos que transparecem na maioria dos relacionamentos”.*

*Quando os pais entendem que antes da paternidade e maternidade existem*



*um homem e mulher dotado de uma história, com suas vivências positivas e negativas, com suas memórias afetivas, seus traumas, suas adversidades e sua SUBJETIVIDADE, aprendem a respeitá-la e percebem que muito do que acontece em relação as suas reações para com os filhos diz muito de suas raízes emocionais.*

*Freud, conforme citado por Bowlby (2015, p. 13), não só insistiu no fato óbvio de que as raízes de nossa vida emocional mergulham na infância, como também procurou explorar de modo sistemático a ligação entre acontecimentos dos primeiros anos de vida e a estrutura e funcionamento da personalidade adulta.*

*Já Gottman (1997, p. 32) relata que embora acredite que os pais sempre amaram seus filhos, há provas históricas revelando que, infelizmente, as gerações passadas não necessariamente reconheciam a necessidade de paciência, controle e carinho para lidar com as crianças.*

*Se minhas necessidades lá atrás não foram supridas, como agora que sou pai/mãe poderei suprir as do meu filho?*

*E aqui entram os diversos questionamentos: “Não consigo ser uma mãe perfeita, um pai perfeito”; “Queria tanto ser melhor como mãe, como pai”; “Como é difícil”; “Quando eu era pequeno também passei por isso”; “Me acho muito exigente”. Essas são frases que constantemente se apresentam no consultório.*

*A consciência dessa ligação entre a sensibilidade dos pais e a inteligência emocional da criança vem aumentando nestas últimas duas ou três décadas. Surgiram muitos livros dizendo aos pais como é importante que eles dêem carinho e conforto aos bebês angustiados. Os*



*pais são instados a adotar formas “positivas” de disciplina com seus filhos. Elogiá-los mais do que criticá-los. Recompensá-los mais do que puní-los, encorajar mais do que desencorajar. Essas teorias nos fizeram progredir muito, felizmente, em relação à época em que os pais aprendiam que é batendo que se educa. Agora sabemos que carinho, amor, otimismo e paciência são instrumentos muito mais eficazes do que a vara de marmelo para criar uma criança, bem-educada e emocionalmente saudável. (GOTTMAN, 1997, p. 34).*

*O que fazer com esses pais que tiveram em suas histórias referências de agressividade, indiferença, falta de afeto e tantas outras situações que lhe marcaram de forma tão negativa? Eles têm o desejo incessante de serem “bons pais”, mas esbarram com suas dores emocionais e o sentimento de culpa potencializa o fato de não conseguirem ser tão bons quanto gostariam.*

*Quando os pais percebem que a educação tão idealizada para dar a seus filhos não está sendo efetiva, gera-se frente a isso o sentimento de impotência, sendo assim, ambos os lados, pais e filhos ficam prejudicados.*

*De acordo com Bowlby (1969), os seres humanos de todas as idades são mais felizes e mais capazes de desenvolverem seus talentos, quando estão seguros de que, por trás deles, existem uma ou mais pessoas que ajudarão caso surjam dificuldades.*

*Os pais que carregam consigo um sentimento de culpa em relação a uma ou outra dessas fraquezas podem tornar-se extremamente intolerantes diante de suas manifestações num filho pequeno. Atormentarão a criança com suas tentativas fúteis para erradicar o vício (BOWLBY, 2015, p. 36).*



Os pais atuais vieram de uma geração mais conservadora, mais rígida, com diálogos limitados e dificuldades financeiras. Já, seus filhos, vive com grande facilidade em comprar, possuem diálogos e liberdade maiores, entre outros conteúdos que facilitaram a expectativa de vida. E, diante dessa grande diferença, os pais sentem-se perdidos e encontram-se muito permissivos, levando em consideração apenas as necessidades dos filhos e esquecendo das suas.

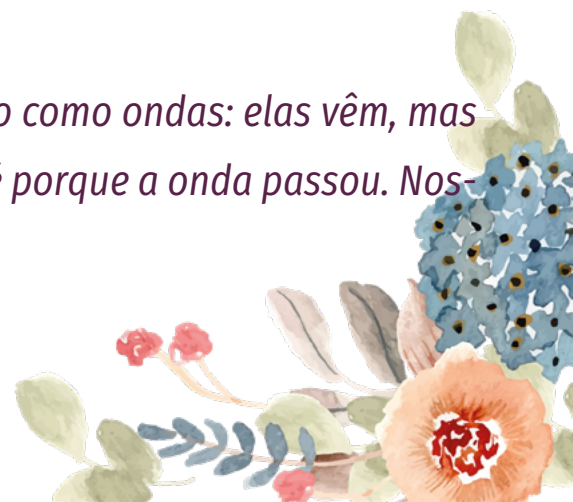
Costumo dizer aos pais: “Vocês irão errar muito, mas irão acertar bem mais. E nós estamos diariamente aprendendo a ser pai e a ser mãe. Então: **PERMITAM-SE.**”

Gottman (1997, p. 24) nos apresenta os cinco passos do processo de preparação emocional, passos onde os pais estarão estimulando a inteligência emocional de seus filhos.

- *Percebem as emoções da criança;*
- *Reconhecem na emoção uma oportunidade de intimidade ou aprendizado;*
- *Ouvem com empatia, legitimando os sentimentos da criança;*
- *Ajudam a criança a encontrar as palavras para identificar a emoção que ela está sentindo;*
- *Impõem limites ao mesmo tempo em que exploram estratégias para a solução do problema em questão.*

Nesse sentido, é apresentado um modelo para seguir e como esses pais por vezes desencorajados conseguirão trabalhar o processo de estimular a inteligência emocional de seus filhos? Como esses pais lidam com suas emoções?

Caminha (2018, p. 74) nos traz que as emoções são como ondas: elas vêm, mas sempre passam. Quando nosso barco para de sacudir, é porque a onda passou. Nos-



sa capacidade de voltar ao BEM-ESTAR, o barco sem sacudir depois da passagem da onda, nós chamamos de Regulação Emocional. As emoções se regulam quando somos capazes de sentir todas elas, mas sempre voltarmos ao porto seguro chamado BEM-ESTAR.

Os pais precisam considerar que cada um possui suas questões, suas histórias, expectativas, sonhos, ideais, frustrações e dificuldades, as quais devem ser respeitadas e que toda essa bagagem irá influenciar na relação pais x filhos.

O processo de autoconhecimento é necessário, pois é a partir desse processo, da autoaceitação, que vamos conseguir aceitar o outro, pois como indivíduo único e singular, cada um tem suas vivências pessoais distintas.

Desmistificar o sentido de pais ideais x pais reais é outro passo, pois os pais procuram o melhor para a educação dos filhos e ao perceber que não estão sendo efetivos, frustram-se e tornam-se prisioneiros de uma culpa que não conseguem lidar. Desejar o melhor não é errado e não há problema. Porém, a dificuldade é quando esses desejos ultrapassam seus limites dentro de um ideal, onde a família não consegue entender que vivemos dentro de uma realidade com erros e acertos.

Tornar-se pai e mãe é ENCORAJAR-SE a trabalhar com sua história de vida, com essa criança interior que muitas vezes grita dentro deles. ENCORAJAR os pais é perceber a necessidade de fazer o resgate dessas histórias, é saber que a conexão primária desse ser realizada com eles próprios. É saber que os pais perfeitos não existem e sim os pais reais, que buscam ressignificar suas histórias, dando um novo sentido a elas, tornando-se pais conscientes e acolhedores dessas histórias.

Convido-os a encorajarem-se nesse bonito papel da PATERNIDADE/MATERNI-



*DADE, buscarem essa coragem que carregam dentro de vocês. Não desistam! O primeiro passo é entendermos que precisamos fazer as pazes com as nossas histórias e que aquela emoção diz algo sobre o que você está sentindo, que é real e que precisa acolhê-la. Ela tem um sentido e significado e que cada um sentirá a emoção com base naquilo que é seu, de acordo com a sua história de vida, sua subjetividade e que dessa forma conseguirão transformá-las em formas assertivas de expressá-las, a fim de que não se sintam culpados.*

*Para trabalharmos nossa história de vida gosto de fazer associação com a seguinte frase do escritor Albert Camus: “No meio do inverno, descobri que havia em mim um verão invencível.” E para conhecermos esse verão, é necessário PERMITIR-SE.*





## *Michele da Costa Gameiro Tavares*

CRP 12/05822

*Sou Michele, mãe da Amábile, do João Pedro e sou apaixonada e realizada com a minha missão da maternidade. Nascida, criada e moradora de São Francisco do Sul – SC, uma cidade histórica e praiana, linda de se viver. Psicóloga por formação e a minha missão é atender pessoas que buscam ressignificar suas histórias de vida. Vivo com o lema: “Permita-se florir” e venho plantando, regando, cuidando e conversando com minha plantação, o que tem sido um grande caminho de cultivo. Especialista em Neuropsicologia, Psicopedagogia e Dependência Química e Comunidade Terapêutica. Sou Facilitadora do programa Encorajando Pais e Coautora do e-book “Encorajando Pais - Ferramentas da Disciplina Positiva para educar filhos”. Idealizadora do Baú das Emoções, uma oficina para crianças, com o intuito de desenvolver a “Inteligência Emocional”. Sou idealizadora do grupo Pais Restaurados, com a finalidade de torná-los emocionalmente conscientes. Fui aluna do Curso “Cultivando Equilíbrio nas 4 estações” e hoje, faço parte do grupo de Mentoria “Florescer” do Cultivando Equilíbrio, coautora do e-book “Inteligência Emocional na prática” e co-produtora do Curso “Inteligência Emocional”, ambos na temática “Encorajamento de Pais”. Atualmente realizo atendimento clínico presencial e online na Clínica Psique, meu espaço de trocas e aprendizados com os meus pacientes, colaboradores e colegas de profissão.*

### *Contatos*

*Instagram: [@michelegameiropsi](#)*

*Facebook: [michelegameiropsi](#)*

*E-mail: [michelegameiro@gmail.com](mailto:michelegameiro@gmail.com)*



# Referências

BOWLBY, John. *Formação e rompimento dos laços afetivos*. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

CAMINHA, R. & M. *Emocionário: Dicionário das Emoções*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2018.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOTTMAN, J. & Declaire, J. *Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos: Como aplicar os conceitos revolucionários da Inteligência Emocional para uma nova compreensão da relação entre pais e filhos*. 39ª edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

MALDONADO, Maria Tereza. *Comunicação entre Pais e Filhos*. São Paulo: Integrare, 2008.

RODRIGUES, M. *Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.





*Como diminuir os impactos  
do stress no trabalho através  
do gerenciamento  
das emoções*

*Paula Neri Silva da Costa*



*Vivemos em um mundo de constantes mudanças. O conforto que experimentamos hoje será substituído pelo desconforto de amanhã, que surge diante da necessidade de nos adaptar, de nos mantermos competitivos e atualizados sobre o que acontece ao nosso redor. No ambiente profissional essas adaptações somam-se à necessidade de estabelecer bons relacionamentos, lidar adequadamente com conflitos e superar as metas estabelecidas pelos gestores e pela organização.*

*Somos expostos a novos contextos a todo momento, como quando nos depa-ramos com a mudança nos processos de trabalho, a necessidade de se adaptar a um novo estilo de gestão, ao participar da implementação de um projeto que exige habilidades que ainda não estamos acostumados a praticar, ou até mesmo quando se torna necessário estreitar relações com pessoas que consideramos mais difíceis de lidar. Como consequência dessa necessidade de adaptação do corpo, da mente e da maneira como interagimos com as pessoas e com o ambiente, pode surgir o stress. Muitas vezes aquilo que poderia ser apenas mais um desafio, toma proporções que geram desgaste físico e emocional, provocando ansiedade e medo, além de prejudicar a motivação e o desempenho no trabalho.*

*O stress não é um fenômeno da atualidade, já que o ser humano sempre precisou se adaptar para sobreviver. Portanto, assim como o medo, o stress possui uma função positiva, que nos torna mais atento e nos prepara e nos impulsiona para nos adaptarmos ao novo. Quando estamos sob o efeito do stress, o nosso organismo libera uma grande quantidade de hormônios e modifica algumas funções internas, para lidar com o que está por vir e é por isso que sentimos reações físicas como taquicardia, sudorese e tensão muscular, nos preparando para lutar ou fugir, ou seja, reagir diante daquela situação.*



*Pesquisas indicam o crescente índice de adoecimento e afastamento do trabalho associados a sintomas de stress. O stress passa a causar prejuízos para a saúde física e emocional, quando se torna cumulativo ou constante e o nosso organismo se desgasta pela intensa tentativa de recuperação ou retorno ao seu estado normal. Esse desgaste traz consequências físicas, como alteração do sistema imunológico tornando o indivíduo mais vulnerável a diversas doenças, além de consequências psicológicas e pessoais, como dificuldade de concentração, perda de memória imediata, cansaço mental, queda de produtividade, dificuldades interpessoais e desmotivação. Portanto, muitas vezes, o adoecimento que leva ao afastamento do trabalhador, foi causado pela vulnerabilidade do seu organismo em decorrência do stress que ele suportou por um longo período ou de forma muito intensa.*

*Se vários profissionais estão expostos nesse contexto onde é necessário se adaptar a mudanças continuamente, por que um percentual deles não adoecem devido ao stress? Todos estão expostos aos mesmos estressores externos, mas os mais importantes e que se tornam grandes fontes de stress são os fatores internos, ou seja, o nosso modo de agir, os nossos sentimentos e emoções que aparecem conforme avaliamos o que está acontecendo.*

*O stress no trabalho normalmente acontece quando o indivíduo interpreta as demandas, mudanças organizacionais ou experiências interpessoais como além da sua capacidade, provocando emoções e reações negativas e consequências desagradáveis. Essa interpretação, que pode ser diferente de indivíduo para indivíduo, faz com que alguns entendam a situação como uma ameaça, enquanto outros a encaram com um desafio. Aqueles que a analisam como uma ameaça, para a qual acreditam não dispor de recursos para superar, tendem a sentir mais ansiedade e medo.*

*A dificuldade em direcionar essas emoções para um comportamento assertivo,*

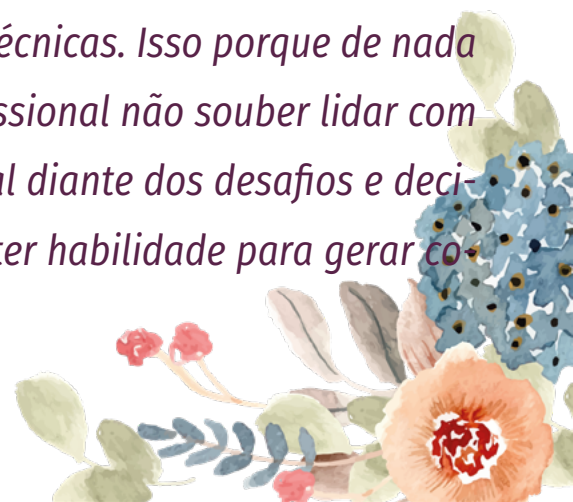


*faz com que o resultado não seja satisfatório e reforça o pensamento e a sensação de incapacidade diante da situação.*

*Quando o indivíduo interpreta a demanda do trabalho como uma ameaça e também não possui as competências emocionais para lidar com as suas reações diante disso, tende a se comportar de maneira que lhe causa ainda mais desconforto e dependendo da intensidade ou constância das reações negativas, pode desenvolver o stress. Por isso, a capacidade de administrar as suas emoções é fundamental para encontrar estratégias mais eficazes para enfrentar os desafios no ambiente profissional, seja desenvolvendo habilidades para se adaptar aos novos modelos de trabalho ou tornando-se mais assertivo diante dos conflitos. Isso porque a capacidade de regular as suas emoções, influencia e controla a maneira como o indivíduo se expressa, se comporta e alcança o bem-estar no trabalho.*

*As respostas emocionais do indivíduo também impactam na qualidade das suas interações no trabalho, ou seja, a forma como gerencia as suas emoções refletirá nas suas relações e nos seus resultados. Considerando que estamos a maior parte do tempo nos relacionando, seja com pares, subordinados, gestores ou até mesmo clientes, ser capaz de acessar as nossas emoções e entender o que o outro também está sentindo, nos proporcionará maiores chances de adaptação ao contexto, reduzindo o nível de stress no trabalho.*

*É por este motivo que a inteligência emocional tem sido considerada fator de sucesso na carreira profissional e já é realidade que as empresas valorizam mais as competências emocionais do que as competências técnicas. Isso porque de nada adianta possuir muito conhecimento técnico se o profissional não souber lidar com as suas emoções, não manter o autocontrole emocional diante dos desafios e decisões que precisam ser tomadas e, acima de tudo, não ter habilidade para gerar co-*



*nexões com as outras pessoas. Portanto, uma das maneiras de reduzir os impactos do stress no trabalho e construir uma carreira profissional que traga satisfação, diz respeito à capacidade de administrar as suas emoções, utilizando-as a seu favor.*

*Da próxima vez que se deparar com algo novo no trabalho, procure identificar se o medo e a ansiedade que você sente estão te impedindo de avaliar o desafio de uma maneira realista. Aprenda a identificar as suas emoções e direcionar a energia que o stress libera no seu organismo para a superação dos obstáculos.*

*Saber reconhecer o que você sente e manter o controle emocional diante das situações no trabalho, o torna capaz de fazer escolhas mais conscientes e assertivas, o aproximando cada vez mais da satisfação e sucesso profissional que todos nós almejamos.*





## *Paula Neri Silva da Costa*

*CRP 06/154445*

*Mineira de naturalidade, atualmente vivo no interior de SP com o meu esposo Cleber e minha pequena Bianca. Desde que me formei Psicóloga em 2005 me dedico ao desenvolvimento das pessoas e para isso, também me mantive em aprendizado, conquistando uma certificação internacional em Coaching e duas pós graduações, sendo a primeira em Gestão de Pessoas e a mais recente, em Terapia Cognitiva Comportamental. Durante todos esses anos tive a oportunidade de entrevistar, treinar e orientar centenas de profissionais, além de ser facilitadora no processo de autoconhecimento e promoção da saúde emocional de muitos pacientes. Atualmente faço parte da Mentoria Florescer do Cultivando Equilíbrio e junto com outras colegas desenvolvemos um curso online sobre o Gerenciamento do Stress no ambiente de trabalho. Minha missão é ajudar as pessoas a entender as suas emoções, construir relações saudáveis e administrar o stress no trabalho.*

### *Contatos*

*Instagram: [@paulaneriooficial](https://www.instagram.com/paulaneriooficial)*

*E-mail: [paulaneriooficial@gmail.com](mailto:paulaneriooficial@gmail.com)*

*Site: [www.paulaneri.com.br](http://www.paulaneri.com.br)*



# Referências

Hirschle, A. L. T., Gondim, S. M. G., Alberton, G. D., & Ferreira, A. S. M. (2019). Estresse e bem-estar no trabalho: O papel moderador da regulação emocional. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 19(1), 532-540.

Rodrigues, A. P. G.; Gondim, S. M. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *Revista de Administração Mackenzie*, 14(15), pp. 38-65.





*Comunicação Não Violenta:  
Uma Prática para Viver de  
Bem com as Emoções.*

*Camila Oliveira*



*Todas as relações que estabelecemos e todos os lugares que frequentamos exigem de nós a destreza de saber responder de forma adequada às mais variadas circunstâncias. Seja no trabalho, na faculdade, com sua família, amigos ou com o seu par amoroso, é preciso frequentemente lidar com diferentes atitudes, pensamentos e sentimentos.*

*Você já deve ter vivenciado situações ao estar chateado ou com raiva que te levaram a se expressar de uma maneira na qual você se arrependeu depois, não é mesmo?*

*Situações como essa descrita são normais quando não treinamos a habilidade de acolher nossas emoções e direcioná-las de modo que favoreça nossa relação com nós mesmos e com os outros, isto é, quando não desenvolvemos a nossa inteligência emocional.*

### *Mas o que é a Inteligência Emocional?*

*Ser “inteligente emocionalmente” é ter em nossas mãos o recurso poderoso de conhecer as nossas próprias emoções e manejá-las de forma adequada, conforme as situações em que as vivemos.*

*As nossas emoções existem para nos ajudar a lidar com o nosso ambiente e, assim, preparar o nosso corpo para agir em determinada situação. As reações que temos a elas são imediatas e não dependem do nosso controle. É por isso que muitas vezes nos pegamos com o rosto vermelho de raiva, sentimos nosso coração bater “na boca” e podemos até suar nossas mãos de forma descontrolada.*

*Sem o conhecimento de nossas emoções, as reações que temos ao seu surgi-*



mento tendem a ser expressas de forma desajustada e muitas vezes desproporcional, afetando inclusive nossas relações pessoais.

*Quantas vezes nos pegamos criticando duramente alguém cujo comportamento não foi como esperávamos?*

*Essa atitude nem sempre é a ideal, e a boa notícia é que com as ferramentas certas nós podemos expressar nossas emoções de forma mais saudável, manejando-as ao invés de permitir que elas nos dominem.*

*Ser dominado pelas emoções é fazer coisas impulsivas ao estar com raiva, paralisar-se diante do medo e, quando a tristeza chega, só conseguir se autodepreciar através de julgamentos que te colocam ainda mais para baixo. Isso é utilizar suas emoções contra você, desperdiçando um potencial que pode ser transformador.*

### *Então, como mudar isso a nosso favor?*

*O que eu vou ensinar nas próximas páginas desse capítulo é uma abordagem específica de comunicação que pode revolucionar a forma como nos relacionamos com nós mesmos e as outras pessoas: a Comunicação Não Violenta.*

*Esse tipo de comunicação, chamada também em seu termo abreviado de CNV, surge através de uma linguagem humanizada, cujo objetivo é o estabelecimento de diálogos limpos, que evitam o desgaste presente nos conflitos e cultivam conexões baseadas na sinceridade.*

*Com a CNV, aprendemos que o discurso que estamos habituados a usar em nossa comunicação pode ser violento e ferir emocionalmente outras pessoas.*



*E o que isso tem a ver com as nossas próprias emoções? Longe de ser neutra e inofensiva, nossa linguagem e a forma como respondemos aos outros e àquilo que nos acontece diz muito sobre o que acontece dentro de nós.*

*A CNV nos convida a pensar sobre as necessidades emocionais que estão presentes por trás de um conflito e olhar para o que as nossas emoções, naquele momento, estão tentando nos dizer.*

*Acredito que você já deve ter se percebido acusando ou julgando alguém importante na sua vida em uma tentativa de fazer-se ser ouvido. Ou então, talvez, com o intuito de exercer sua autoridade, seja como chefe, mãe ou pai, formulou pedidos que na verdade foram recebidos como uma mensagem intimidadora e hostil. Se essas coisas já aconteceram com você, quero te mostrar como as práticas da CNV aliadas com uma boa dose de inteligência emocional pode te ajudar a viver uma vida mais leve e cultivar relações mais felizes.*

*Se expressar utilizando a Comunicação Não Violenta é um processo que exige muito treino, mas pode te tornar uma pessoa compassiva e mais inteligente emocionalmente.*

*Primeiro, exige que façamos o exercício de observar as coisas que acontecem à nossa volta sem emitir julgamentos, isto é, se expressar somente em termos do que nos agrada ou não, ao invés do certo e errado. Dizer que um trabalho ficou ruim, por exemplo, pode estar comunicando apenas que ele não foi desenvolvido segundo meus parâmetros pessoais, ou que não atendeu às minhas expectativas.*

*Em segundo lugar, a CNV requer que identifiquemos a nossa emoção diante*



da situação que observamos, isto é, como foi que nos sentimos. Isso pode ser difícil quando possuímos uma bagagem limitada para nos expressar. Condicionados a ‘engolir o choro’ e ignorar nossas emoções, fomos ensinados a nos relacionar de maneira superficial, não conforme as nossas necessidades, mas para evitar a exposição de nossa vulnerabilidade. Absorver, compreender e responder às solicitações de uma cultura individualista não nos dá tempo para percebermos aquilo que realmente sentimos e precisamos. Já parou pra pensar que a sua tristeza pode ser uma reação a uma necessidade não atendida?

Reconhecer quais de nossas necessidades estão ligadas aos sentimentos e emoções que fomos capazes de identificar é o terceiro elemento e o mais importante segundo aquilo que já aprendemos sobre a inteligência emocional. Para expressarmos nossas emoções de forma plena e saudável, é fundamental estarmos conscientes dessas necessidades. Quando percebemos isso é que podemos encontrar a chave mestra para mudança de nossas relações, uma vez que utilizamos essas necessidades para nos conectar com a vida que existe dentro de nós, ao invés de investir energia julgando e culpando o outro.

Quero propor que você faça um exercício prático: quando se perceber reagindo a uma emoção e estiver se preparando para iniciar uma briga, pare por alguns segundos, respire, e se pergunte: “Do que eu estou precisando e não estou obtendo?”. Você poderá descobrir que um grito pode significar a necessidade de ser ouvido, assim como o sentimento de mágoa pode traduzir o desejo de que seus esforços sejam reconhecidos.

Tendo olhado para essas necessidades, a CNV nos ajuda a ajustar nossos discursos de modo a formular pedidos que as atendam. Olhe para este seguinte exem-



plo: Quando acontece 1), sinto-me 2), por que preciso de 3). Portanto, agora eu gostaria de 4)

No quarto e último componente da CNV, podemos perceber que ao inserir mudanças em nosso discurso, podemos expressar o que estamos sentindo e comunicar ao outro o que ele pode fazer para satisfazer nossas necessidades e contribuir com o nosso bem estar, fazendo com que o diálogo seja proveitoso.

O interessante é perceber o quanto essa ferramenta pode nos impulsionar em busca do autoconhecimento. Quando foi que você fez algo exclusivamente para se sentir bem consigo, olhando para suas necessidades de forma consciente? Você se lembra da última vez em que realizou uma escolha motivada puramente pelo amor e respeito a si mesmo, e não por culpa, dever ou obrigação?

Finalizo esse capítulo com essas reflexões entendendo-as como fundamentais para o processo de resgatar a compaixão presente nas nossas interações e alimentar nossa inteligência emocional.

Agora que você viu que conectar nossas emoções às nossas necessidades pode ser um instrumento poderoso para cultivar relações mais saudáveis com nós mesmos e as outras pessoas, quero que você faça a tentativa de colocar isso em prática e depois me conte se teve sucesso! Lembre-se de que uma comunicação efetiva só pode ser executada com sucesso quando reunimos a coragem de olhar para aquilo que nos faz humanos: nossas emoções. Somente assim podemos conduzir o barco da nossa própria vida, retomar a direção daquilo que foi perdido e a partir daí, construir novos caminhos.





## *Camila Oliveira*

*CRP 06/145755*

*Psicóloga na cidade de São Paulo, atualmente atua na interface com a Psicologia Jurídica, junto a adolescentes em conflito com a lei. Realiza atendimento clínico online com adultos. Idealiza e coordena programas de desenvolvimento pessoal e emocional nas plataformas digitais. Fui aluna do Curso “Cultivando Equilíbrio nas 4 estações”*

### *Contatos*

*Instagram: [@camilaoliveira.psi](https://www.instagram.com/camilaoliveira.psi)*

*Facebook: [/psicologiacamilaoliveira](https://www.facebook.com/psicologiacamilaoliveira)*



# *Referência*

*Comunicação Não Violenta: Técnicas Para Aprimorar Relacionamentos Pessoais e Profissionais.*  
1ª ed. São Paulo: Ágora, 2006.





*Autoamor para além  
da obesidade*

*Maria de Fátima Xastre Zacari*



*Ao escolher este título, pensei no que queria compartilhar: auxiliar as pessoas que sofrem com excesso de peso e todas as consequências da obesidade. Meu entendimento é que, tão ou mais importante que tratar a obesidade e reduzir o excesso de gordura corporal para diminuir os riscos à saúde, é desenvolver o autoamor, também chamado de amor próprio, ou seja, amar-se mesmo estando nesse estado que gera tanto sofrimento.*

*Mas será isso possível? Parece muito difícil!*

*Sim, é possível! E não é fácil! Será necessário se desprender de muitas coisas, resignificar outras e construir um novo olhar para si mesmo. Contudo, todo o trabalho, esforço e dedicação vale a pena, pois você se conecta com a luz divina que existe em você. Mas afinal, o que é o autoamor ou amor próprio?*

*Amor próprio significa sentimento de dignidade e respeito por si mesmo. É uma fé inabalável que traz otimismo, autoconfiança e autoestima elevada. O amor próprio favorece a pessoa a viver com inteligência emocional, agindo com empatia, tendo habilidades sociais, compreendendo as próprias emoções, expressando-as de forma consciente e compreendendo as do outro. Compartilho com vocês um poema de Kim McMillen, chamado “Quando me amei de verdade”, sobre os benefícios do amor próprio, indicando seu significado:*

*“Quando me amei de verdade, compreendi que em qualquer circunstância eu estava no lugar correto e no momento preciso. E então, consegui relaxar.*

*Hoje sei que isso tem nome... Autoestima.*

*Quando me amei de verdade, percebi que a minha angústia e o meu*



*sofrimento emocional não são mais que sinais de que estou agindo contra as minhas próprias verdades. Hoje sei que isso é... Autenticidade.*

*Quando me amei de verdade, deixei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a perceber que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento. Hoje sei que isso se chama... Maturidade.*

*Quando me amei de verdade, compreendi por que é ofensivo forçar uma situação ou uma pessoa só para alcançar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou que a pessoa (talvez eu mesmo) não está preparada. Hoje sei que isso se chama... Respeito.*

*Quando me amei de verdade, me libertei de tudo que não é saudável: pessoas e situações, tudo e qualquer coisa que me empurrasse para baixo. No início a minha razão chamou essa atitude de egoísmo. Hoje sei que isso se chama... Amor por si mesmo.*

*Quando me amei de verdade, deixei de me preocupar por não ter tempo livre e desisti de fazer grandes planos, abandonei os megaprojetos do futuro. Hoje faço o que acho correto, o que eu gosto, quando quero e no meu próprio ritmo. Hoje sei que isso é... Simplicidade.*

*Quando me amei de verdade, desisti de querer ter sempre razão e, com isso, errei muito menos. Assim descobri a... Humildade.*

*Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro. Agora me mantenho no presente, que é onde a vida*



*acontece. Hoje vivo um dia de cada vez. E isso se chama... Plenitude.*

*Quando me amei de verdade, compreendi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas quando eu a coloco a serviço do meu coração, é uma aliada valiosa. E isso é... Saber viver!”*

*Considero que, para se ter amor próprio e desfrutar de todos os seus benefícios, como descreve McMillen, é importante olhar para uma pessoa que a grande maioria de nós deixou esquecida nos porões do nosso ser: a criança que fomos! E por que devemos olhar para a criança que fomos? A criança durante sua infância, pode vivenciar situações com os pais ou adultos próximos que geram traumas e, como consequências, a criança desenvolve sentimentos de desvalorização, insegurança, reações intempestivas, retraimento e dependência emocional. Assim, tem-se a “criança ferida”.*

*À medida que vamos nos desenvolvendo, essa “criança ferida” vai ficando, teoricamente, para trás, esquecida. Mas não é verdade, pois trazemos essa criança ao longo do nosso desenvolvimento e, mesmo adultos, nos comportamos exatamente como essa, ou seja, retraída, isolando-se, sendo inflexível, dependente emocional, insegura, desvalorizando-se, desrespeitando-se e desmerecendo-se, com sentimentos de menos valia. Percebemos então que a “criança ferida” que queríamos mantê-la no porão do nosso ser, está aqui conosco no dia a dia. Se quisermos ter amor próprio, é necessário curar essa criança.*

*Posso curar minha criança interior? Sim, entre em contato com ela, lembre-se de você quando criança, comece a conversar amorosamente e sem críticas com ela e acolha-a enquanto adulto. Ao cuidar, amar e acolher essa, você estará em um pro-*



cesso de autoconhecimento, autocuidado, autoamor e auto perdão. Ao entrar em contato com sua criança interior e acolhendo-a, você, na verdade, estará acolhendo as suas necessidades internas, ressignificando seu passado para viver intensamente o seu presente. Ao cuidar da criança interior em nós, cuidando do desenvolvimento do nosso autoamor, e ele nos ensinou que nós somos responsáveis pela nossa felicidade, que é nosso bem mais precioso, e cabe somente a nós a condução da nossa vida. O autoamor nos possibilita a lidar adequadamente com as emoções em situações difíceis da vida.

A obesidade é uma das situações, pois é uma doença multifatorial, ou seja, pode ser desencadeada por diversas causas, podendo ser hereditária, física ou emocional. Além disso, desperta uma série de emoções e sentimentos como raiva, frustração, tristeza, desmotivação e culpa. É, também, a representação concreta de sua baixo autoestima, de sua falta de amor próprio, de sua insegurança, de seu sentimento de incapacidade, de falta de credibilidade, em si mesma, de não perdoar-se, de ser inflexível, de não se acolher e não acolher e aceitar a sua criança interior.

A pessoa obesa ou em excesso de peso sempre fala “Quando eu emagrecer, serei mais feliz” ou “Quando eu emagrecer, vou gostar mais de mim”. Então essa pessoa busca fórmulas mágicas para emagrecer, como dietas malucas, jejum intermitente e medicação sem orientações médicas. A pessoa até emagrece, mas é algo temporário. Para que a perda de peso ocorra e se mantenha, é necessário que ela mude seu pensamento para “Vou gostar mais de mim para emagrecer” e “Serei mais feliz e plena para emagrecer!”.

Isto quer dizer que é necessário que a pessoa se reconecte com criança interior e a acolha para se amar, sentir-se plena, leve, completa, valorizar-se, perdoar-se e



*sentir-se feliz. É preciso, ainda, que ela ressignifique seu passado para poder viver o presente, mesmo com esse excesso de peso, pois você é muito mais que um número na balança, muito mais que o excesso de gordura corporal. Encontre, cure e acolha sua criança interior para amar-se e transbordar amor por si mesmo e para o próximo.*





## *Maria de Fátima Xastre Zacari*

CRP 06/34062-5

*Psicóloga formada pela Universidade Metodista de São Paulo, 1989, colaboradora na equipe multidisciplinar do PROATA – Desde junho/2014 .Experiente teórico-prática de 6 anos em atendimentos em transtornos alimentares e obesidade. Curso: A trama da obesidade – Sede Sapientae – 2010 Curso de capacitação em Transtornos Alimentares e Obesidade . Ambulatório PROATA – Programa de atenção aos transtornos alimentares do Departamento de Psiquiatria da Unifesp. Fui aluna em 2020 do curso Cultivando Equilíbrio nas 4 estações”*

### *Contatos*

*Instagram: [@psicologafatimazacari](https://www.instagram.com/psicologafatimazacari)*

*Facebook: [/fzacari](https://www.facebook.com/fzacari)*



# Referência

MARTINI, G. Quando a minha criança interior ferida encontra a sua...Revisitar a infância para compreender os relacionamentos. Disponível em: [Dialnet-QuandoAMinhaCriancaInteriorFerida-EncontraASuaRevis-6461349](#).

JUNG, C.G. – Os arquétipos e o inconsciente coletivo. Obras completas IX/1. Rio de Janeiro. Editora Vozes, 2000.

NEWMANN, E. A criança. São Paulo. Cultrix, 1991.

JACOBY, M. O encontro analítico. Editora Vozes, 2011





*Como a inteligência  
emocional pode auxiliar nas  
emoções maternas e suas  
demandas*

*Ilze Caroline dos Santos Figueira*



## *A maternidade e o medo*

*A Inteligência emocional é conhecida como a capacidade de administrar, manejar e conduzir suas próprias emoções, além de compreender as emoções dos seres que nos cercam auxiliando assim na construção das relações saudáveis e na melhor qualidade de vida.*

*A maternidade é um momento que chega para mulher de uma maneira furtiva, com um turbilhão de sentimentos e emoções que afloram com a chegada do papel de mãe. Sempre ouvimos dizer que ao nascer um filho, nasce uma mãe. A diferença é que o filho nasce para ser cuidado e conduzido por uma mulher que até então, não sabia como exercer esse papel, ser responsável por um ser, uma vida. Por outro lado está a criança com suas emoções em constante mudança e conhecimento. E as emoções maternas, como fazer para equilibrar.*

*Com a chegada da maternidade, as mulheres mães são tomadas por vários sentimentos como: o medo por não saber lidar com o novo e com todas as demandas desse novo momento. E essa emoção do medo pode aparecer de várias formas em diferentes situações na vida da mulher mãe:*

- Medo de não conseguir dar a seus filhos tudo o que julga necessário e é imposto pela sociedade;*
- Medo de não conseguir estar sempre presente na vida e em todos os momentos dos filhos;*
- Medo de não conseguir impor limites a seus comportamentos, a seu modo de estar no mundo;*



- Medo de não conseguir auxiliá-los com suas emoções e encorajá-los;
- Medo de não ser uma boa mãe;

O medo é uma emoção que serve para preservar a nossa vida, ele nos mostra quando estamos nos sentindo desprotegidos, ameaçados e expostos. Ativa nossa capacidade de fugir e se defender, porém ele precisa ser equilibrado para que não nos traga danos à nossa saúde mental e interfira de maneira negativa nas atividades diárias, paralisando nossas ações e nos impedindo de viver os bons momentos.

Você mãe pode aprender a equilibrar os medos da maternidade, que são muitos:

- A mãe que nasce junto com o filho, aprende a maternar no dia a dia, sem receitas, roteiro ou manual de instruções;
- A mãe aprende na prática, com sua realidade, que é única, seus erros e acertos, então é preciso equilibrar suas emoções e abandonar os medos para que possa viver e aproveitar os momentos que a maternidade lhe proporciona;
- Pense em quantas vezes teve a emoção do medo e quanto ela te impediu de viver bons momentos, mas pense também o quanto foi importante, deixá-lo de lado para aproveitar os bons momentos com o ser que gerou;
- Respire fundo, medite e busque um momento só seu durante o dia (pelo menos 10 minutos) para relaxar e conectar consigo mesmo, rever os medos que estão querendo te paralisar e buscar compreender que tudo ficará bem;



- Procure focar no momento presente, viver um dia de cada vez e fazer as coisas no seu tempo, não se sinta frustrado se não conseguir dar conta de todas as atividades que julga necessário no dia, você não é apenas mãe e essas muitas outras funções exigem muito de você, então deixe o medo de errar de lado e apenas viva, um momento de cada vez, uma fase de cada vez, não apresse o tempo das coisas;

- Não se cobre tanto, você é uma mãe que cuida, mas também precisa de cuidados e atenção às suas emoções e sentimentos. Por isso, busque falar sobre seus medos, suas angústias, desabafar e pedir ajuda sempre que necessário. Não guarde em uma caixinha seus sentimentos, com medo de parecer fraca ou sensível demais, ser mãe gera medo por ser um mundo totalmente novo, mas você deve falar, colocar pra fora os medos, angústias e frustrações que sente por diversos motivos. Você não precisa dar conta de tudo sozinha sempre.

### *A Gratidão e sua importância na Maternidade*

A gratidão é um sentimento que auxilia muito para nosso equilíbrio emocional, traz muita maturidade à nossa saúde mental. A gratidão pode ter várias definições: como uma emoção, uma atitude, um hábito, um traço de personalidade ou uma resposta corporal, é uma verdadeira atitude de reconhecimento a algo que lhe tenha trago benefícios, alegria, bem estar.

A maternidade como sabemos é um momento de muitas emoções que fervilham a todo instante na vida da mulher tornada mãe. São os medos do novo, a tristeza pela “perda do corpo e da prioridade”, “as alegrias pelo ser gerado” e entre outras emoções sempre presentes.

Mas não é fácil exercer a gratidão em todos os momentos da vida materna,



*pois as mães são seres humanos que estão se descobrindo em muitos papéis que exigem demais de si, não há aquelas que estarão sempre gratas e felizes por sua função de maternar*

.

*É uma ambiguidade de sentimentos comum na maternidade:*

- Querer ser de um jeito e se ver de outra maneira,*
- Amar ficar perto de seus filhos, em vários momentos, mas também querer ficar longe;*
- Sentir-se realizada quando cuida, educa, porém querer e precisar que outros cuidem;*
- Sentir falta da criança acordada, mas querer que ela durma logo.*

*Tenha calma, você não é a única a ter essa ambivalência de sentimentos e não é ingrata por senti-los. A maternidade é uma construção, mas a maternidade perfeita é uma super idealização da sociedade. Por isso, devemos ser gratos sim, a todos os momentos que estamos dedicando a nossos filhos:*

- Seja grato por ter sido agraciada em poder gerar um ser, por ter ser mãe de coração de alguém que escolheu para amar e cuidar, agradeça por ser mãe*
- Seja grata por ser amado por seu filho, ser exemplo pra ele, fonte de inspiração daquele que está a todo tempo te observando e aprendendo com você, mesmo nos pequenos detalhes;*



*-Seja grato pela sua saúde, pelo que pode fazer com seus filhos por estar vivo e saudável, apesar das dificuldades, sempre encontre momentos para agradecer;*

*-Seja grato pelas dificuldades de cada fase, pelas birras, pela falta de sono, pela dificuldade na transição da alimentação, agradeça, pois essas fases passarão e você com certeza terá na memória os momentos que superou junto a seus filho, sentindo muitas vezes até falta de alguns deles;*

*Seja grato sempre, a gratidão gera empatia, melhora sua saúde mental e nos faz viver a vida com um olhar mais positivo. Além nos trazer momentos de felicidade e bem estar!*

*- Então, permita-se agradecer sempre, equilibrar sua mente e respirar com mais alívio mesmo em meio as dificuldades que a maternidade possa trazer. Você verá que essa emoção transpassará para sua prole de forma suave e gentil, fortalecendo e melhorando ainda mais os laços de afetividade e amor que envolve a relação de vocês, trazendo ainda mais equilíbrio emocional.*

*“Uma vez entendido o sentimento da gratidão e permitido que ele se aprofunde em você, começará a se sentir grato por tudo. E, quanto mais grato você ficar, haverá menos queixas e menos resmungos. Uma vez desaparecidas as queixas, a infelicidade desaparecerá. Ela existe com as queixas, está enganchada nas queixas e na mente queixosa. A infelicidade é impossível com a gratidão. Esse é um dos segredos mais importantes a serem aprendidos.” Osho*





## *Ilze Caroline dos Santos Figueira*

*CRP 05/56250*

*Graduada em Psicologia, Universidade Federal Fluminense, em 2018. Cursos complementares: Práticas contemporâneas em gestão de pessoas (UFF) / Curso de Desenvolvimento Profissional (Fundação Bradesco) / Curso de Violência por parceiros íntimos (UNASUS) / Curso de Autismo e intervenções na área. Ciclo de palestras sobre o Autismo (Espaço Saber). Curso sobre Síndrome de Down. Estágio atuando e nas intervenções no Hospital Psiquiátrico de Jurujuba (Niterói) – Estágio em atuação nas intervenções, atendimentos a pacientes e usuários do Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) Atendimento em ambulatório à mulheres vítimas de violências. Niterói. Professora na rede municipal de Guapimirim. Atuação na sala de recursos com atendimento às crianças com necessidades especiais. Palestras em escolas das redes municipais e particulares de Guapimirim e Magé (Trabalhando com alunos e professores). Atendimento a Clínicas e atendimento on-line.*

### *Contato*

*Instagram: [@psicologailzecarolinefigueira](https://www.instagram.com/psicologailzecarolinefigueira)*



# *Referência*

*Caminha M. Mariana e Caminha G. Renato, (Dicionário das Emoções - Emocionário.*

*Franco Denise, Cultivando Equilíbrio nas 4 estações.*

*SMITH, A. Teoria dos sentimentos morais. São Paulo: Martins Fontes, 1959-2002.*





*Infância e Emoções:  
Reflexões sobre o brincar, a  
inteligência emocional e  
desenvolvimento Infantil*

*Mirella Falcão Lima*



*Infância, como fase crucial na vida humana, é um momento de ser lúdico, de fantasiar, imaginar, criar, ser livre para conhecer, interagir e aprender. O brincar é uma linguagem de enorme poder terapêutico. É a possibilidade da criança reconhecer-se como ser e expressar-se criativamente com o mundo ao redor. É fator fundamental para o desenvolvimento emocional na infância, pois essa é a forma pela qual ela se comunica com o meio em que vive. Assim, a ludicidade deve ser pensada num contexto amplo, incluindo escola, família e na vida em vários aspectos.*

*Os recursos lúdicos possibilitam o acesso ao mundo infantil, com vistas às necessidades particulares de cada criança, oportunizando-a a entrar em contato, de forma simbólica, com as suas emoções e dificuldades, viabilizando o que estava oculto, o que faz surgir, no seu mundo interior, a possibilidade de transformar a sua realidade e extravasar aquilo que a faz sofrer.*

*O brincar é de fundamental importância para o desenvolvimento infantil, na medida em que a criança pode transformar e produzir novos significados, o que expressa seu caráter ativo no processo de seu próprio desenvolvimento. Devido às fantasias serem tão reais para a criança, pode gerar sentimentos que, para ela, são difíceis de identificar. Por isso, conversar sobre sentimentos com a criança é importante para que ela aprenda a compreender o que está sentindo e, assim, poder escolher as formas de expressar e lidar com esses sentimentos (OAKLANDER, 1980).*

*A brincadeira é, na realidade, uma linguagem simbólica, pois como a criança experencia na vida muita coisa que ainda é incapaz de expressar verbalmente, ela substitui as palavras pelo uso da brincadeira como forma de elaborar e assimilar aquilo que vivencia. A impossibilidade do brincar é, muitas vezes, um fator que gera angústia na criança. Por isso, brincadeira é coisa séria. É uma fonte inesgotável de*



*aprendizado, onde ela pode fantasiar, se expressar livremente, elaborar suas vivências e, o que é mais importante, poder ser ela mesma.*

*As crianças, hoje, estão cada vez mais fechadas no seu mundinho e perderam a capacidade de criar, elaborar suas angústias e medos através das brincadeiras. O brincar revela-se como um excelente instrumento terapêutico, um meio natural de expressão da criança, onde são projetados os seus pensamentos e sentimentos. Embora haja um reconhecimento da necessidade do brincar como fator imprescindível no desenvolvimento infantil, infelizmente muitos aspectos da infância tem sido podados pelas exigências do mundo contemporâneo, tanto em relação à criança, quanto à família.*

*Em um mundo tão controverso, a educação infantil enfrenta desafios diante de tantos desencontros, inversões de prioridades, imposições externas e distanciamento familiar. Os pais sentem-se perdidos diante da sua falta de tempo, suas culpas, medos e compensações. Escolas divergem entre metodologias, onde algumas priorizam a interação social, o lúdico, a autonomia e aprendizagem significativa e outras incentivam a competição, o individualismo, levando a crianças, às vezes, a níveis elevados de estresse, desconsiderando aspectos emocionais relevantes para sua formação. Goleman, (1995), no seu livro *A Inteligência Emocional*, refere que para além de uma inteligência “intelectual” nós possuímos também uma inteligência “emocional”, tão ou mais importante que a outra para o sucesso na escola e na vida. Goleman define a inteligência emocional como a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos. Assim, indivíduos emocionalmente inteligentes são aqueles que conseguem identificar melhor as suas emoções.*



*O ser humano é complexo, único e as suas habilidades são diversas. Estudos mostram que existem vários tipos de inteligência, tais como: inteligência interpessoal, corporal, musical, emocional, entre outras. Segundo Goleman (2001) a inteligência emocional encerra cinco competências emocionais e sociais básicas, classificadas por ele como: autopercepção, autorregulamentação, motivação, empatia e habilidades sociais. Desse modo, tanto a família como a escola que consideram a inteligência, tendo como referência o excesso de informação, a valorização de uma educação conteudista, têm uma visão simplista, considerando o indivíduo como produção em série, negligenciando sua potencialidade, individualidade, inflando egos.*

*Conforme Goleman (1995), grande parte dos problemas que a humanidade enfrenta atualmente, se deve ao fato de que, por muito tempo, a sociedade deu valor somente para o intelecto, deixando totalmente de lado as emoções que são essenciais ao homem e, desta forma, criou-se seres infelizes e incapazes da empatia. Segundo o autor, ao continuarmos negando nossas emoções, a tendência é que nos tornemos, cada vez mais, seres emocionalmente perturbados, solitários e deprimidos.*

*Uma educação que se importa com a Inteligência emocional, ensina pessoas a lidar com suas emoções, ensinam sobre empatia, resiliência, boa relação interpessoal, conviver em sociedade e respeitar ao outro. Uma criança emocionalmente inteligente consegue entrar em contato com suas emoções com mais facilidade, tem habilidade social, empatia e sabe lidar melhor com suas frustrações.*

*Reconhecer as próprias emoções é a peça essencial da inteligência emocional. Assim, Considerando como parte do desenvolvimento dos aspectos emocionais, intelectuais, sociais, psicomotores da criança, o brincar é expressão de prazer, é cria-*



*tividade, espontaneidade, é o encontro com o outro, é sonhar, ganhar , perder e explorar o mundo. Portanto, brincar é uma fonte inesgotável de aprendizado, onde a criança pode criar, fantasiar, se expressar livremente, elaborar suas vivências e aprendendo a lidar melhor com suas emoções.*

*Trabalhar inteligência emocional é preparar para vida, é ensinar às crianças que todas as emoções têm sua importância e que devem acolher e aprender com cada uma delas. É preparar seres humanos para que aprendam de forma significativa, que tenham empatia e uma boa relação interpessoal, tenham habilidades emocionais para lidar com seus sentimentos e saibam estar atento ao sofrimento e necessidade do outro. É formar seres humanos mais fortes e preparados para enfrentar um mundo que, muitas vezes, nos aplaudem e nos deixam realizados, mas também nos frustram e tudo bem, pois tudo isso que faz parte da vida ,é crescimento e aprendizado.*

*“Por aprendizagem significativa entendo uma aprendizagem que é mais do que uma acumulação de fatos. É uma aprendizagem que provoca uma modificação, quer seja no comportamento do indivíduo, na orientação futura que escolhe ou nas suas atitudes e personalidade. É uma aprendizagem penetrante, que não se limita a um aumento de conhecimentos, mas que penetra profundamente todas as parcelas da sua existência.” Carl Rogers*





## *Mirella Falcão Lima*

*CRP 03/7461*

*Sou Mirella Falcão Lima. Mãe do Saulo, natural de Feira de Santana, Bahia, estou encantada, “ Cultivando o equilíbrio” e muito grata em fazer parte desse projeto sobre as emoções, tema que particularmente muito me interessa. Sou psicóloga, formada pela Faculdade de Tecnologia e Ciências, cursei especialização em Gestalt Terapia pela Capacitar, especialização em Psicoterapia InfantoJuvenil pelo GAIA( Espaço Vivo de Crescimento, Salvador-Bahia ). Sou pós graduada em Saúde Coletiva pela Faculdade de Tecnologia e Ciências, tenho experiência na área de Psicologia Social, Psicologia Hospitalar, Psicologia Clínica e Saúde Mental . Atuei no CRAS, lecionei no Curso de Graduação em Psicologia na FAN ( Faculdade Nobre) e na FADBA ( Faculdade Adventista da Bahia), fui supervisora de estágio em Psicologia Hospitalar , Clínica infantil e Psicoterapia de grupos. Antes da Psicologia, concluir a graduação em Ciências Econômicas e pós graduação em Economia e Gestão Pública, pela Universidade Estadual de Feira de Santana . Atualmente atuo na Clínica infantojuvenil e adulto e no CAPS I ( Centro de atenção psicossocial). Sou grata por ter trilhado todos esses caminhos de aprendizado e crescimento!*

*Contato*

*Instagram: [/mirella.f.lima](https://www.instagram.com/mirella.f.lima)*



# Referência

ANTUNES, C. A O jogo e o brinquedo na escola. SANTOS, S.M.P. Brinquedoteca: a criança, o adulto e o lúdico. 6.ed.Petrópolis, RJ :Vozes, 2008.

GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.* Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional.* Lisboa: Círculo de Leitores,1996.

GOLEMAN, D. *Trabalhando com a Inteligência Emocional.* Rio de Janeiro: Objetiva,2001.

OAKLANDER, Violet. *Descobrimo crianças: A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes.*15.ed. São Paulo, 1980.

ROGERS, C. R. *Tornar-se pessoa.* Tradução Ferreira, M. J. C. e Lamparelli, A. 3 ed. São Paulo, Martins Fontes,2001.





# *Produtividade compassiva*

*Gabrielle Farias*



*Você pode estar se perguntando, o que exatamente quero dizer com essas duas palavras juntas na mesma frase? Pode deixar que eu explico.*

*Conforme fomos evoluindo como humanidade, tivemos a oportunidade de ter cada vez mais, de querer cada vez mais, de nos cobrar cada vez mais, a querer ser mais, a ganhar mais, mas para você isso faz sentido? A geração que nasceu dos anos 80 para cá, começou a questionar esses padrões e cada vez mais estamos vendo movimentos de pessoas que não aceitam essa ditadura do mais e mais.*

*O que proponho com este conteúdo é despertar em você leitor a percepção do que faz sentido na sua vida. A produtividade na minha visão é buscarmos o nosso propósito na vida, vivendo em coerência com quem somos e com os nossos valores.*

*É claro todos temos o próprio conceito do que é produtividade, aqui vão algumas possibilidades:*

- 1. Para alguns tem a ver com produzir mais e mais, sem considerar a relevância da tarefa, sabe aqueles famosos sempre ocupados?*
- 2. Outra definição bem difundida é conseguir fazer mais tarefas em menos tempo.*
- 3. E aquela de que quanto mais produzimos, mais devemos produzir?*
- 4. E uma das mais absurdas é: só é produtivo quem fica até tarde no escritório, que deixam de lado a sua vida social, o cuidado com a saúde física e mental.*



## *Você se identifica com alguma delas?*

*Grande parte dessa noção que temos hoje sobre produtividade veio da revolução industrial, onde o homem precisava de métodos para tornar a produção de bens escalável, então surge a produção em massa, caracterizada por grandes volumes.*

*Portanto, o conceito de produtividade que temos hoje está bem claro, então quero acrescentar o conceito que inova esse modo de ser e de pensar que desenvolvemos até então: produtividade aliada a compaixão e a inteligência emocional.*

*Entender a produtividade como algo que merece nossa compaixão é sair daquela ideia de se tornar um robô de produtividade e aceitar sua humanidade, suas forças e fraquezas.*

*Com a ajuda da inteligência emocional conseguimos desenvolver o auto controle, o autoconhecimento e a percepção de si mesmo. Desta forma temos também uma melhora considerável na qualidade de vida em sua totalidade e nos relacionamentos.*

*Então juntando compaixão e inteligência emocional temos a produtividade que leva em consideração as particularidades da vida de cada indivíduo, que se adapta a sua rotina e abre espaço para momentos de relaxamento, desaceleração e com isso diminuir a ansiedade de ter tudo a todo momento.*

*A seguir quero compartilhar com você algumas sugestões que considero serem importantes para ter uma vida produtiva e compassiva.*



## *O trabalho não tem que ser a sua prioridade número um*

A essa altura você já deve ter percebido que o trabalho pode ser um grande gerador de satisfação, mas também pode ser o oposto, fonte de grande frustração, percebo que isso acontece quando superestimamos o trabalho em detrimento de outras fontes de bem-estar.

Os relacionamentos positivos, a alimentação, os hobbies, os exercícios físicos, o sono de qualidade tudo isso precisa ter lugar na sua vida, respeitando a importância de cada uma dessas áreas da vida elas podem ser geradoras de produtividade, engajamento, satisfação e qualidade de vida, tanto quanto o trabalho.

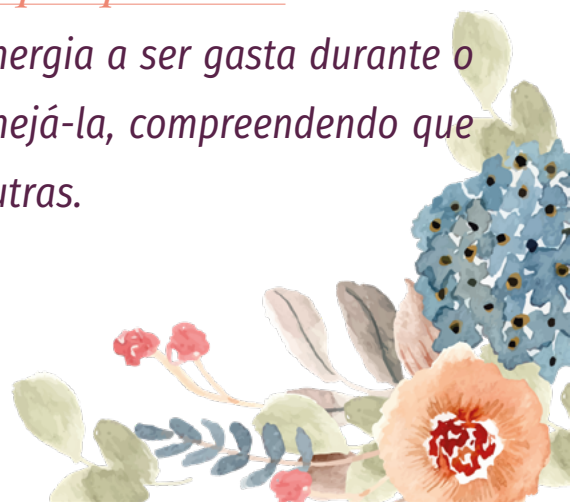
*Aprendendo a priorizar o seu bem-estar*

Então focando naquilo que queremos aumentar podemos balancear a nossa vida de forma que o trabalho seja apenas uma parcela de quem somos, sem priorizar demais e nem menosprezar. Para isso temos que ter consciência dos nossos objetivos e metas e quais os prazos que queremos para realizá-los.

O autoconhecimento e o bem-estar têm que estar dentre as prioridades. Na agenda sempre há espaço para eles, mas também saber priorizar e dizer não as situações que nos afastam do que almejamos. Aprender a focar em um mundo cheio de distrações é um desafio, mas vale começar pequeno e à medida que for se aperfeiçoando conseguirá distinguir o que é o necessário.

## *Energia para escolher e criar a vida que queremos*

Todos temos uma determinada quantidade de energia a ser gasta durante o dia e cabe a cada um a obrigação de aprender a manejá-la, compreendendo que existem atividades que demandam mais energia que outras.



*Como exemplo, veja aqui uma simulação de manejo de energia no dia a dia.*

*Maria se sente energizada logo quando acorda pela manhã, ela utiliza parte desse tempo para fazer atividades que lhe proporciona bem-estar físico e mental, mas também ficam para esse período as tarefas mais difíceis de serem realizadas, ou as que requerem mais energia para serem desenvolvidas. O período da tarde ela utiliza para funções que requerem uma energia mais reduzida, como checar e-mails, fazer planilhas, organizar documentos, etc. E a noite ficam os afazeres, que podem ser feitos com a energia mais baixa, que em sua maioria já estão automatizadas.*

*É claro cada pessoa tem o seu próprio estilo de vida e rotina, então perceber qual a dinâmica da própria energia e adaptá-la a sua realidade. Também temos que levar em consideração que alguns dias não estaremos animados e provavelmente não seguiremos o planejado e isso é perfeitamente normal, somos seres humanos, acontece com todo mundo.*

*Normalmente não percebemos o quanto de energia gastamos em determinada tarefa então pelos próximos dias, quero que você preste atenção no seu dia a dia, naquilo que te dá e naquilo que rouba energia, quero que você foque e encontre as coisas que deixam você com mais ou com menos energia e com isso ir manejando-a para que possa aproveitar melhor seus dias.*

*Para isso é interessante perceber onde estão suas fontes de energia, vale fazer algumas perguntas:*

- Quantas horas por dia você precisa dormir para acordar bem?*
- O que mais te deixa animado durante o dia?*
- O que mais te motiva no trabalho?*



- *Quais atividades fora do trabalho te deixam energizado?*  
*E também onde estão aquelas coisas que roubam a energia:*
- *Qual o momento mais chato no trabalho?*
- *O que te desanima durante o dia?*
- *Quais hábitos alimentares que deixam você sem energia?*
- *Se organize: desenvolvendo a organização para uma vida produtiva*

*A produtividade começa, quando decidimos implantar novos hábitos na vida, aqueles que nos trazem a sensação de avanço. Quando trabalhamos para sermos pessoas melhores, e através da organização pessoal podemos alcançar esse objetivo.*

*O fato de estarmos organizados nos traz a consciência de que temos controle da nossa vida, através dessa compreensão de onde estamos é que podemos começar a traçar uma rota nova ou manter a atual.*

### *E por onde começar se organizar?*

*Você pode começar a se organizar a qualquer momento, não existe aquela história de “quando as coisas melhorarem eu vou começar” o pensamento deve ser o oposto, “para as coisas melhorarem vou parar e me organizar agora”.*

*A primeira coisa para começar formatação da vida é se questionar: por onde posso começar a “destralhar” minha vida? Ou seja, identificar onde estão aquelas coisas, situações, pessoas, que não agregam ao que você pretende ser ou fazer.*

*Em seguida identificar quais são seus valores inegociáveis e colocá-los no papel. Fazer um brainstorm (chuva de ideias) de quais são seus sonhos e a partir daí*



transformá-los em metas e objetivos, com prazo para serem executados.

### *Se planeje, mas também coloque em ação*

O planejamento é essencial para toda vida produtiva, pois nos traz o discernimento de evolução, através dele podemos ter métricas para compreender o quanto estamos caminhando em direção aos nossos objetivos, porém planejar demais e não executar é o mesmo que ter um avião com uma asa só, não vai sair do lugar.

Então planeje, mas seja flexível também, nem tudo que imaginamos no papel vai acontecer na vida real, imprevistos acontecem, as coisas mudam e para isso temos que ter espaço na agenda também.

### *Desenvolva seu autoconhecimento e inteligência emocional*

Alguns hábitos de vida nos possibilitam desenvolver os dois e são geradores de bem-estar físico e mental. Como a meditação, as afirmações positivas, a escrita de um diário ou os motivos de gratidão, a visualização de suas metas e objetivos, o cuidado com seu corpo físico, através de uma alimentação saudável e exercícios físicos, a leitura de livro de autores que já trilharam o mesmo caminho que você deseja trilhar. E, além disso conectar-se com pessoas, ter relacionamentos saudáveis com quem almeja o mesmo que você.

Respeite seus limites, saiba até onde você pode chegar, ouça a sua intuição, tanto no trabalho quanto na vida pessoal precisamos intercalar entre momentos de produtividade e lazer. E o autoconhecimento é a ferramenta primordial despertar a consciência.

Portanto, tenha o objetivo de ter uma vida produtiva e compassiva ao mesmo



*tempo, onde há espaço para tudo o que é prioridade para você.*

*Encorajo você a se arriscar e tentar. Por mais que os conceitos trazidos neste texto sejam novos para o seu estilo de vida atual vale a pena se aventurar, desenvolver seu autoconhecimento, inteligência emocional e tentar algo novo, afinal não adianta querer resultados diferentes repetindo as mesmas coisas.*





## *Gabrielle Farias*

*CRP 20/09998*

*Meu nome é Gabrielle Farias eu acredito que através da organização pessoal e produtividade as pessoas conseguem sonhar e alcançar seus objetivos, assim elas transformam o mundo em um lugar com mais felicidade e harmonia. Sou Psicóloga formada pela Universidade Federal do Amazonas - Sou pós-graduanda em Psicologia Positiva. Faço consultorias individuais e em empresas sobre produtividade e organização pessoal. Busco auxiliar as pessoas a serem produtivas e viver uma vida de bem-estar e qualidade de vida. Fui aluna do Curso “ Cultivando Equilíbrio nas 4 estações”*

### *Contato*

*Instagram: [@gabriellefarias.psi](https://www.instagram.com/gabriellefarias.psi)*

*Site: [gabriellefarias.com.br](http://gabriellefarias.com.br)*



# Referência

ANTUNES, C. A O jogo e o brinquedo na escola. SANTOS, S.M.P. Brinquedoteca: a criança, o adulto e o lúdico. 6.ed.Petrópolis, RJ :Vozes, 2008.

BLOG MEU GESTOR. A história da produtividade. 2018. Disponível em: <<https://omeugestor.com.br/2018/01/27/a-historia-sobre-produtividade/>>. Acesso em: 15 mai. 2020.

CARVALHO, Henrique. Produtividade e alta performance: 27 dicas transformadoras que pessoas brilhantes usam para instalar hábitos de sucesso. 2016. Disponível em: <<https://viverdeblog.com/produtividade/#produtividade-produtividade>>. Acesso em: 14 mai. 2020.

ELROD, Hal. O milagre da manhã: o segredo para transformar a sua vida (antes das 8 horas da manhã). Edição 19ª. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.

GAIA, Nat. Produtividade x Psicologia Positiva. 2020. Disponível em: <<https://www.natgaia.com/2020/04/30/produtividade-x-psicologia-positiva/>>. Acesso em: 15 mai. 2020.

GODINHO, Thais. Trabalho Organizado: encontre equilíbrio e significado num mundo cada vez mais sobrecarregado. São Paulo: Editora Gente, 2018.

GODINHO, Thais. O maior ato de amor por você mesmo é viver uma vida legal. 2020. Disponível em: <<https://vidaorganizada.com/2020/05/13/o-maior-ato-de-amor-por-voce-mesma-o-e-viver-uma-vida-legal/>>. Acesso em: 14 mai. 2020.

FARIAS, Gabrielle. Produtividade Compassiva. 2020. Disponível em: <<http://gabriellefarias.com.br/produtividade-compassiva/>>. Acesso em: 14 mai. 2020.





*O Autoconhecimento do  
Sentimento Raiva no  
Borderline*

*Simone Souza*



*É normal sentir emoções e expressá-las... um pequeno acesso de raiva que estoura de tempos em tempos pode até ser libertador. Se pararmos para pensar todo mundo que você conhece já sentiu raiva, inclusive você! A raiva é uma das emoções mais presentes na vida moderna.*

*Quantas histórias já ouvimos sobre raiva, e pode ser que você já tenha vivido experiências negativas com essa emoção. Quando paramos para pensar sobre esse sentimento sempre nos traz uma vivência negativa, com muitas histórias de ira ou agressividade. Olhando para esse sentimento podemos entender que a raiva é uma emoção transformadora, que impulsiona mudanças significativas na vida.*

*Nos dias de hoje, não é raro ouvir dizer que uma pessoa é “Borderline”, basta que ela tenha reações fortes ou difíceis de entender. De fato, há aproximadamente cinquenta anos que o termo “Borderline” ou “Personalidade Limítrofe” são reconhecidos pelos especialistas de saúde mental e entram pouco a pouco na linguagem diária e corriqueira do nosso dia a dia. A raiva é uma das características forte e de difícil compreensão nas pessoas com esse diagnóstico.*

*Os Borderlines são bastante reativos a pequenos estressores, reagem rapidamente e de forma exagerada e intensa. Apresentam instabilidade afetiva, muitos altos e baixos, oscilando drasticamente entre emoções opostas. Isso é particularmente importante na experiência dessas pessoas no que diz respeito às situações que causam frustração ou rejeição, é muito frequente um grande exagero nas reações do sentimento da raiva, o que causaria alguma irritação na maioria das pessoas, pode causar fúria no Borderline. Um dos principais traços de caráter do Borderline é agir particularmente de maneira agressiva sob o domínio de uma grande instabilidade emocional. Essa instabilidade afetiva é o resultado de uma reatividade emocional às*



vezes muita intensa.

*Esta raiva pode também se instalar como pano de fundo da vida, ocasionando manifestações frequentes de mau humor, ou ainda, como busca visível de repetidas brigas. Quando são confrontados com relações cuja qualidade não corresponde aquilo que havia imaginado, sente uma raiva permanente que vista de fora parece mau humor. Essa raiva faz buscar brigas com o círculo de pessoas de seu convívio e às vezes até a cometer atos violentos com os outros. Tal dificuldade de controlar globalmente as emoções se manifesta quase sempre pela expressão da raiva: esta é súbita, sem causa aparente, ou desproporcional em relação à causa percebida pelos mais próximos.*

*O Borderline pode ter um acesso de raiva a troco de aparentemente nada: uma coisa mínima fora do lugar, um pequeno atraso, uma palavra descuidada, uma ligeira mudança de planos. Esses eventos acendem uma reação não só de vergonha, mas também de hipersensibilidade à crítica, com base em uma insegurança básica.*

*A opinião dos outros entra em ressonância com os sentimentos de vergonha que ela tem de si mesma. Assim, ela entra em pânico, pois acha que os outros vão “descobrir” que ela é uma má pessoa. E, já que a melhor defesa é o ataque, pode redirecionar o enfoque para uma discussão sobre os defeitos de outras pessoas, inclusive as mais próximas a ela. Assim, oficialmente o problema fica sendo você e o holofote não está mais sobre ela.*

*É indispensável que nós, que amamos e queremos entender a pessoa com Borderline, reconheçamos a força avassaladora das reações instintivas que a movem e aprendamos a entendê-las mesmo que sejam alheias ou contrárias às nossas próprias convicções e valores. É importante frisar: “aceitar “ e “reconhecer” as emoções*



não significa “aprovar” os comportamentos decorrentes.

*De modo geral, nossas emoções podem ser desencadeadas por sinais, indícios, impressões ou vibrações, vindo do contexto vivenciado, e nosso sistema imunológico emocional, por assim dizer, automaticamente procura interpretar o significado desses sinais. No caso da dinâmica do Borderline, isto pode se processar de forma equivocada, levando à impulsividade e comportamentos inesperados.*

*A impulsividade pode ser vista como uma tendência a agir com pouco ou nenhum planejamento para reduzir o impacto de estímulos adversos. Isto pode ser essencial para sua sobrevivência se você precisa fugir de um perigo. Entretanto, dependendo do contexto e a intensidade da resposta, a impulsividade pode ser uma característica disfuncional que gera sérios problemas na vida do Borderline. Podendo levar a comportamento de risco, tais como imprudência ao volante, jogatina, libertinagem, associação com pessoas com desvios de comportamento, excesso de consumismo, viagens repentinas, obsessão por cirurgias plásticas, distúrbios alimentares como anorexia e bulimia, tudo com o mesmo objetivo básico: aliviar a dor emocional através de alta dose de adrenalina ou através de outras fontes de dor que supere a dor original.*

### *Como podemos ajudar um Borderline diante de tudo isso?*

*Podemos ajudar demonstrando interesse em seus sentimentos e impressões, colocando de lado os ataques, às acusações, a atribuição de culpa, o julgamento, as críticas explícitas ou implícitas. O importante é você não ficar internamente analisando o tempo todo se concorda com o que está sendo dito ou não, esperando uma brecha para expor seu próprio ponto de vista. Importante sim é procurar entender, ouvir com o coração aberto. Com essa atitude podemos contribuir para uma reeducação*



cognitiva, aprimorando a capacidade da pessoa tomar decisões mais adequadas de modo geral. Essa é uma das ferramentas da Educação Emocional: Perceber, Identificar e Manejar as emoções, o que os teóricos chamam de PIM.

### Como podemos trabalhar a Educação Emocional com as pessoas com Borderline ?

As pessoas com Borderline são frequentemente vistas como pessoas egoístas, egocêntricas que pouco se importam com os problemas e o sofrimento dos outros.

Precisamos lembrar, entretanto, que a pessoa com Borderline age e reage sob o efeito de fortes emoções (principalmente negativas) é difícil para ela enxergar muito além de seu redemoinho pessoal de preocupações.

Mas, podemos utilizar algumas ferramentas descritas a seguir que já foram aplicadas e testadas por muitas pessoas que amam e convivem com pessoas com Borderline e podem lhe ajudar a promover mais harmonia na relação.

- Validar as emoções;
- Oferecer uma análise das consequências do comportamento exibido;
- Não tentar resolver o problema;
- Falar de seus próprios sentimentos;
- Entender a diferença entre limites e regras;
- Não tentar se defender de acusações falsas;
- Expressar apoio;
- Cuidar de si;
- Perguntar-se: “qual é a minha meta?”



*Esse é um aspecto da chamada “inteligência emocional”, o respeito da capacidade de conhecer e compreender as nossas emoções, de conseguir controlá-las de forma mais adequada melhorando a qualidade de vida.*

*Este autocontrole emocional se traduz em saber adiar a recompensa e dominar a impulsividade. Também envolve a capacidade de conhecer e reconhecer as emoções dos outros através da empatia, isto é, saber se colocar no lugar do outro.*

*O objetivo desse autoconhecimento é oferecer para o Borderline e para as pessoas que convive com essas pessoas, uma referência do que acontece com sua raiva para encontrar um ponto de equilíbrio para poder tomar decisões mais acertadas sobre seus próprios passos. Conheça suas emoções e construa um mundo melhor dentro e fora de você.*





## *Simone Souza*

*CRP 06/73969*

*Apaixonada em ajudar às pessoas a encontrar o melhor delas em sua essência. Tem por objetivo é descomplicar o assunto entre o normal e o anormal no campo da saúde mental. Atua com abordagem da psicanálise com foco em Psicopatologia Dinâmica. Graduada em Psicologia pela Universidade Camilo Castelo Branco – Unicastelo desde 2004, e com Especialização em Psicopatologia pelo Núcleo de Análise Interdisciplinar de Políticas e Estratégicas de São Paulo – Naippe / USP desde 2008. Te, 16 anos de carreira, experiência em atendimento clínico em casos de quadros de Transtorno de Personalidade Borderline, Transtorno Bipolar, Dinâmicas Suicidas, Ansiedade e Depressão. Nesta grande jornada de trabalho, traz o assunto da loucura em uma pegada mais solta, leve, simples e dinâmica. Sou admiradora do comportamento e ações que acontece com o sujeito no campo da Psicopatologia. Desenvolve alguns trabalhos nesse campo de atuação, trazendo no mundo digital assuntos e temas com pontos reflexivos de um olhar humanizado, pautado no respeito e na ética. Colunista da revista online @ BlahPSI, onde, um grupo de psicólogos se dedicam a escrever sobre diversos temas do Universo da Psicologia. Faz parte também do grupo @valorizapsi é um movimento colaborativo criado e mantido por psicólogas e psicólogos brasileiros que busca a valorização da profissão ao compartilhamento de informações que esclareçam para a sociedade o que é a Psicologia, suas especificidades e formas de atuação. É facilitadora em supervisão individual ou em grupo, tanto presencial como online para recém formados, profissionais que tenha interesse em estudar mais sobre o assunto da Psicopatologia.*

*Contato*

*Instagram: [@simonesouzapsi](https://www.instagram.com/simonesouzapsi)*



# Referência

*A virtude da Raiva - Arun Gandhi; tradução de Débora Chaves- 1ª edição - Rio de Janeiro, RJ - Sextante, 2019 - Idioma Português.*

*Ebook - Cultivando o Equilíbrio nas 4 Estações - Raiva e Primavera*

*Denise Franco de Souza Psicóloga e Consultora em Inteligência Emocional Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental Educadora Parental e de Primeira Infância Certificada pelo Positive Discipline Association dos EUA. I Idealizadora do Cultivando Equilíbrio*

*Borderline - Clínica Psicanalítica - Autor Mauro Hegenberg. Editora : Casa do Psicólogo; Edição :5 (2007) Idioma: Português*

*Sensibilidade à Flor da Pele - Entendendo o Transtorno Borderline - Autora Helena Polak - Editora: Clube de Autores (12 de Abril de 2018) - Idioma: Português*

*Borderline: A Cura é Possível - Taty Ades - 1ª edição - São Paulo, SP - Editora Isis, 2019 - Idioma: Português.*

*Borderline:criança interrompida - adulto borderline - Taty Ades - Dr. Eduardo Ferreira Santos - 3ª edição - São Paulo, SP - Editora Isis, 2019 - Idioma Português.*

*Psicopatologia e Psicodinâmica na Análise Psicodramática: Volume I - Autor Victor R.C.S Dias - 1ª Edição - São Paulo Ágora , 2016.*





*Construindo pontes para o  
adolescente florescer*

*Nívia Tironi Pinto*



*Refletir sobre adolescência é uma tarefa desafiadora!*

*Quem é pai ou mãe de adolescente, ou quem convive ou já conviveu intensamente com adolescentes sabe que eles são uma caixinha de surpresas. Uma hora estão envolvidos como projetos audaciosos, outra trancados no quarto sentindo que o mundo acabou, e por fim mega felizes com um convite inesperado.*

*Esse turbilhão de emoções e comportamentos inquietam os adultos a sua volta, que muitas das vezes não sabem como lidar ou compreender seus filhos, sobrinhos e alunos. Os próprios adolescentes se sentem perdidos nessa fase de grandes transformações físicas e psicológicas.*

*O primeiro desafio, requer uma mudança de olhar, de “aborrescentes”, fase do descompromisso, insegurança, rebeldia, agressividade, instabilidade ... para potencialidades de crescimento e transformação.*

*O segundo é não ver a adolescência apenas como transição entre a infância e a idade adulta. E sim considerar o significado que cada adolescente dá a essa experiência, pois se trata de um vir a ser no mundo, um processo de desconstrução/construção do EU. Contardo Calligaris afirma que nesse processo, os adolescentes lutam com uma criatura um pouco monstruosa, sustentada tanto na sua imaginação quanto na dos adultos.*

*Se antes os monstros estavam escondidos debaixo da cama ou atrás do guarda-roupas, agora são perceptíveis e incontroláveis. Meninos e meninas perdem um corpo infantil, um lugar social e familiar conhecido, e são convidados/convocados à construir um novo espaço, um novo EU. Como diz Nando Reis, “já não encho mais*



*a casa de alegria, (...) no espelho essa cara já não é minha”, a identidade infantil, muitas vezes protegida e admirada em suas conquistas é substituída por um espaço desconhecido: um não lugar. Os adolescentes se veem no meio do caminho, não são mais crianças, mas também ainda não são adultos.*

*As primeiras modificações se dão no corpo do adolescente. Elas chegam sem pedir licença e são vistas num misto de curiosidade e espanto. O psiquismo não consegue acompanhar essas mudanças biológicas. Diante desse estranhamento, muitos tentam controlar o incontrolável. Roupas largas, moletons mesmo nos dias quentes, excesso ou perda de peso (obesidade/anorexia) podem ser algumas estratégias para esconder um corpo em constante transformação.*

*Uma das tarefas da adolescência é a construção da sua identidade, descobrir quem eu sou. Daí a importância dos grupos sociais, como caminhos de identificação, de validação dessa construção. Nesse processo, é comum os adolescentes se separarem dos pais ou responsáveis, questionarem sua autoridade e os valores familiares e sociais. Mas isso não significa que eles não precisam mais de um colo, mesmo que não caibam mais dentro de seus braços.*

*Os adolescentes buscam um adulto para ancorar suas dúvidas. E essa é uma fase cheia de dúvidas e incertezas, não é mesmo? Quando um adulto, os ouve de maneira genuína e acolhedora e demonstra seu interesse, contribui significativamente na construção de suas habilidades socioemocionais. Porém, se os adolescentes não encontram relações interpessoais que favoreçam a ampliação das suas vivências emocionais, eles tendem a se fechar em si mesmo. Em alguns casos, essa descon-fiança gera um estado de angústia, de não pertencimento, que pode se encaminhar para quadros de isolamento social e depressão que carecem de cuidados médicos e*



psicológicos.

*Vocês devem então se perguntar, como nós pais ou responsáveis, professores e outros profissionais podemos colaborar nesse período de descoberta e conflitos? Qual o nosso papel nessa transição, nessa adolescência? Como se pode perceber, essa é uma fase de descoberta para pais e filhos adolescentes, onde se faz necessário construir pontes ao invés de grades.*

*O primeiro passo é relembrar que o adolescente não nasce adolescente. Ele ESTÁ adolescendo. Ou seja, no caso dos pais ou responsáveis, aquele menino, aquela menina que está se transformando diante de você é o(a) mesmo (a) que deu os primeiros passinhos, aprendeu andar de bicicleta ou lhe fez homenagens na escola. Por isso, aposte na relação que vocês construíram anteriormente. Se ela teve alguns ruídos e falhas na comunicação, sempre é um bom momento para investir em relações mais saudáveis e assertivas. A Disciplina Positiva e a Inteligência Emocional podem ser poderosas aliadas nesse percurso.*

*Sabemos que as emoções acompanham o ser humano ao longo da sua história. Porém foi nos anos de 90 do século XX, que o termo Inteligência Emocional ganhou maior relevância com os estudos de Daniel Goleman. A Inteligência Emocional se relaciona a capacidade de perceber, compreender e gerir as emoções. No mundo atual, essas habilidades são fundamentais para os relacionamentos interpessoais e para o mundo do trabalho.*

*Desenvolvida pela educadora e psicóloga, Dra. Jane Nelsen, a Disciplina Positiva é o caminho do meio entre o autoritarismo e a permissividade no processo de educação baseado no afeto, empatia e firmeza.*



*Percebemos que nessa fase, as emoções são sentidas e manifestadas de forma intensa. Como numa montanha russa, os adolescentes experimentam tudo ao mesmo tempo: raiva, tristeza, alegria, frustração, medo, insegurança. Para muitos, a linguagem é uma inimiga, não acompanha um pensamento frenético. As palavras são ditas de forma dura, desordenada, atropelada e, mesmo sem intenção, podem acabar ferindo quem está ao seu redor.*

*Nesse processo de construção de pontes entre adultos e adolescentes, o próximo passo é auxiliá-lo a ressignificar sua experiência de adolecer através da compreensão e gestão das suas emoções.*

*Através de um diálogo aberto e honesto, converse com seu filho sobre as emoções que o invadem no cotidiano. Não precisa ser um interrogatório. Um bate papo acolhedor, onde vocês possam trocar experiências e vivências. Talvez seja um bom momento, para você adulto, refletir como foi o seu próprio adolecer. Os adolescentes ficam curiosos em saber “como era isso ou aquilo na sua época”. Mas tenha cuidado para não ter uma função pedagógica, ensiná-los como devem agir, afinal eles precisam percorrer seu caminho com seus próprios sapatos.*

*Alguns pais ou responsáveis temem que a conversa seja um sinal de fraqueza. Pelo contrário, como afirma Dra. Jane Nelsen, a educação dos filhos deve ser pautada no equilíbrio entre gentileza e firmeza. Não é um caminho fácil, acertar nas doses de disciplina e generosidade, mas os excessos de controle ou permissividade podem significar desamor e desatenção.*

*Muitos adolescentes temem perder o amor de seus pais, pois sentem que não são mais os queridinhos (as) da família. O diálogo é uma forma de reconexão, de*



*pertencimento. Olhar nos olhos, dedicar tempo de fato para o adolescente, sem se distrair com outras atividades. Permitir-se se conectar com o adolescente, de maneira genuína, sem pré-julgamentos ou defesas.*

*Ao se sentir compreendido, o adolescente tende a “baixar a guarda”, possibilitando o acesso aquelas emoções escondidas e traduzidas em atos de rebeldia ou comportamentos desafiadores. Por baixo dessa ponta de iceberg ficam guardadas frustrações, medo, ciúmes, decepções, mágoas....*

*Ofereça ajuda ao invés de ditar apenas regras. O adolescente tem grande potencial criativo. Se percebem que estão envolvidos na resolução de problemas podem propor soluções criativas e com potencialidade de ser cumpridas. Essa é uma boa ferramenta no estabelecimento de regras e limites.*

*Encoraje seu filho a viver, acreditar nas suas potencialidades. Perceba seus talentos, seus pontos fortes. Veja os erros como oportunidade de aprendizagem e crescimento. Um exercício para o respeito as diferenças e a auto responsabilização dos envolvidos (pais e filhos) além de reforçar a autoestima e auto confiança.*

*Atualmente as redes sociais vendem uma ilusão que o mundo e as pessoas são perfeitas. Isso causa grandes frustrações nos adolescentes. Auxilie seu adolescente a construir projetos de vida. Encontrar pequenas alegrias no seu cotidiano. Ser grato e generoso consigo e com o próximo. Incentive a se voluntariar em algum projeto.*

*Como citado anteriormente, os adolescentes têm grande potencial inventivo e estão dispostos a transformar o mundo. Ajude-o a ser um agente de mudanças!*



*Pais não se sintam sobrecarregados nessa tarefa! Veja como oportunidade de autoconhecimento e autorrealização. Procure ajuda, leia, se informe, procure outros pais, amigos e pessoas da sua confiança. Educar um adolescente não é tarefa fácil!*

*Mas você não está sozinho! E podem ser uma oportunidade para você também florescer junto com esse ser em constante transformação que é seu filho adolescente!*

*E acredite: as floradas que vocês verão valerá todas as fases do crescimento!*





## *Nívia Tironi Pinto*

CRP 04/36611

*Mãe da Júlia de 6 anos, moro em Contagem (MG). Quando adolescente, queria mudar o mundo. Para mudá-lo precisava conhecê-lo. Fiz História na UFMG para aprender sobre os fenômenos históricos ao longo do tempo. Me tornei professora da rede pública e particular, profissão que atuo e que me impulsiona a cada dia que é preciso entender o ser humano que habita esse mundo. Sou também psicóloga pela PUC Minas, com base psicanalítica e venho buscando compreender esse humano, suas angústias, conquistas, alegrias e dores, aquilo que se constitui ao longo da sua própria história. Atualmente divido meu tempo entre a sala de aula e o consultório, onde atendo adolescentes, adultos e idosos. Meu propósito é conectar principalmente os adolescentes, consigo mesmos e ajudar as famílias à construir pontes de maneira respeitosa e amorosa entre pais e filhos, através dos conhecimentos da Inteligência Emocional, da Disciplina Positiva e da Comunicação Não violenta. Fui aluna do Curso “ Cultivando Equilíbrio nas 4 estações” e faço parte o grupo de Mentoria Florescer, onde desenvolvi em parceria com o @cultivando-equilibrio um curso online sobre a temática desse capítulo: Adolescência e Inteligência Emocional.*

### *Contato*

*Instagram: [@niviatiironi.psi](#)*

*E-mail: [nivia.tironi@gmail.com](mailto:nivia.tironi@gmail.com)*



# Referência

ABERASTURY, Arminda; KNOBEL, Mauricio. *Adolescência Normal: enfoque psicanalítico*. São Paulo. Artmed. 2003.

CALLIGARIS, Contardo. *A Adolescência*. São Paulo: Publifolha. 2000.

GOLEMAN, Daniel. *A Inteligência Emocional*. Objetiva. 1996.

NELSEN, Jane. LOTT, Lynn. *A Disciplina Positiva para adolescentes: uma abordagem firme e gentil na educação dos filhos*. São Paulo: Editora Manole, 2019.

RODRIGUES, Bete P.; FONTES, Maria Alice. *Disciplina Positiva constrói pontes com os adolescentes*. Disponível em <http://plenamente.com.br/artigo.php?FhIdArtigo=212> Acesso em 08 mai 2020.

RODRIGUES, Bete P. *Afinal, o que é Disciplina Positiva?* Disponível em <https://educacaoparapaz.com.br/afinal-o-que-e-disciplina-positiva/> Acesso em 11 de mai. 2020.





*Mulheres Modernas:  
Equilibrando Papéis Sociais  
para Ser Feliz*

*Tamirys Carvalho*



*Equilibristas, assim se sentem muitas mulheres do século XXI. Como se equilibrassem vários pratos rodando ao mesmo tempo, elas buscam ansiosamente dar conta dos vários papéis que desempenham em suas vidas: profissional, dona de casa, esposa, mãe, filha, cuidadora e por último, se der tempo, mulher. Como se estivessem em uma maratona, elas correm o tempo todo para dar conta de tudo, e mais, para fazerem tudo com perfeição. Em alguma medida acreditam que podem ser a Super Mulher Maravilha, mas na vida real o que acontece mesmo é muita sobrecarga, frustração, estresse, ansiedade, culpa, tristeza, exaustão e adoecimento emocional, afinal de contas, o fato é: não temos super poderes, somos humanas.*

*Com as mudanças históricas que ocorreram entre os séculos XX e XXI, as mulheres deixaram de ser apenas cuidadoras da família e do lar, mas passaram também a ser provedoras, ou seja, uma força de trabalho. Com a emancipação da mulher na sociedade, ela passou a traçar sua própria história e um verdadeiro universo de possibilidades surgiu: estudar, desenvolver-se profissionalmente, independência financeira, casar-se (ou não), ter filhos (ou não), entre várias outras coisas. Tudo indica que finalmente nos tornamos livres, será?*

*Ocorre que nosso leque de possibilidades apenas foi aumentando com o decorrer do tempo, e desempenhar variados papéis sociais se tornou um grande desafio para mulher contemporânea: como equilibrar tudo isso e ainda ser feliz? É a resposta que muitas de nós estamos buscando aflitamente.*

*Calma, respira e vamos desvendar tudo isso juntas!*

*Acredito que antes de tudo, precisamos desconstruir a crença distorcida que necessitamos dar conta de tudo com perfeição, para então nos reconhecermos como*



*boas pessoas ou boas mulheres. É comum às mulheres as altas expectativas, a auto-cobrança e rigidez na autocrítica. A métrica de comparação é sempre muito alta, ou seja, muitas vezes nos cobramos e nos julgamos muito mais do que o próprio mundo a nossa volta, exigimos muito de nós mesmas e o autoamor e a autocompaixão são literalmente deixadas de lado, porque realmente acreditamos que não somos boas suficientes. Você já parou para pensar que muitas vezes você é mais compreensiva com as outras pessoas do que consigo mesma? Que consegue ser mais tolerante e relevar um deslize de outra pessoa do que o seu próprio?*

*Quando nos impomos metas altas, quando somos extremamente exigentes, estamos fadadas à frustração e a um sentimento cada vez mais comum no universo feminino, a culpa.*

*A frustração vem porque idealizamos nos sair bem em todas as áreas da nossa vida, algo que garanto a você, é impossível. E quando as coisas não saem como planejado ou como idealizamos, começamos a colocar em cheque a nossa capacidade e a nossa autoconfiança, vem aquela avalanche de pensamentos negativos sobre si mesma, como uma voz ao pé do ouvido dizendo “você não conseguiu, você não é capaz!”*

*Já o sentimento de culpa nasce, principalmente, em virtude da ideia de responsabilizar-se e tentar ter o controle de tudo. Como se sabe, não conseguimos controlar todas as coisas e ao não atingir o ideal almejado, sentimos culpa ou vergonha por aquilo. É muito provável que você já tenha se sentido culpada por não ter entregado um trabalho dentro do prazo, por deixar seu filho na escola ou até mesmo por ter faltado naquele almoço em família no domingo.*



*Nessa altura do campeonato, você já deve imaginar o quanto a autoestima pode ser prejudicada quando temos o excesso de autocobrança e a alta exigência. Passamos a nos enxergar de uma forma mais negativa, o que nos impede de reconhecer o nosso valor, nossas potencialidades e capacidades.*

*Dessa forma, a soma de responsabilidades, o acúmulo de funções e/ou tarefas resultam em mulheres sobrecarregadas e exaustas. Mulheres que além de precisarem executar várias atividades, precisam organizar, planejar e gerir cada uma delas, gerando não apenas sobrecarga física, mas principalmente mental, o que culmina na exaustão emocional.*

*Em algum momento da nossa história, compramos a ideia de que somos multitarefas, e algumas vezes até romantizamos a sobrecarga feminina, mas como li esses dias por aí “mulheres sobrecarregadas que, normalmente são chamadas de guerreiras, quando não aguentam mais, são chamadas de surtadas.”*

*E infelizmente é isso que realmente pode acontecer, afinal, nenhum ser humano tem estrutura para fazer tudo com excelência sempre, em algum momento essas estruturas irão desabar e fatalmente a pessoa entra em colapso. Estudos apontam que mulheres são mais suscetíveis a transtornos mentais como ansiedade e depressão, e um dos fatores agravantes é justamente a sobrecarga de responsabilidades.*

*É importante destacar que o problema não consiste na mulher desempenhar vários papéis sociais, afinal, sabemos que hoje podemos exercê-los em virtude dos movimentos feministas, lutas e reivindicações por igualdade de direitos e não queremos retroceder. Mas precisamos perpetuar nosso lugar de destaque na sociedade, sem, no entanto, colocar nossa saúde emocional em risco.*



*Dessa forma, compreendo que o desafio em si não é o desempenhar de vários papéis, mas sim, vivenciá-los com mais leveza e tranquilidade, percebendo-se no processo vivencial, definindo quais deles são mais importantes para você em determinado momento da sua vida, alinhando cada um deles com o que faz sentido para você. Pode ser que você seja uma mulher que boa parte da vida tenha se dedicado mais ao trabalho, mas que hoje, apesar de não desejar parar de trabalhar, queira dedicar-se mais à maternidade, ou vice e versa. Esse é apenas um exemplo.*

*Um dos caminhos para encontrar o seu ponto de equilíbrio é saber criar prioridades, enquanto você almejar ser 100% em tudo, você sempre vivenciará a sensação de fracasso. O que é prioridade para você hoje?*

*É preciso reconhecer suas limitações e respeitá-las. Você não precisa ser forte o tempo todo, você não deve ultrapassar seus limites para tentar fazer coisas, que no fundo, você sabe que não consegue. Acolha suas fragilidades!*

*Sustentar autossuficiência pode ser bom para todo mundo, menos para você. Quando você absorve todas as responsabilidades e tenta provar que dá conta de tudo, você acaba ensinando as pessoas a sua volta que elas não precisam se mover, afinal, você faz tudo mesmo. Aprenda a soltar!*

*Foi tão vendida a ideia de que mulheres conseguem fazer tudo ao mesmo tempo, que entramos no piloto automático, saímos executando todas as tarefas e não conseguimos desacelerar. Acreditamos que ninguém conseguirá fazer algo tão bem quanto nós. Saia da direção!*

*Há um fantasma que assombra boa parte das mulheres: o medo do julgamen-*



to. Preocupadas com o que as pessoas podem pensar sobre elas, buscam sustentar uma imagem irreal de perfeição. Seja humana!

As mulheres superativas “conseguem” encontrar um tempo para quase tudo, menos para si mesma, afinal, por que fazer algo prazeroso para mim, quando eu posso aproveitar esse tempo para adiantar aquela tarefa? Para as mulheres de hoje em dia é quase um crime se permitir o ócio ou algum momento prazer. Coloque-se na agenda!

E principalmente, faça valer a amorosidade em sua vida. Muitas vezes nós mulheres nos colocamos nesse lugar de exaustas esperando que alguém venha nos salvar. Você não precisa sacrificar a sua saúde física e mental para merecer o amor de alguém. Muito pelo contrário, antes de tudo, você precisa ser esse próprio alguém.

Seja a primeira a se dedicar e se tratar com amor, não enxergue isso como egoísmo. Permita-se se acolher, a se colocar como prioridade na vida. Reconheça suas potencialidades e tanto quanto, reconheça também as suas vulnerabilidades, ouse caminhar pela arena da vida sendo você mesma, ouse ser humana. Ouse ser a mulher da sua vida!





## *Tamirys Carvalho*

*CRP 06/113763*

*Sou Tamirys Carvalho, Psicóloga, escritora e uma mulher que nunca perde a fé na vida! Nascida em São Paulo, a escolha pela Psicologia emergiu da crença no ser humano, que podemos sempre evoluir, ser melhores que ontem, ser a nossa melhor versão. Sou formada pela Universidade Cruzeiro do Sul e Pós Graduada em Gestão de Saúde Pública e Saúde da Família, enveredei pela Psicologia Social, atuando no Sistema Único de Assistência Social - SUAS, em atendimento às pessoas em extrema vulnerabilidade social, dependentes químicos e etílicos. Atualmente aprimorando meus estudos da Terapia Cognitivo Comportamental - TCC, atuo na Psicologia Clínica com atendimento Presencial e Online, venho desenvolvendo meu trabalho voltado ao público feminino, com foco em autoestima, empoderamento e saúde emocional e mental da mulher. Em 2019, publiquei meu primeiro livro em coautoria TPM - Tudo Para Mudar e em 2020 o livro Sem Medo do Batom Vermelho, ambos com a temática do universo feminino, cuja principal mensagem é que não precisamos ser perfeitas, precisamos ser inteiras. Buscar compreender a subjetividade de cada pessoa e dar sentido à sua existência, deu sentido à minha vida. Em 2019 fiz o curso “Cultivando Equilíbrio nas 4 estações” e hoje faço parte da mentoria florescer, onde lancei meu primeiro curso on line sobre a temática desse artigo. Em um mundo cada vez mais hostil e individualista, contribuir para mudança do “eu” de cada um é a minha esperança em alcançarmos um mundo melhor”.*

### *Contato*

*Instagram: [@lapidandoemocoas](#)*

*Facebook: [/lapidandoemocoas](#)*

*E-mail: [psiquetamiryscarvalho@gmail.com](mailto:psiquetamiryscarvalho@gmail.com)*



# Referência

BROWN, B. *A coragem de ser imperfeito*. 1ª edição. Editora Sextante, 2012.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. *Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento ?*. *Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 27, supl.2, p.s43-s50, outubro de 2005*. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?em> 29 de maio de 2020.

SAMPAIO, R. et al. *Sem Medo do Batom Vermelho*. 1. ed.rev. Rio de Janeiro: Conquista, 2019.





*Como gerenciar a Síndrome  
de Burnout através da  
Inteligência Emocional*

*Rosário de Maria Carvalho Silveira*



*O mundo do trabalho faz parte das nossas vidas, desde pequenos já brincamos e imaginamos a nossa existência ligada a alguma profissão, e nos inspiramos nos nossos pais, avós, familiares próximos, nos nossos professores ou em outros profissionais que de alguma forma nos mostrava a importância do trabalho na vida adulta. Ainda hoje, é muito comum perguntar a uma criança: O que você quer ser quando crescer? E, essa pergunta geralmente é respondida com o nome de alguma profissão, o que hoje já se discute se a resposta ideal seria responder: Ser feliz!*

*Mas, sabemos que a felicidade é tão importante quanto o trabalho, seja ele um trabalho idealizado, ou não! Nós somos seres humanos e temos necessidades básicas para manter as nossas vidas e buscamos o conforto necessário para viver dignamente. O trabalho dignifica o homem, já diz o velho ditado, e as pessoas lutam a cada dia para se manter dentro desse espaço de produção e geração de renda, que é a vida profissional.*

*Mas, e quando esse mesmo trabalho, essa profissão tão almejada, que nos sustenta e nos faz cidadãos, ela também nos desgasta física e emocionalmente? Quem nunca se sentiu cansado diante de alguma jornada intensa de trabalho? Porque algumas pessoas chegam ao ponto de desenvolver transtornos físicos e mentais, como o cansaço e estresse crônico relacionados ao seu ambiente de trabalho? E como a Inteligência emocional pode ser desenvolvida para melhorar as vidas das pessoas nas relações de trabalho?*

*Você provavelmente concorda que o mercado de trabalho exige dos trabalhadores constante flexibilidade e rápida adaptação às mudanças, devido aos avanços tecnológicos, e às constantes mudanças nos perfis das ocupações profissionais, o que causam inseguranças, tensão, e cansaço físico e mental, que podem levar ao desenvolvimento do burnout.*



## *A Síndrome de Burnout afeta as emoções no trabalho*

A Síndrome de Burnout foi oficializada em Maio de 2019 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma síndrome crônica. Segundo o documento da OMS, burnout é uma “síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”. É caracterizada por sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia, aumento do distanciamento mental relativo ao ambiente laboral, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho, e redução da eficácia profissional.

A palavra burn significa queima e out significa exterior, sugerindo que a pessoa com este tipo de estresse se consome física e emocionalmente. O termo foi criado pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger, e existe desde 1974, ele identificou o problema por meio de sua própria experiência, quando adoeceu por ter trabalhado mais de 14 horas por dia, sem o descanso necessário para manter sua saúde física e mental. Para caracterizar a Síndrome, o conceito foi formado por três dimensões relacionadas, mas independentes: exaustão emocional, despersonalização, e diminuição da realização profissional.

A Exaustão emocional é caracterizada por falta de energia e entusiasmo, por sensação de esgotamento de recursos ao qual pode somar-se o sentimento de frustração e tensão nos trabalhadores, por perceberem que já não têm condições de despender mais energia para realizar seu trabalho, como fazia antes.

A Despersonalização é o desenvolvimento de uma insensibilidade emocional, que faz com que o profissional trate as outras pessoas em volta de maneira desumanizada.



*A Diminuição da realização profissional é a tendência do trabalhador a se autoavaliar de forma negativa, tornando-se infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional, com conseqüente declínio no seu sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os demais.*

*De acordo com uma pesquisa realizada pela International Stress Management Association (Isma-BR) em 2018, afirma que 32% dos trabalhadores no Brasil apresentam a síndrome, sendo mais de 33 milhões de cidadãos. Os profissionais mais afetados pela Síndrome de Burnout, são os trabalhadores da área da saúde, como médicos e enfermeiros, os professores, os jornalistas, os profissionais da área da segurança pública e privada, dentre outros.*

*O Burnout tem sido associado com várias formas negativas de respostas ao trabalho, que vai desde a insatisfação laboral, ao baixo compromisso com as organizações, o absentismo que são as ausências no trabalho, e o desejo de abandonar ou trocar de trabalho. As pessoas que afetadas relatam queixas de cansaço excessivo físico e mental, nervosismo, alterações de humor, insônia, dificuldade de concentração e de memória, tristeza, ansiedade, fobias, sentimentos de inadequação, fracasso, desânimo, insegurança e negatividade, angústia, dor de cabeça frequente, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais, alterações nos batimentos cardíacos, muitas dessas queixas são sintomas psicossomáticos.*

*O cansaço mental causa muito mais dano à nossa saúde que o cansaço físico. Você já leu ou ouviu uma frase que afirma que o cansaço mental é 30 vezes pior que o cansaço físico? Isso ocorre porque a nossa mente apresenta o que chamamos de estafa mental, é quando a mente sofre com a fadiga, com falta de energia, com a sobrecarga de informações, e com os pensamentos acelerados e automáticos. Esse*



tipo de cansaço, afeta as nossas emoções e sentimentos, provocando comportamentos irão refletir na forma como interagimos com o meio ambiente do trabalho, e também nos aspectos sociais e familiares.

### *Emoções na Síndrome de Burnout*

As características emocionais presentes na Síndrome de Burnout são a raiva e a frustração, e o medo e ansiedade são as outras emoções negativas, que marcam também a ausência de emoções positivas que teriam função de motivar ações laborais.

As emoções negativas do burnout levam ao desajuste das relações laborais, ou seja, entre o trabalhador e o local de trabalho. Uma forma de enfrentamento é conhecer e aprender a lidar com as emoções tornando-a uma importante ferramenta para enfrentar a Síndrome de Burnout. Sabemos que alguns casos é importante também o acompanhamento psicológico, farmacológico e as intervenções psicossociais, seguindo as orientações dos profissionais de saúde. A maioria dos pesquisadores apontam que o tratamento desta síndrome requer mudanças no estilo de vida, alterações na rotina, gerenciamento das emoções e busca por inteligência emocional no ambiente do trabalho.

### *A Inteligência Emocional previne a Síndrome de Burnout.*

A inteligência emocional também é conhecida como quociente emocional ou QE. De acordo com Goleman, é “a capacidade de identificar nossos próprios sentimentos e dos outros, de nos motivarmos e gerirmos os impulsos dentro de nós e em nossos relacionamentos”. Esse tipo de inteligência tem o poder de tornar as pessoas melhores pessoalmente e profissional. A inteligência emocional não está relacionada ao nosso QI, nem está ligada ao nosso desempenho na escola.



*Pessoas emocionalmente inteligentes compreendem suas próprias emoções e como essas emoções afetam as decisões e comportamentos, elas sabem ler os outros e reconhecem as suas necessidades e preocupações, e são bons ouvintes. Sendo assim, é muito importante desenvolver atitudes para se manter calmo e equilibrado no meio de uma situação estressante no trabalho, é saber emitir feedback e se comunicar de maneira autêntica.*

*Você pode ser uma pessoa que busca constantemente praticar a inteligência emocional e desenvolver habilidades que lhe permitam exercer seus trabalhos e profissões de maneira muito mais eficaz, e com resultados que influenciam, inspiram, envolvem e conectam uns aos outros.*

*A seguir, orientações para você que deseja viver com mais inteligência emocional e assim, enfrentar o esgotamento físico e mental que causam a síndrome de burnout:*

*Torne-se mais consciente de si mesmo – busque autoconhecimento, desenvolva atributos emocionais, como a compaixão por si mesmo, e a empatia. A empatia é a capacidade de compreender e considerar os sentimentos de outros.*

*Gerencie as suas emoções no ambiente de trabalho – pratique o controle da forma como você reage emocionalmente, percebendo a sua linguagem corporal, o tom, o timbre da voz, e outros aspectos que influenciam o seu comportamento. Compreenda e gerencie suas emoções, sejam emoções positivas ou negativas.*

*Treine suas habilidades sociais no trabalho – desenvolva habilidades sociais, como a capacidade de relacionar-se melhor, comunicando-se de maneira clara e*



*assertiva, atente para as demandas e posturas dos outros envolvidos, negocie conflitos e solucione problemas de forma adequada no âmbito profissional.*

*Busque adquirir hábitos de vida saudáveis – pratique exercícios físicos regularmente, durma bem, mantenha uma dieta equilibrada, aproveite os dias de lazer.*

*Portanto, o gerenciamento das emoções no ambiente de trabalho proporciona uma postura mais ativa, produtiva e comprometida com o próprio crescimento pessoal e profissional, e a inteligência emocional promove mais equilíbrio para todas as áreas da sua vida.*





## *Rosário de Maria Carvalho Silveira*

*CRP 22/01792*

*Admiradora da beleza do mar e das flores, aprecio um bom café e amo contemplar o pôr do sol. Sou filha, irmã, amiga, trabalhadora, natural de São Luís Capital maranhense conhecida por Ilha do Amor e Cidade dos Azulejos, e busco ser como a primavera que inspira pessoas a realizar seus propósitos de vida. Sou psicóloga, com especialização em Terapia Cognitiva Comportamental, Pós graduanda em Saúde Mental e Atenção Psicossocial e também sou historiadora. Atualmente realizo atendimentos clínicos online e no “Espaço Inspirando emoções”, onde acolho e interajo com pessoas incríveis e que juntos caminhamos para o crescimento e desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais; e também sou psicóloga hospitalar, atuando nesse lugar de acolhimento de pacientes, famílias e profissionais de várias áreas. Sou idealizadora do “Projeto a Arte de Cuidar” que nasceu com o intuito de cuidar dos cuidadores, sejam eles, pais, professores ou profissionais de saúde. Sou aluna do Curso Cultivando Equilíbrio nas 4 estações e o meu propósito é inspirar pessoas a desenvolver habilidades sociais e a ter mais equilíbrio emocional, com o objetivo de inspirar e transformar vidas.*

### *Contato*

*Instagram: [@rosariocarvalho.psicologa](https://www.instagram.com/rosariocarvalho.psicologa)*

*[@inspirandoemocoas](https://www.instagram.com/inspirandoemocoas)*

*E-mail: [psi.rosariocarvalho@gmail.com](mailto:psi.rosariocarvalho@gmail.com)*



# Referência

BENEVIDES-PEREIRA. *Burnout: quando o trabalho ameaça a saúde do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CARVALHO, Clecilene Gomes & MAGALHÃES, Sérgio Ricardo. *Inteligência emocional como estratégia de prevenção contra a síndrome de burnout*. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, v. 11, n. 2, p. 540-550, ago./dez. 2013.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Ed. Objetiva, 1996.

OLIVEIRA, Mônica M. Costa Madeira Queirós de. *Burnout e emoções: estudo exploratório em médicos de um Hospital do Porto*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, (F.P.C.E.U.P.). 2008.

WILTENBURG, Dinea. *Síndrome de Burnout: conhecer para prevenir-se, uma intervenção necessária*. São Mateus do Sul, 2009.

Site <https://nacoesunidas.org/sindrome-de-burnout-e-detalhada-em-classificacao-internacional-da-oms/>.

Site <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>.





*Inteligência Emocional no  
trabalho e Assédio Moral:  
Intervenções possíveis*

*Daniela Nogueira de Moraes*



Ouvindo uma música, parece que tudo começou a fazer sentido, uma conexão de outro mundo, sentimentos e realidade se confundiam de uma forma enlouquecedora e um universo de possibilidades se abria. Será que isso é possível? Acho que fui rápido demais, vamos começar do início! A música era Tempo Perdido, do grupo Legião Urbana e era um dia comum de trabalho, um dia qualquer, não fazia muita diferença até porque todos os dias eram iguais, mas esse foi especial. O caminho até o trabalho era longo e a cada dia a distância aumentava mais, assim como aumentava a minha angústia por estar presa a uma realidade de sofrimento. Esse dia foi o fim de um ciclo sem sentido, e início de uma vida com propósito, pois cada frase falada na letra da música fazia muito sentido e era como se eu fizesse uma tradução simultânea da música na minha cabeça e em meu coração. Era tudo que eu sentia, sendo descrito em cada dor do meu corpo e cada sofrimento do meu coração, segue abaixo a fotografia do meu sentimento naquele dia.

### **Tempo Perdido, Legião Urbana / As 4 estações**

*Todos os dias quando acordo*

*É necessário acordar, e isso me basta*

*Não tenho mais o tempo que passou*

*Meu trabalho não fez sentido e perdi o tempo que passou*

*Mas tenho muito tempo*

*Segue a esperança que esse dia venha a fazer sentido no trabalho*

*Temos todo o tempo do mundo*

*Tentando ter alguma energia para começar o dia*

*Todos os dias antes de dormir*

*Momento de reflexão e constatação da exaustão, física e emocional,*

*Lembro e esqueço como foi o dia*

*Penso e prefiro esquecer para não sofrer com mais um dia desperdiçado*



*e sem sentido*

*Sempre em frente*

*Mas é preciso seguir pois existe uma família que depende desse sustento*

*Não temos tempo a perder*

*Melhor não pensar e tentar sobreviver ao caos do trabalho e das emoções  
que borbulham em mim*

*Nosso suor sagrado*

*Meu sagrado trabalho, aquele que me constitui como ser no mundo*

*É bem mais belo que esse sangue amargo*

*Deveria ser belo e muito mais saudável do que esse trabalho que tenho tido,  
que me faz adoecer e sangrar todos os dias*

*E tão sério e selvagem*

*Endurecido, sem prazer e selvagem por ser cheio de solidão*

*Selvagem, selvagem*

*Isolamento, medo, preconceito, assédio e agressão*

*Veja o sol dessa manhã tão cinza*

*O sol brilha, mas a manhã é cinza e sem brilho pois a energia está esgotada  
no início do dia*

*A tempestade que chega é da cor dos teus olhos Castanhos*

*No meio do caos do trabalho, tentamos tirar força das doces lembranças  
do olhar daqueles que amamos, da família*

*Então me abraça forte*

*Um pedido desesperado de socorro, de acolhimento, de salvação*

*Me diz mais uma vez que já estamos*

*Me diz que vai passar*

*Distantes de tudo*

*Vontade de desistir do trabalho que adocece*



*Temos nosso próprio tempo*

*Preciso estar com aqueles que me fortalecem*

*Temos nosso próprio tempo*

*Preciso me cuidar*

*Temos nosso próprio tempo*

*Preciso falar!*

*Não tenho medo do escuro*

*Nunca tive os medo que me assombram hoje*

*Mas deixe as luzes acesas agora*

*Mas hoje não sei quem habita meu corpo, então tenho medos  
estranhos que não controlo*

*O que foi escondido é o que se escondeu*

*Em que momento você se perdeu de você nesse trabalho que te adoeceu??*

*Se olhou no espelho e não se reconheceu?*

*E o que foi prometido, ninguém prometeu*

*É só um contrato de trabalho, não se trata de você, sua vida é muito  
maior do que isso*

*Nem foi tempo perdido*

*Nunca é tempo perdido, é muito aprendizado, é pela dor que se descobre  
o propósito de vida*

**ESSE É O INÍCIO DA CURA!**

*Somos tão jovens*

*É o início de um ciclo, um recomeço*

*Tão jovens, tão jovens*

*Início de Uma vida com sentido*

*Compositor: Renato Russo*



*O dia começou diferente no trabalho neste dia, a visita a assistente social dessa vez seria para dividir uma notícia boa, não um problema ou lamento e com essa mesma profissional eu iniciaria um projeto de sucesso ligado a recuperação de indivíduos que sofrem no trabalho. A minha história assim como a de muitos trabalhadores teve momentos de muito sofrimento e adoecimento, mas a compreensão da colaboração do processo de assédio para esse adoecimento foi fundamental para a recuperação e para suportar as dificuldades que se apresentavam a cada dia, e assim percebi que poderia ajudar outras pessoas a ter mais qualidade de vida através desse caminho de resgate de si mesmo. Assim surge o programa PRECISO FALAR, um projeto que vem sendo desenvolvido por mim e pela assistente social que salvou minha vida no meio deste ambiente de assédio moral, que me fez perceber que existia um sistema doente e que estava me adoecendo não pela minha fraqueza, mas pelo excesso de força e pelo potencial de crítica e transformação, e que eu precisava me resgatar utilizando minhas emoções como potencial de reconstrução. Começa todo o trabalho de resgate da auto estima, do potencial intelectual e de trabalho descreditado dentro de mim devido ao desenvolvimento de uma Síndrome chamada de Burnout que significa se queimar até o fim, que representa o esgotamento de todas as energias. Nesse momento, tinha duas saídas, poderia me abandonar na depressão onde já estava, ou me resgatar através do auto conhecimento e do auto resgate e escolhi esse caminho, e hoje tenho isso como propósito de vida, proporcionar a outras pessoas a oportunidade de perceber que existem duas opções, ou mais, mas que é possível sair desse processo de adoecimento.*

*Sobre Inteligência Emocional no trabalho e intervenções possíveis, se faz necessário nesse momento uma análise técnica dos elementos envolvidos no cenário em questão para que sejam lançadas situações possíveis de trabalho para quem adocece neste ambiente. Falando um pouco sobre assédio moral, sua identificação*



*nem sempre é muito fácil, existem indicadores indiretos que sinalizam a existência de assédio e a abordagem psicossocial do assédio moral entende o assédio com origem na forma de organização do trabalho e da sociedade, e apresentando impactos no psiquismo do sujeito, levando o sujeito a um estado de tristeza e em última instância a depressão.*

*O conceito de Assédio Moral foi sistematizado por Lis Soboll como: “...Processo que se evidencia nas relações no trabalho, caracterizado por um conjunto de atos hostis, que ocorre de forma crônica, continuada e repetitiva, os quais atingem a dignidade, ofendem ou prejudicam aqueles que são alvo das hostilizações.” (pag 15, 2017 ) O assédio moral é um fenômeno antigo no trabalho, porém atualmente vem aumentando, se tornando muitas vezes forma de gestão, em virtude das mudanças ocorridas no mercado de trabalho. O aumento da cobrança de produtividade, o distanciamento hierárquico dos dirigentes e trabalhadores dificultando a comunicação entre os empregados e empregadores, o despreparo das lideranças, a desumanização do ambiente de trabalho, aumento da competitividade e redução do espírito de equipe e de solidariedade são alguns dos fatores que colaboraram para o aumento do assédio moral na gestão dos colaboradores nas organizações. O trabalhador diante de tal conduta do assediador é colocado em posição de impossibilidade de reação, o medo constante de perder o emprego, o sentimento de impotência frente às injustiças e agressões sofridas, se vê obrigado a suportar as sucessivas investidas do assediador sem reagir. O trabalhador que é assediado perde a vontade de trabalhar, exerce suas atividades desmotivado, sua produtividade é reduzida, além de apresentar a queda da qualidade do seu trabalho, o índice de absenteísmo aumenta assim como as doenças profissionais. Uma das doenças que surge oriunda do assédio moral e sexual é o estresse, que é a subjetividade se objetivando através do corpo.*



Existe uma transferência para o corpo da carga que o psiquismo não conseguiu elaborar, a doença seria uma válvula de escape dos conflitos emocionais e intrapsíquicos. Deste processo de sofrimento e adoecimento organizacional se originam os males maiores dos seres que são aqueles ligados a causas psíquicas como o estresse, a Síndrome de Burnout e o suicídio. No início, o mal-estar é percebido em nível individual e se manifesta através de sintomas somáticos ou psicossomáticos como uma depressão, uma tristeza sem motivo aparente (afinal ele tem um emprego, recebe um salário e tem uma “vida” completa), uma dor de estômago, insônia, taquicardia, que o leva para o consultório do médico, depois do psiquiatra ou psicólogo.

A expectativa é que este profissional tenha a resposta para todos os questionamentos e males das organizações, mas infelizmente ele não tem. Maslach (1993) define burnout como “uma Síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica, e inclui três sinais essenciais: a exaustão emocional se refere ao esgotamento e falta de energia para a vida como um todo, a despersonalização é a atitude de indiferença, distância, frieza e descrença em relação ao trabalho e aos colegas de trabalho, e a perda da realização pessoal, incapacidade profissional, atinge basicamente a dimensão do EU e a vivência pessoal com o trabalho. Considerando que o sentido do trabalho se produz no coletivo, a cura para os sujeitos adoecidos também tem que ser produzida no coletivo, é, principalmente um resgate social, do respeito no grupo da organização e do resgate da auto estima. Se o isolamento e a individualização são os mecanismos de assédio moral, o coletivo, a união traz a solução.

Concluindo, o assédio moral desperta os medos que paralisam e traumatizam, incapacitando e desmotivando sujeitos, tornando-os inseguros, porém, trazem também uma raiva produtiva, que provoca força e movimento para ação, somos impulsionados às mudanças e a reação, havendo aprendizado e aproveitamento das



*oportunidades que surgem da experiência vivida. A Tempestade que chega é da cor dos seus olhos, castanhos, pode ser intensa, dolorosa, mas produz alegria e prazer quando superada a dificuldade, gerando gratidão autêntica da vida e satisfação por estar vivo, como olhos castanhos, de cor vibrante!*





## *Daniela Nogueira de Moraes*

CRP 21.254/05

*Sou Daniela Nogueira, Graduada em Psicologia pela UFRJ, graduada em Administração na Universidade Estácio de Sá, Pós-Graduada em Psicologia Clínica Universidade Celso Lisboa. Formação em Clínica Atendimento Individual, Grupo e Família – Instituto de Gestalt Terapia. Experiência na área organizacional em Recursos Humanos, em empresas privada e pública, gestão empresarial, rotinas de recursos humanos e administrativas. Atuando na área de atendimento clínico em consultório individual e em grupo programa “Preciso Falar” – Sobre Adoecimento no Trabalho.*

### *Contato*

*Instagram: [@grupo.precisofalar](#)*

*E-mail: [danielanogueirademoraes@gmail.com](mailto:danielanogueirademoraes@gmail.com)*



# *Referência*

SOBOLL, L. A. P(2017). *Intervenções em Assédio Moral e Organizacional*. SãoPaulo: Ed Ltr.





# *Envelhecimento e os desafios no trabalho*

*Carmen Silva*



*Entender o envelhecimento e seus desafios sempre esteve presente em meu trabalho como psicóloga e gerontóloga, ao longo da minha formação e estudos deparei-me com diversos artigos e pesquisas científicas abordando este tema que me é tão encantador quanto desafiador. Na vida como um todo, os aspectos positivos e negativos caminham lado a lado em linha paralela que apesar de raramente se convergirem seguem eternamente juntas, e envelhecer, ou melhor, envelhecemos é uma etapa na qual absorver e aceitar estes aspectos seja talvez o segredo para compreender este processo profundo, complexo e contraditório.*

*Ao concordar que o envelhecimento é complexo baseado em estudos na área de gerontologia (ciência que estuda o processo do envelhecimento psicossocial), minha experiência profissional e familiar, salienta que esse processo é vivido de maneiras diferentes para cada pessoa, pois além de ser considerado os aspectos biológicos, se faz necessário considerar os aspectos psicológicos e sociais. Perceber que está envelhecendo é ainda muito doloroso, pois é necessário enxergar as perdas e a decrepitude com o declínio das habilidades físicas, cognitivas e outros.*

*O envelhecimento no contexto biológico será brevemente relatado nesse trabalho porque não é o intuito de aprofundarmos as mudanças corporais, porém precisa ser abordado para definirmos uma diretriz com maior clareza. E nesse aspecto é notado no corpo físico as mudanças como surgimento de fios de cabelos brancos, calvície, aparecimento de rugas no rosto, dificuldades de locomoção, entre outros. Entretanto, essas mudanças corporais no mundo contemporâneo conseguem ser disfarçadas através da tecnologia e da ciência, resultando em maior expectativa de vida como também uma estigmatização e dificuldade em se enxergar como velho, porque traz sofrimento ao indivíduo por fazer parte de uma sociedade que o despreza, enaltecendo apenas o lado negativo do envelhecimento lembrando apenas*



deterioração e perdas.

*Importante destacar também que envelhecimento precede de definições diferentes entre gêneros. Por exemplo, em alguns estudos a velhice experienciada pelo homem é mais voltado a força muscular, gerando medo, angústia de não conseguir proteger sua autonomia e independência de escolha dos seus desejos, piorando ao pensar em depender de outras pessoas para realizar suas tarefas cotidianas, principalmente relacionado ao universo masculino que em alguns casos são misturados sua força muscular com sua sexualidade, resultando num sofrimento de desvalorização por precisar do cuidado de outra pessoa, ou de seu próprio filho (a), pois sua história foi constituída de proteger e não ser cuidado, de maneira, que ainda é difícil o homem se conscientizar da necessidade de realizar suas consultas médicas periodicamente e muitas vezes omitem alguma doença física, postergando o tratamento e imagine como é difícil para esse homem procurar um tratamento médico na parte física, mais difícil ainda é reconhecer necessidade de pedir ajuda para o contexto psicológico. Sendo assim, ainda é constatado que essa geração de homens iniciando o envelhecimento sofrem muito por não saber como pedir ajuda ou simplesmente verbalizar suas fraquezas, acreditando que é proibido.*

*E no contexto do cuidado, a mulher também tem dificuldades de aceitar seu envelhecimento no aspecto físico e as limitações, mas com relação ao cuidado são mais abertas a essa necessidade, porém surgem alguns fantasmas com relação sua sexualidade por acreditar que seja proibido ainda ter desejos ou objetivos, como se a única coisa a ser permitida é sentar e esperar sua morte.*

*Numa sociedade ocidental e capitalista ao considerar uma pessoa velha, acredita que chegou o fim sua produtividade e conseqüentemente seu poder de consumo*



ou soma de riquezas, perdendo assim seu valor social. E nesse cenário de exclusão não podemos esquecer da responsabilidade do Sistema Econômico e Político que prioriza a força jovem no mercado de trabalho não proporcionando a riqueza de trocas de experiências e aprendizados entre gerações. E assim muitas empresas, embora, algumas estão mudando seu modo de pensar em relação às pessoas mais velhas, mas, a maioria ainda tem muito preconceito com pessoas que atingem uma idade superior aos 40 anos de idade, tentando descartar esse indivíduo de sua empresa por considerar ultrapassado. Contudo a referência necessária segundo Organização Mundial de Saúde e Estatuto do Idoso para determinar a pessoa idosa, se contempla na idade cronológica ao completar 60 anos, independente do estado social, psicológico ou biológico.

No mundo do trabalho essa idade já caracteriza como ultrapassado e tende a ser descartado, assim é confirmado com o atestado da aposentadoria e que no meu entendimento apesar de ser uma simples palavra, tem o poder de causar um rompimento gigantesco com a identidade do indivíduo, principalmente para homens e mulheres que trabalham em empresas com cargos de chefia e soma-se essa ruptura refletida também na vida social, pois em muitos casos o indivíduo só conservou relações sociais no ambiente do trabalho e a partir do desligamento de suas atividades profissionais não terá mais o convívio e nem as tarefas cotidianas, resultando em perder sua identidade.

Diante de todo aspecto citado de maneira superficial anteriormente é necessário atentar para benfeitorias que possa aliviar se não ajudar a desconstruir muitas crenças enraizadas pela sociedade e postergar ou anular declínio das habilidades cognitivas, desde que não haja presença de quadro de patológico no processo do envelhecimento. Pois segundo estudos e experiências profissionais se não for feito



nenhum trabalho para esse público, alguns não conseguirão se desvencilhar dos estímulos externos, podendo causar em paralisações ou bloqueios emocionais e desencadeando em algumas doenças como por exemplo a depressão.

### *O que fazer para tornar leve o envelhecimento*

Uma das principais atitudes é entender, nesse aspecto que o processo do envelhecimento também é uma fase da vida que pode e deve continuar tendo projetos de vida e ainda pode ser revisados ou mudados, não se fechar ou se limitar porque tal projeto não aconteceu da maneira que se idealizava.

No contexto profissional é aconselhável pensar numa segunda atividade se ainda está trabalhando, pois esse movimento possibilita se enxergar trabalhando em outro ramo e quando a aposentadoria chegar, talvez a mudança não seja muito dolorosa.

Necessário adquirir bons hábitos como a alimentação saudável na medida do possível e procurar atentar aos alimentos ingeridos para aumentar sua saúde consequentemente fortalecer seu sistema imunológico.

Entender a necessidade de continuar a vida participativa no meio familiar e social, pois o ser humano é sociável e ao simples gesto de conversar com seus amigos ou familiares produzimos hormônios chamado de ocitocina que gera bem estar ao nosso corpo, reduzindo chances de adoecer emocionalmente.

Criar hábitos de fazer exercícios físicos, pois ao perceber a importância de mexer com o corpo podemos prorrogar muitas limitações físicas que o processo do envelhecimento pode causar e o mais importante, preservarmos a nossa independência física e cognitiva promovendo e prevendo qualidade de vida. Essas atividades



*pode ser simplesmente uma caminhada no quarteirão, dançar, nadar, yoga, pilates e, ainda não podemos esquecer da musculação e alongamento pois é necessário para fortalecer alguns músculos do corpo que muitas vezes não utilizamos no cotidiano, e que pode ser realizado pequenos momentos durante o dia, porém necessita de uma frequência.*





## *CARMEN SILVA*

*CRP 21.254/05*

*Nome escolhido pelo meu amado Papai é Carmen Silva, sou filha de Miguel e Ocridalina, natural de São Paulo, com sangue nordestino, amo minha São Paulo, mas também sou apaixonada pela natureza exuberante da Bahia. Sou Psicóloga com especialização em Gerontologia, Extensão Universitária – Psicologia e Informática: Um Panorama sobre os Relacionamentos Virtuais e os Serviços Psicológicos mediados por Computador / Habilitação: Uso da Internet e da Informática: Possibilidades Contemporâneas (PUC/SP). Trabalho na clínica atendendo presencialmente e Via On Line jovens, adultos e Idosos com objetivo de ajudar a ressignificar sua história. Realizo Acompanhamento Terapêutico Domiciliar ou Institucional nos Campos de Saúde Mental e Gerontologia, e faço assessoria em Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas na área de Psicóloga Gerontóloga. Sou Co-autora do Livro Experienciando a Ansiedade em vários contextos: Teoria e Prática e também Co-autora do E-book Inteligência Emocional na prática. Em parceria com Cultivando Equilíbrio sou Co-Produtora do curso “Envelhecimento e os Desafios no Trabalho” na tentativa de contribuir e tornar um pouco mais leve a transição do trabalho para aposentadoria.*

### *Contato*

*Instagram: [@psicologacarmencordeiro](https://www.instagram.com/psicologacarmencordeiro)*

*E-mail: [dracarmen-psicologa@hotmail.com](mailto:dracarmen-psicologa@hotmail.com)*



# Referência

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm), acessado em 20 de maio de 2020.

Alves, Luciana Correia & Rodrigues, Roberto Nascimento - Determinantes da autopercepção de saúde entre idosos do Município de São Paulo, Brasil, <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/8090/26270.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, acessado em 20 de maio de 2020.

Schneider, Rodolfo Herberto & Irigaray, Tatiana Quarti - O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais, [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2008000400013](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2008000400013), acessado em 20 de maio de 2020.





# CULTIVANDO EQUILÍBRIO

*Quer saber mais informações sobre os Cursos e Projetos do Cultivando Equilíbrio?*

## ***Conheça nossas redes sociais***

INSTAGRAM

[@cultivandoequilibrio](#)

[@euqueroocaosdainfancia](#)

FACEBOOK

[/cultivandoequilibrio](#)

YOUTUBE

[YouTube: CultivandoEquilíbrio](#)

WHATSAPP

11 999602333

SITE

[www.cultivandoequilibrio.com.br](http://www.cultivandoequilibrio.com.br)





# CULTIVANDO EQUILÍBRIO

**CURSOS**

## ***Cultivando Equilíbrio nas 4 Estações***

*Quer ser um facilitador do curso?*



*entre em contato conosco.*

## ***Cultivando Equilíbrio Family***





CULTIVANDO  
EQUILÍBRIO

