

# LEIA AGORA

## Saúde mental

Em uma sociedade acelerada e individualista, como manter o equilíbrio emocional e exercer a empatia, buscando uma melhor qualidade de vida?

### Felicidade tóxica

As mídias sociais são úteis para o nosso dia a dia, mas o uso inadequado delas pode resultar em experiências depressivas.

### Mente sã, corpo são

Existe uma maior percepção de que o emocional altera o nosso físico e de que a nossa saúde física influencia nossa vida emocional. Mas será que realmente entendemos essa relação?

### Carreira: Psicologia

Conheça essa profissão versátil e que pode contribuir para os mais diversos setores da sociedade, da saúde à propaganda.

Edição

# 08

Set-2019

### Direção-geral

Nicolau Arbex Sarkis

### Direção editorial

Sandra Carla Ferreira de Castro

### Gerência editorial

Wagner Nicaretta

### Gerência de produção editorial

Andréa Cozzolino

### Coord. de projeto editorial

Brunna Mayra Vieira da Conceição

### Consultoria de desenv. editorial

Caroline Barbosa Lopes do Amaral

### Analista editorial

Débora Cristina Guedes

### Coord. de licenciamento e iconografia

Leticia Palária de Castro Rocha

### Licenciamento

Vitor Hugo Medeiros

### Coordenação de edição de texto

Anaiza Castellani Selingardi

### Edição de texto

Bruno Freitas, Cláudio Leyria, Edilene Faria, Letícia Dantas e Letícia Paiva

### Coordenação de revisão

Carla Vieira Cardoso Egidio

### Revisão

Giselle Lourenço e Kemi Tanisho

### Coordenação de arte

Kleber S. Portela e Leonardo Pires

### Projeto gráfico

Willyam Gonçalves

### Diagramação

Patrícia Aparecida Monteiro



## Nesta edição

### 5 ENTRELINHAS

#### A FELICIDADE TÓXICA NAS MÍDIAS SOCIAIS

O uso desregrado e a adoção de falsos conceitos de satisfação pessoal podem tornar a navegação uma experiência depressiva.

### 7 CONTEXTO

#### SAÚDE FÍSICA E MENTAL: COMO ELAS ESTÃO RELACIONADAS?

A OMS classifica saúde como o bem-estar físico e mental do indivíduo, mas nem sempre foi assim, e ainda há muita resistência em torno desse assunto.

### 10 CARREIRA

#### PSICOLOGIA

Conheça essa profissão versátil e que pode contribuir para os mais diversos setores da sociedade, da saúde à propaganda.

## Editorial

# Saúde mental

Parare tudo o que estiver fazendo neste momento e reflita sobre a seguinte questão: Quanto você conhece de si mesmo? A importância de olharmos para dentro de nós e estarmos conscientes dos nossos pontos fortes e fracos contribui para que possamos nos empoderar e, assim, termos mais calma para lidar com as diferentes situações que aparecem no nosso dia a dia. Por outro lado, não ter esse autoconhecimento pode acarretar expectativas não correspondidas em relação aos outros e a nós mesmos, as quais resultam em frustrações e podem desencadear uma série de transtornos. Possuir esse autodomínio sobre os nossos sentimentos e as nossas ações é essencial para cuidarmos da nossa saúde mental, tema deste *Leia Agora*.

Falar desse assunto é ir muito além das doenças mentais, uma vez que termos pleno conhecimento sobre nós mesmos contribui para conhecermos quais são os nossos limites e como reagimos diante das diversas situações que enfrentamos cotidianamente. Com essa habilidade, adquirimos ferramentas para compreender, de maneira mais eficaz, as dificuldades por que passamos, reconhecemos com mais clareza as nossas emoções, sejam elas boas ou ruins, e exercitamos uma maior empatia pelas pessoas que nos cercam, pois estar bem consigo mesmo é um passo importante para compreender e querer ajudar os demais.

A seção “Entrelinhas” trata da “felicidade tóxica” presente nas mídias sociais e aborda, ainda, como o uso não consciente dessas ferramentas *on-line* pode transformar a navegação, que deveria ser um momento de lazer, em uma experiência depressiva. Já o “Contexto” apresenta o modo como a saúde física está associada à saúde mental e vice-versa, já que cuidar do físico traz inúmeros benefícios para a mente, assim como zelar pelos nossos pensamentos e ações resulta em ganhos para o corpo.

A seção “Carreira” fala sobre o curso de Psicologia e enfatiza como os profissionais formados nessa área podem encontrar no mercado de trabalho diversas possibilidades de atuação, trabalhando com pessoas de todas as idades e ajudando-as a olhar cada vez mais para dentro de si mesmas. Já o “Parêntese” aborda a importância de exercermos a empatia no nosso dia a dia, reforçando os benefícios que esse sentimento traz às pessoas que nos cercam e, sobretudo, a nós mesmos. Por fim, confira as dicas de eventos, livros e vídeos que o ajudarão a aprofundar o assunto abordado nesta edição e, claro, contribuirão para que você adquira o hábito de olhar cada vez mais para dentro si. Boa leitura!

**Destaque**

**Redes sociais não fazem mal, desde que não substituam atividades mais saudáveis**

Redes sociais fazem mal para os adolescentes? As redes não prejudicam diretamente os mais jovens, mas podem tirar o tempo que eles gastam em atividades vitais e saudáveis, como dormir e se exercitar. O alerta vem de pesquisadores do Reino Unido, que recomendam a proibição de celulares depois das 22h e o incentivo a atividades físicas. Segundo o estudo, as meninas são especialmente vulneráveis ao *cyberbullying*, o que pode levar a problemas psicológicos.

16 ago. 2019 – BBC

**Senacon cobra esclarecimentos do Facebook sobre acesso a mensagens**

A Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon) do Ministério da Justiça abriu investigação contra o Facebook motivada por informações publicadas na imprensa segundo as quais a empresa teria acessado indevidamente mensagens trocadas em aplicativos de mensagens da companhia, como o FB Messenger. Segundo denúncias publicadas em veículos internacionais e confirmadas pela rede social, trabalhadores terceirizados teriam sido contratados para o trabalho. As reportagens alegaram que as pessoas teriam recebido áudios para realizar a transcrição, sem saber, contudo, a origem do material ou a finalidade da tarefa. Constatadas as violações à legislação nacional, o Facebook poderá ser multado pela secretaria.

14 ago. 2019 – Agência Brasil

**CCJ do Senado aprova PL que criminaliza desafios como o da boneca Momo**

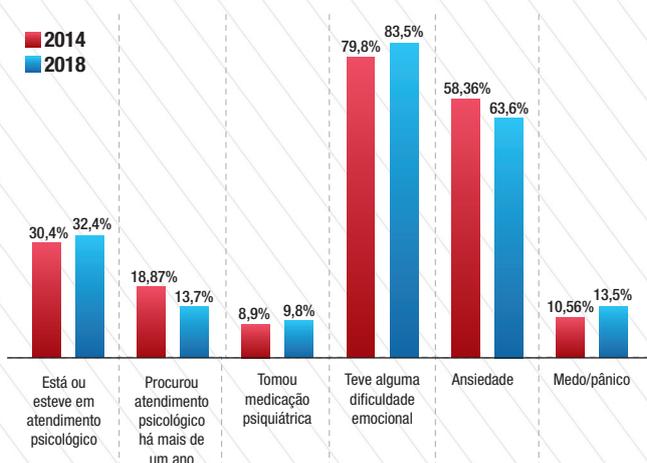
A Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) do Senado aprovou hoje (14) o Projeto de Lei que prevê pena de um a quatro anos de reclusão mais multa para quem induzir, instigar, constranger ou ameaçar alguém, por meio da internet, para que este pratique ato prejudicial a sua saúde, integridade física ou psíquica ou sua vida. Se aprovado, o PL criminaliza iniciativas como os desafios da boneca Momo e o chamado Jogo da Baleia Azul, disseminados em redes sociais e que podem estar relacionados a casos de suicídio de adolescentes no mundo. Pela proposta, a pena pode ser aumentada de um terço até a metade, se a vítima for menor de 18 anos, maior de 60 anos ou apresentar deficiência mental.

14 ago. 2019 – Agência Brasil

**Como está a saúde mental dos estudantes**

No ano passado, a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) realizou uma nova edição da pesquisa sobre o perfil socioeconômico dos estudantes de graduação das universidades federais. Os resultados, baseados em 424 mil entrevistas, foram divulgados recentemente.

16 jul. 2019 – Terra



16 ago. 2019 – GaúchaZT

**MIRA! ESTO!**

**Cómo es vivir atrapado entre obsesiones y miedos irracionales**

“El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es una enfermedad que se encuadra dentro de los trastornos de ansiedad”, le explica a Clarín la Dra. Gabriela Ferretti; y sigue: “Quien lo padece manifiesta obsesiones y compulsiones, que son reconocidas por el mismo individuo que los sufre como de naturaleza ‘excesiva e irracional’, pero ante las cuales no puede oponerse. Las mismas se presentan como un malestar que interfiere en su rutina del día a día (vida laboral, familiar, social, etc.)” Según la neuróloga, es justamente la calidad de vida y su relación con el entorno, lo que determinará la gravedad del cuadro de quien padece un TOC.

11 ago. 2019



As notícias foram adaptadas e todos os sites foram acessados em 20 ago. 2019.



Caminhada pela Vida realizada na praia de Copacabana, Rio de Janeiro, no ano passado. As ações alusivas ao Setembro Amarelo, campanha promovida pela primeira vez em 2014 e que visa à prevenção contra suicídios, acontecem neste mês em todo o Brasil. As atividades são promovidas por diversas entidades, como o Centro de Valorização da Vida (CVV) e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). De acordo com um levantamento realizado pelo CVV, 32 brasileiros se matam por dia, ou seja, uma média de uma morte a cada 45 minutos.

# //EM FOCO

# A felicidade tóxica nas mídias sociais: como não se contaminar?

As redes *on-line* fazem parte de nossas vidas, mas o uso desregrado e a adoção de falsos conceitos de satisfação pessoal podem tornar a navegação uma experiência depressiva

## TEXTO 01

*Nos últimos tempos têm-se acumulado evidências de que o uso exagerado de aparelhos e redes sociais produz efeitos deletérios na saúde mental de crianças e adolescentes e pode ser um dos fatores por trás do aumento da prevalência de depressão nesse grupo etário.*

[...]

*Para Jackeline Giusti, psiquiatra da infância e da adolescência do Instituto de Psiquiatria da USP, o jovem contrastar a própria vida com a vida online fantasiosa de outros no Facebook e no Instagram pode potencializar estados psicológicos negativos. “Ele pode pensar: todo mundo está feliz, todo mundo vai a festas, menos eu. Se a pessoa está triste, isso vai deixá-la mais triste ainda”, diz.*

MORAES, Fernando Tadeu. “Depressão em adolescentes cresce impulsionada por uso de redes sociais”. *Folha de S.Paulo*, 5 nov. 2018.

Disponível em: <[www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2018/11/depressao-em-adolescentes-cresce-impulsionada-por-uso-de-redes-sociais.shtml](http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2018/11/depressao-em-adolescentes-cresce-impulsionada-por-uso-de-redes-sociais.shtml)>. Acesso em: 19 ago. 2019.

## TEXTO 02

*Se você entrou em seu Instagram e notou algo de diferente, não se assuste. [...] a plataforma anunciou que o Brasil se tornou o segundo país no mundo a participar de um teste que esconde as curtidas das fotos no feed. Ou seja, agora só os próprios usuários poderão saber se suas fotos flopam ou bombaram.*

[...]

*De acordo com a rede social, a decisão é parte de uma série de ações que buscam transformar a plataforma em um espaço menos tóxico para a saúde mental de quem a usa.*

[...]

*“É um excesso de pressão social, numa estética do que alguns teóricos chamam de felicidade tóxica ou imperativo da felicidade. No seu extremo, ela passa a ser prejudicial à saúde emocional das pessoas, gerando mal-estar, baixa autoestima e desconforto”, explicou Rodrigo Nejm, psicólogo e diretor da SaferNet.*

*O resultado: insegurança generalizada e baixa autoestima, que flutuam constantemente de acordo com o número de curtidas em cada postagem.*

SALGADO, Daniel; CASTRO, Rodrigo. “Não deu like: Instagram elimina curtidas para proteger autoestima de usuário”. *Época*, 17 jul. 2019.

Disponível em: <<https://epoca.globo.com/nao-deu-like-instagram-elimina-curtidas-para-protger-autoestima-de-usuario-23814995>>.

Acesso em: 19 ago. 2019.

## 03 TEXTO

*De acordo com relatório Digital in 2019: The Americas, divulgado pelas empresas We are social e Hootsuite, 66% da população brasileira é ativa nas redes sociais, o que representa 140 milhões de pessoas. [...]*

*Pesquisas como Limitar o uso das mídias sociais diminui a solidão e a depressão (Hunt, Marx, Lipson e Jordan, 2018) indicam que reduzir o tempo de uso nas mídias sociais para até 30 minutos diários é um fator protetor e eficaz para a redução de depressão.*

*[...] uma pesquisa divulgada pela empresa Cigna apontou que [...] se as mídias sociais chegam a substituir as conexões reais, então o sentimento de solidão e outras implicações na saúde emocional provavelmente irão piorar.*

D'AGOSTINI, Ana Carolina. “Saúde emocional e redes sociais: como o limite ao uso pode diminuir a solidão”. *Nova Escola*, 31 jul. 2019.

Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/18141/saude-emocional-e-redes-sociais-como-o-limite-ao-uso-pode-diminuir-a-solidao>>. Acesso em: 19 ago. 2019.

Nos últimos anos, as tecnologias se desenvolveram tanto que hoje é muito difícil, na vida urbana, dispensarmos esses recursos para viver. Com um *smartphone*, podemos nos informar do que acontece de mais importante no mundo; conversamos com amigos por meio de mensagens escritas, áudios e vídeos; divertimo-nos com textos humorísticos tanto de profissionais quanto de amadores; pedimos uma refeição; sabemos das condições do tráfego; somos guiados a um destino que não conhecemos; solicitamos transporte; enfim, hoje fazemos tudo com um *touch*.

Junto a essas facilidades, há a intensa atividade nas mídias sociais, uma vez que os usuários querem postar tudo: do gato que se pendura na cortina à viagem a um país exótico. Isso rende muitos *likes*. Mas, como os especialistas já detectaram, as redes *on-line* também geram uma infinidade de desconfortos emocionais para aqueles que se viciaram em ver o que se passa na tela de um mundo que não reflete exatamente a realidade da maioria das pessoas. Entre essas doenças emocionais, podem ser citadas a depressão, a solidão, os problemas causados pelo sedentarismo, os descompassos psíquicos, que impedem que esses usuários interajam com pessoas na vida real. A lista de transtornos oriundos do vício pelo mundo digital já se tornou um assunto preocupante para psicólogos, médicos e autoridades de diversos lugares. Nos últimos anos, os transtornos emocionais causados pela internet e todo o aparato tecnológico que a acompanha são temas das mais variadas pesquisas.

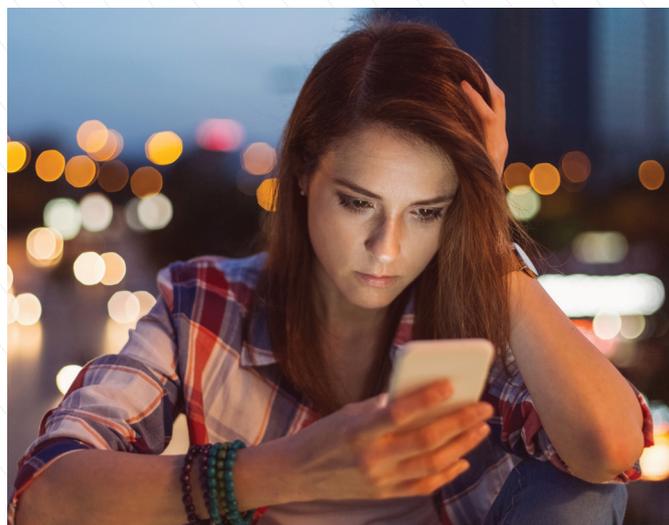
No texto 1, podemos perceber um fator importante: o público jovem é alvo fácil das doenças emocionais. E uma das causas desses males é justamente a comparação da vida do usuário com o mundo “editado” que ele vê nas redes. Outro ponto negativo observado em uma pesquisa da Universidade McMaster, no Canadá, é que o adolescente deixa tudo registrado nas redes – até coisas ruins. “Faz parte do desenvolvimento pessoal aprender com os erros. O problema é que agora esses erros podem ficar marcados de forma indelével, com consequências maiores”, diz o professor da universidade canadense Roberto Sassi.

Uma medida para reduzir os problemas em questão partiu de uma plataforma, como mostra o texto 2. O Instagram, atualmente, limita a visualização do número de *likes* por parte dos usuários, pois já detectou que se

o autor de um *post* perceber que os demais contatos *on-line* observam uma quantidade menor de curtidas em suas postagens, ele poderá ser acometido de um mal-estar e desenvolverá uma baixa autoestima. Mesmo quando a situação é inversa (maior número de curtidas), ocorre o fenômeno que os psicólogos chamam de “felicidade tóxica”, pois em pouco tempo esse usuário poderá se desiludir com a alegria momentânea ou adotará um falso conceito de felicidade.

O texto 3, por sua vez, tem informações de um relatório, que traz dados sobre o uso da internet, mostrando que dois terços da população do Brasil se prendem às redes sociais e revelando que o brasileiro passa horas demais vendo postagens. O artigo aborda ainda uma manifestação de como resolver os problemas emocionais gerados pelo uso excessivo das redes. Para isso, bastaria reduzir o tempo, com a indicação de no máximo 30 minutos por dia. O texto traz uma reflexão: essas medidas dão indícios de que realmente funcionam, mas as pessoas estariam dispostas a acatá-las?

Então, com base na sua experiência a respeito desse assunto, produza um texto dissertativo sobre o seguinte tema: “Como buscar maneiras para evitar que o uso das redes sociais se torne prejudicial para a vida pessoal dos usuários?”. Na sua produção, proponha maneiras que poderiam reduzir os males causados pelo uso desregrado da internet, levando em consideração as medidas que já estão sendo discutidas para melhorar a situação. Considere ainda se o poder público pode interferir nessa questão e como o sistema educacional, público ou privado, pode participar da busca por soluções para evitar esses problemas. Há muito o que argumentar sobre isso. Bom trabalho!



# Saúde física e mental: como elas estão relacionadas?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica saúde como o bem-estar físico e mental do indivíduo, mas nem sempre foi assim, e ainda há muita resistência em torno desse assunto

**POR GALIANO BRAZUNA MOURA**

**A**tualmente, existe uma maior percepção de que o emocional altera o nosso físico e de que a nossa saúde física influencia a nossa vida emocional. A proximidade de uma prova, por exemplo, pode fazer com que as mãos fiquem suando, provocar cólicas abdominais, deixar a boca seca e o coração acelerado. Nos momentos que antecedem uma apresentação oral, a boca também pode ficar seca, e as mãos, trêmulas. Ao ver alguém que se ama, as pupilas dilatam-se, a respiração torna-se ofegante e, por vezes, até mesmo um rubor pode acometer a face, resultado da dilatação de pequenos vasos sanguíneos. Na iminência de um assalto, o coração da vítima acelera, as pernas perdem a força, os membros do corpo ficam trêmulos, e as extremidades dos dedos e o rosto ficam pálidos.

Do mesmo modo, o nosso físico pode interferir na nossa vida emocional, e isso pode ser percebido, por exemplo, quando, ao ficarmos impossibilitados de andar – como acontece em casos de uma distensão muscular na perna –, somos tomados pela raiva por perder determinados eventos aos quais gostaríamos de comparecer. Essas são apenas algumas das muitas situações em que a sede das nossas emoções – ou seja, a mente, responsável por controlar o que pensamos, sentimos e como reagimos aos estímulos – se relaciona com o nosso físico, influenciando-o diretamente e também sendo influenciada por ele. Perceber a saúde mental e física como coisas interligadas é

um fato recente, mas que tem sido bastante disseminado, principalmente por pesquisas científicas que apresentam cada vez mais dados que confirmam essa questão. A saúde mental é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade.” Já a saúde física é estabelecida como a condição geral do corpo em relação ao físico e aos problemas associados a ele, sendo, contudo, muito mais que a ausência de doenças e estando associada a possuir um metabolismo com um bom funcionamento. O Centro de Controle e Prevenção de Doenças estadunidense (em inglês, *Center for Disease Control and Prevention* – CDC) define o bem-estar físico como se sentir saudável e cheio de energia.

Um estudo publicado no *Journal of Adolescent Health*, uma publicação científica sobre a saúde dos adolescentes, acompanhou crianças e jovens de idades entre 9 e 18 anos, da cidade de San Diego, na Califórnia, por um período de dois anos. Entre os participantes, aqueles que apresentaram, no início da pesquisa, sintomas compatíveis com transtornos de ansiedade, depressão ou comportamentos disruptivos (condições que representam prejuízo na saúde mental) tiveram uma incidência maior de problemas de saúde física, quando comparados àqueles que não apresentaram essas questões emocionais no início do estudo. As alterações de



Benjavisia/istockphoto.com

humor nesse grupo, como a depressão, estiveram associadas a taxas maiores de doenças infecciosas, problemas respiratórios e ganho de peso.

AntonioGuillem/Stockphoto.com



Pessoas com depressão apresentam maior risco para desenvolver certas doenças. Um claro sinal de que a saúde mental e a física estão diretamente relacionadas.

O Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos (em inglês, *National Institute of Mental Health* – NIMH) afirma que pessoas com depressão apresentam maior risco para desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, acidente vascular cerebral (AVC) e mal de Alzheimer (perda progressiva e importante da memória que acomete idosos). As razões pelas quais isso acontece ainda não foram totalmente esclarecidas, mas um dos motivos seria o fato de que a depressão tem como marca um estado de tristeza, que perdura pela maior parte de tempo e resulta na falta de prazer para realizar atividades, indisposição e dificuldade de concentração. Assim, as pessoas que apresentam um quadro de depressão podem ter mais dificuldade para cuidar da saúde, ir ao médico regularmente, tomar os medicamentos prescritos, alimentar-se bem e se exercitar com frequência.

Além desse aspecto psicológico da depressão, o qual pode resultar em outras enfermidades, a doença ainda provoca mudanças diretas em várias funções do

corpo, todas com potencial para influenciar a saúde física, como aumento das respostas inflamatórias do organismo, mudanças no controle da frequência cardíaca e da pressão sanguínea, alterações dos hormônios relacionados ao controle do estresse e modificações no metabolismo – como as que são encontradas em pessoas com maiores riscos para diabetes, doença em que o nível de açúcar no sangue é alto. Esse mesmo instituto afirma que portadores de enfermidades físicas, como a alteração dos hormônios da tireoide, o mal de Parkinson, acidentes vasculares cerebrais, câncer, diabetes, epilepsia, HIV/AIDS e artrite reumatoide, são considerados grupos de risco para desenvolver a depressão.

Um artigo publicado em 2017 pela revista *Neural Plasticity* apontou que um estado de dor crônica – isto é, dor que persiste por mais de três meses – induz à depressão e que 85% dos pacientes diagnosticados com esse problema são afetados por depressão de nível moderado a grave.

Com base nesses argumentos, é possível afirmar que a saúde mental está intimamente ligada à saúde física. A OMS, inclusive, registrou em sua constituição, adotada em 1946, que “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade.” Esse reconhecimento é importante, pois, em muitas culturas, a doença mental foi vista como punição das divindades ou algo maligno. Nos escritos antigos da Índia, do Egito, de Roma e da Grécia, ela era tida como problema de origem sobrenatural. No século V a.C., Hipócrates foi pioneiro em tratar os problemas da saúde da mente com técnicas que incluíam mudar o ambiente ou a ocupação do enfermo, além de administrar certas substâncias medicamentosas, deixando de utilizar medidas baseadas apenas em superstições ou na religião.

Durante a Idade Média, passou-se a acreditar que as enfermidades da mente estavam relacionadas a estar



kieferpix/Stockphoto.com

A OMS entende saúde como um estado de bem-estar completo: físico, mental e social.

# TOQUE DO ESPECIALISTA

POR LILIAN MORATO DE CARVALHO MARTINELLI

## O papel dos neurotransmissores na saúde mental

Os transtornos que acometem a saúde mental são variados e podem ser desencadeados por múltiplos fatores, como sociais, psicológicos e biológicos, principalmente por causas genéticas. Alguns exemplos de doenças mentais são a ansiedade, o déficit de atenção com hiperatividade, a anorexia, a esquizofrenia e a depressão.

No caso desta última, que é caracterizada por uma tristeza e um desânimo profundos, diversos estudos mostram que ela apresenta fundamentos biológicos, os quais estão relacionados a um desequilíbrio na produção ou no processamento de **neurotransmissores**. Esses mensageiros químicos, produzidos pelas células do sistema nervoso, são os responsáveis por enviar informações que regulam todo o organismo. Os neurotransmissores atuam nas **sinapses**, que são minúsculos espaços existentes entre os neurônios ou entre um neurônio e outro tipo de célula para a qual uma informação tenha que ser transmitida.

Durante as sinapses, podem ocorrer diversos problemas que desencadeiam transtornos mentais, como o excesso de neurotransmissores ou a falta deles. Esses neurotransmissores podem, ainda, existir na quantidade adequada, mas ser reabsorvidos pelos neurônios e, assim, não participar da transmissão de informações de forma satisfatória.

Na depressão, os principais neurotransmissores envolvidos são a serotonina e a noradrenalina, que estão relacionadas à motivação, à memória, à capacidade de concentração e ao planejamento. Se houver produção insuficiente dessas substâncias ou se elas forem reabsorvidas, a doença pode se instalar – em alguns quadros há alternância entre períodos de tristeza e de euforia. Isso ocorre porque há uma oscilação no sistema nervoso entre períodos em que é produzida pouca quantidade de serotonina e noradrenalina e outros em que acontece o oposto, ou seja, há um excesso delas.

Os medicamentos antidepressivos atuam justamente para regular a produção e o processamento dos neurotransmissores, mas eles só devem ser tomados sob supervisão médica. Além disso, alguns hábitos diários podem ajudar a evitar a depressão, como a prática de atividades físicas e o cuidado com uma alimentação saudável, pois também interferem no surgimento desses neurotransmissores.

possuído por algum mal ou, ainda, que eram resultado da falta de religiosidade. Essas atitudes negativas em torno da saúde mental persistiram até o século XVIII e tiveram como consequência a transformação das doenças mentais em estigmas, que, como efeito, deram origem a formas degradantes de confinamento para os portadores de tais enfermidades.

Foi apenas no ano de 1840 que um movimento, iniciado nos Estados Unidos, propôs a criação de um hospital onde esses pacientes pudessem ser cuidados por uma equipe profissional. E, somente a partir da Segunda Guerra Mundial, com o advento de novas opções terapêuticas e medicamentos mais modernos, as pessoas com problemas mentais mais sérios puderam se tratar nos ambulatórios médicos. Nesse período, inclusive, a OMS formulou sua constituição, em 1946, e estabeleceu que a mente é um elo necessário para a saúde integral do ser humano.

Apesar dessa noção de que a saúde plena inclui também a saúde mental, ainda vemos resistência. É muito comum aceitarmos, sem grandes questionamentos, as orientações relacionadas à alimentação, prática de exercícios físicos e ministração de medicamentos para enfermidades do corpo, mas, quando se trata de medidas necessárias para a saúde da nossa mente, estamos menos propensos a aceitá-las e colocá-las em prática. Por isso, é importante dar mais atenção à nossa saúde mental e entender que, sim, somos a junção do nosso corpo e da nossa mente.

Galiano Brazuna Moura é médico psiquiatra em São José dos Campos, fundador do Instituto de Psiquiatria Positiva. Possui residência médica em Psiquiatria de adultos pela Faculdade de Medicina de Marília (Famema) e residência médica em Psiquiatria da infância e adolescência pela USP de Ribeirão Preto. Psicanalista pelo Instituto Sedes Sapientiae de São Paulo, Master em Psicofarmacologia pelo Neuroscience Education Institute (NEI), California, EUA.



Arquivo Pessoal/Galiano Brazuna Moura

Atuou como assistente de ensino no curso Science of Happiness, ministrado a distância pela Universidade de Berkeley, na Califórnia.

## HA BILI DA DES

O Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) estabelece competências e habilidades norteadoras do estudo dos conteúdos exigidos para o Ensino Médio. Por meio do texto “Saúde física e mental: como elas estão relacionadas?”, foram trabalhadas, principalmente, as seguintes competência e habilidade da área de Ciências da Natureza e suas Tecnologias:

**C8** – Apropriar-se de conhecimentos da Biologia para, em situações-problema, interpretar, avaliar ou planejar intervenções científico-tecnológicas.

**H30** – Avaliar propostas de alcance individual ou coletivo, identificando aquelas que visam à preservação e à implementação da saúde individual, coletiva ou do ambiente.

## CARREIRA: Psicologia

A Psicologia, considerada uma carreira versátil, atua nas mais diversas áreas, para além das empresas relacionadas à saúde. O psicólogo pode trabalhar, por exemplo, nos setores de esportes, propaganda, recursos humanos, educação e trânsito, atendendo a pessoas de todas as idades. Além disso, o mercado de trabalho para esses profissionais é promissor, e a taxa de ocupação dos graduados em Psicologia é de 92%, segundo dados da pesquisa Radar, feita pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), em 2013.

# ENTREVISTADA | Juliana Giolo

Doutora e mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e especialista em Psicologia Comportamental e Cognitiva pela Universidade de São Paulo (USP). É docente na Universidade Paulista (Unip) e psicóloga clínica no Instituto de Terapia Comportamental (Interac) de São José dos Campos, interior de São Paulo.



Arquivo pessoal/Juliana Giolo

## Equipe *Leia Agora*: Quais são os objetivos do curso de Psicologia?

O curso de Psicologia objetiva capacitar profissionais na área da saúde mental, tendo como base sua prevenção, promoção e tratamento. O foco principal desse curso, portanto, está no estudo do comportamento humano, considerando aspectos biológicos, afetivos, cognitivos e sociais, a fim de preparar o futuro profissional para atuar na busca do bem-estar e da saúde mental das pessoas nas áreas clínica, escolar, hospitalar, organizacional, jurídica, institucional e comunitária. Ao longo do curso, o aluno poderá desenvolver competências e habilidades por meio da implementação de atividades pedagógicas voltadas ao conhecimento teórico, além de adquirir conhecimento prático por meio do estágio, o que permitirá que ele atue em processos psicológicos e psicossociais. Também são oferecidas ao estudante possibilidades de reflexão crítica e ética sobre o fenômeno psicológico, envolvendo saberes científicos que embasarão a prática profissional.

## Equipe *LA*: Como é o curso e quais são as principais disciplinas dessa graduação?

O curso de graduação em Psicologia tem duração de cinco anos e é composto de disciplinas teóricas e práticas, que fazem parte de todo o processo de capacitação profissional. Para que haja o desenvolvimento das competências e habilidades necessárias para a atuação do psicólogo, há disciplinas como: Psicologia do Desenvolvimento Humano, Avaliação Psicológica, Psicopatologia, Psicanálise, Psicologia Behaviorista, Psicologia Cognitivo-Comportamental, Psicologia Fenomenológico-Existencial, Psicologia Sócio-Histórica, Psicologia Escolar, Psicologia do Esporte, Psicologia Jurídica, Psicologia Hospitalar, Abordagem Sistêmica das Organizações, Psicodiagnóstico Tradicional e Interventivo, Psicopatologia, Psicoterapia individual e/ou em grupo, entre outras.

## Equipe *LA*: O estágio é obrigatório? Qual é a importância dessa etapa para a formação de um psicólogo?

O estágio é obrigatório e de suma importância para a formação do profissional. O aluno, nessa etapa, tem acesso a diferentes formas de atuação, vivenciando a teoria e a prática. Os docentes acompanham os estagiários em atendimento (em clínicas, hospitais gerais e psiquiátricos, instituições diversas e na comunidade), fazendo a supervisão do trabalho realizado. Além disso, os estágios propiciam a complementação do ensino e da aprendizagem, uma vez que são instrumentos de treinamento e aperfeiçoamento.



KatarzynaBialasiewicz/Stockphoto.com

A carreira de Psicologia é versátil, e o profissional dessa área pode atuar nos mais diversos setores, da indústria aos hospitais, atendendo a pessoas de todas as idades.

## Equipe *LA*: Como é o dia a dia de um profissional de Psicologia? Ele sempre estará de frente para um divã?

No que diz respeito à Psicologia, temos que nos lembrar de que essa profissão possui diversas possibilidades de atuação. Um profissional da área pode ter uma rotina de trabalho, por exemplo, em um hospital, em uma escola, em uma instituição de saúde ou em um consultório. Muito frequentemente, o psicólogo exerce atividades em duas ou mais esferas diferentes; eu, por exemplo, atuo em Psicologia Clínica e docência. Cada área terá suas especificidades, como quantidade de horas trabalhadas, local de atuação e público.

A aceitação do tratamento é um passo importante na vida do paciente; por isso, é essencial que a família, os amigos e os colegas da escola ou do trabalho o acolham e o incentivem nos momentos difíceis.

**Equipe LA: Com o aumento nos índices de pessoas com doenças psiquiátricas, qual é a importância da especialização para um psicólogo?**

Podemos observar, atualmente, psicólogos cada vez mais capacitados e que dominam campos específicos do conhecimento, oferecendo às pessoas melhores condições de atendimento. Ao se especializar, o profissional tem a oportunidade de se ajustar à realidade vivenciada em sua área de atuação, estando mais preparado para atender às demandas que surgirem.

**Equipe LA: Chamada de “mal do século”, a depressão registra índices alarmantes em todo o planeta, atingindo atualmente cerca de 350 milhões de pessoas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, a previsão do órgão é de que essa seja a doença mais incapacitante do mundo até o próximo ano. Por que, mesmo com esses dados, ainda existe preconceito em relação à doença?**

O preconceito está relacionado à falta de informação. Muitas pessoas e, às vezes, os próprios pacientes utilizam estereótipos em relação à doença, considerando os depressivos como “desequilibrados”, “incapacitados”, “pessimistas” ou “preguiçosos”, o que pode dificultar a busca pelo tratamento ou a adesão a ele. Sentir tristeza ou desânimo faz parte da vida, mas, na depressão, a intensidade e/ou frequência dos sintomas (comportamentais, cognitivos e fisiológicos) podem influenciar muito a qualidade de vida da pessoa. Por isso que o diagnóstico é sempre individual, pois cada ser humano é afetado de maneira diferente pelas situações do dia a dia. Portanto, uma avaliação do estado atual do paciente, assim como da história de vida dele, é relevante.

A depressão é, sim, uma doença que necessita de cuidados, e os julgamentos em nada ajudam nesse caso. O conhecimento a respeito da doença é de extrema importância, tanto por parte do paciente quanto da família, dos amigos, dos colegas de trabalho etc. Portanto, é preciso estar atento a sintomas que ocorrem de forma persistente, como: cansaço, alterações no sono e no apetite, sentimento de tristeza, falta de sentido na vida, isolamento, perda de interesse, pensamentos negativos, irritabilidade, dificuldade com a concentração e a memória. Esses fatores podem ser sinais de uma depressão e, ao notá-los, é necessário procurar ajuda psicológica e psiquiátrica.

**Equipe LA: De que maneira, então, podemos ajudar uma pessoa com doença psiquiátrica a aceitar e tratar sua condição?**

Obter informações sobre a doença e sobre seus respectivos tratamentos ajuda o paciente no processo de aceitação. Além disso, o apoio da família e das pessoas de seu convívio social também é de extrema importância. Sabemos que, por vezes, é difícil para o paciente aceitar sua condição ao se deparar com algum momento de maior fragilidade. No entanto, a aceitação se torna crucial para a adesão e a eficácia da terapia, já que a participação ativa do paciente nesse processo pode conduzi-lo a um caminho menos demorado e menos árduo. Além da psicoterapia, dependendo do diagnóstico, é indicado que seja feito um trabalho conjunto com o atendimento psiquiátrico, a fim de que o indivíduo realize, também, o tratamento medicamentoso.

**Equipe LA: Atualmente, também é comum ouvirmos frases como “estou ansioso”, “meu amigo é bipolar”, “tenho TOC” ou “estou depressivo”. Qual é a importância da conscientização a respeito dessas expressões, para que tais sintomas não sejam banalizados e confundidos com sentimentos corriqueiros?**

O diagnóstico sempre deve ser realizado por um ou mais profissionais da área da saúde (psicólogo e/ou psiquiatra). Portanto, estar ansioso diante de alguma situação específica, ficar triste de vez em quando ou ter algum hábito diferente não significa estar acometido por alguma psicopatologia. É essencial ao ser humano que experimente emoções diversas ao longo da vida, pois a nossa evolução, em termos de aprendizagem (acadêmica, emocional etc.), é derivada de nossas vivências.

**Equipe LA: Setembro é considerado o mês de prevenção ao suicídio, por isso o CVV, em parceria com outras entidades, realiza a campanha Setembro Amarelo. Qual é a importância desse tipo de ação? Por que devemos discutir o suicídio?**

Essa campanha é muito importante porque tem como objetivo informar e orientar as pessoas sobre a prevenção ao suicídio. Trata-se de mais uma estratégia utilizada para discutir essa temática, a fim de incentivar a busca por ajuda em momentos difíceis. Em muitos casos, a dor do indivíduo em um dado momento da vida se torna tão grande que o deixa sem perspectivas futuras. Essa dificuldade momentânea de encontrar alternativas para lidar com a dor pode levar a pessoa a escolher o suicídio como uma forma de se livrar do sofrimento, e não necessariamente da vida.

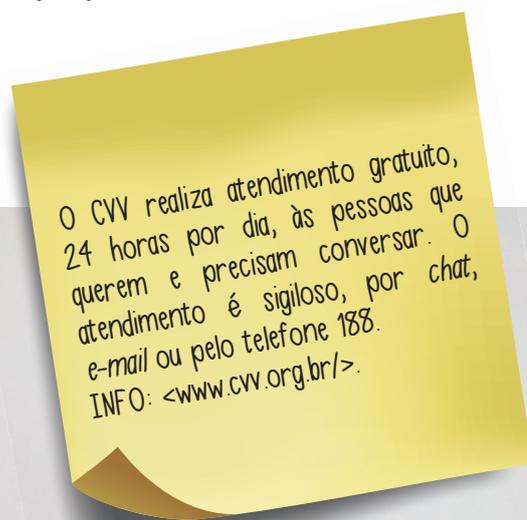
Sendo assim, é muito importante que a sociedade como um todo receba informações sobre o suicídio, de modo que venha a considerar essa ação como algo sério e que, muitas vezes, é encarado como “bobagem”, “frescura” ou “fraqueza”. Ouvir, compreender, acolher, ter empatia e buscar ajuda de profissionais são ações que podem ajudar muito a evitar que alguém cometa o suicídio.

**Equipe LA: Você recomenda a profissão de psicólogo? Por quê?**

Com certeza recomendo a Psicologia como profissão, pois ela é encantadora! Ajudar o outro a entrar em contato consigo mesmo, de modo que ele conheça melhor seus potenciais e suas dificuldades, para, assim, aprender a lidar com suas questões é muito gratificante. Além disso, essa é uma área que vem crescendo muito nos últimos tempos e expandindo seus campos de atuação.

As pesquisas científicas, por exemplo, mostram como a profissão tem atendido às mais diversas demandas com compromisso, ética, conhecimentos teóricos e eficácia, tanto no que diz respeito ao trabalho individual quanto no em grupo. Como diria o autor Skinner (2006, p.11)\* em seu livro *Sobre o behaviorismo*, “os principais problemas enfrentados hoje pelo mundo só poderão ser resolvidos se melhorarmos nossa compreensão do comportamento humano”.

\*Publicação original em 1974.



zenstock/istockphoto.com



A campanha Setembro Amarelo usa essa cor como um sinal de atenção para que a sociedade ajude na prevenção de doenças que podem levar ao suicídio.

## Empatia: uma via de mão dupla

Por Letícia Dantas

Um dos significados de empatia, de acordo com o dicionário Houaiss, é o “processo de identificação em que o indivíduo se coloca no lugar do outro e, com base em suas próprias suposições ou impressões, tenta compreender o comportamento do outro”. Mas, afinal, como é possível pôr isso em prática?

Atualmente, vivemos em uma sociedade na qual os problemas emocionais e mentais têm se tornado cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas, que, muitas vezes, batalham para enfrentar diversas situações e superar os desafios impostos pela vida. Em meio a essas dificuldades, quando temos o apoio de amigos e familiares, o fardo se torna mais leve, e é nesse ponto que a empatia é vista como uma competência socioemocional de extrema importância.

Uma pesquisa realizada por membros da Universidade Estadual de Michigan (EUA) com mais de 100 mil pessoas, todas elas adultas e espalhadas em 63 países, analisou os níveis de compaixão e empatia em relação ao próximo. O resultado do Brasil foi alarmante. Nosso país ficou na 51ª posição, mostrando que estamos longe do topo da lista. Os três países com a população mais empática são o Equador, a Arábia Saudita e o Peru, respectivamente.

Tais dados refletem a importância de mudarmos esse quadro. Colocar-se no lugar do outro parece algo bastante simples, mas, para muitos, não é. Então, para exercitarmos essa habilidade, devemos começar a refletir e buscar compreender o que se passa com um amigo da escola, um familiar ou um colega do trabalho. Para isso, primeiramente é necessário fazer os seguintes questionamentos: E se fosse eu quem estivesse nessa situação? Como eu me sentiria diante disso? O que eu faria para solucionar esse problema ou superar esse desafio?

Por meio das respostas a essas perguntas, possivelmente conseguiremos ter o mínimo de noção do que o outro sente, ou seja, a empatia nos faz deixar de lado os julgamentos precipitados em relação ao próximo e nos leva a compreender, ou pelo menos tentar, o motivo de uma pessoa ter agido de determinada forma. Por mais que as nossas vivências, emoções e condutas sejam diferentes, essa compreensão é possível quando se encontra a “chave” da complacência e da tolerância.

Porém, precisamos atentar também a outro fator relevante: não devemos esperar que as pessoas tenham as mesmas atitudes que nós teríamos em determinadas situações, pois dispomos de olhares diferentes em relação aos acontecimentos da vida e à forma como devemos enfrentá-los. Cabe, então, o respeito nesse momento.

Outra questão pertinente sobre o tema é: Por que devemos entender a empatia como uma via de mão dupla? Ser empático não traz benefícios somente para aqueles que convivem ao nosso redor e que, por vezes, precisam da nossa compreensão mas também para nós mesmos. Afinal, quem exerce a empatia consegue ser mais tolerante, ter uma convivência mais saudável nos ambientes em que interage, ter facilidade para aceitar e respeitar as diferenças e até mesmo para conseguir expor suas próprias ideias e pensamentos sem menosprezar ou tornar inválidas as ideias do outro.

Colocar a empatia em prática é reconhecer e legitimar as razões do outro, ainda que discordemos delas. Por isso, essa habilidade tão importante contribui para a construção de relações saudáveis e gera bem-estar no convívio social.

# Mosaico Cultural

## O LADO BOM DA VIDA E OS ESTIGMAS QUE CERCAM A SAÚDE MENTAL

Filme e livro retratam com bastante sensibilidade os desafios enfrentados por aqueles que sofrem de doenças psiquiátricas

Você certamente já ouviu falar do filme *O lado bom da vida* ou viu a capa do livro por aí. A produção para o cinema teve oito indicações ao Oscar e rendeu a Jennifer Lawrence, a protagonista do longa-metragem, o prêmio de melhor atriz, além do Globo de Ouro e outras premiações na mesma categoria. Lançado em 2013, o filme é uma adaptação do livro homônimo de Matthew Quick.

A obra narra a vida de Pat (Bradley Cooper), um professor de 30 e poucos anos que acaba de sair de uma instituição psiquiátrica. Sem emprego, separado de sua esposa e com o diagnóstico de transtorno bipolar do humor, ele volta a morar com seus pais enquanto tenta recuperar a vida antiga. Determinado a reconquistar Nikki, sua ex-esposa, Pat dedica-se a fazer exercícios físicos e a ler todos os livros que ela gostava, mas que antes ele não dava a devida atenção. Em meio a esse turbilhão de mudanças, Pat conhece Tiffany (Jennifer Lawrence), uma mulher jovem que, traumatizada com alguns acontecimentos, enxergou na compulsão uma alternativa para suportar a dor. Pela perspectiva de Pat, conhecemos um pouco mais os desafios enfrentados por quem precisa recuperar a saúde mental. Além de lidarem com seus problemas individuais, os personagens ainda precisam enfrentar os rótulos que lhes foram impostos pela sociedade, o que acaba gerando ainda mais angústias.

A narrativa apresenta, de forma simples e delicada, os desafios que cercam a saúde mental, abordando as dificuldades enfrentadas por eles de modo autêntico, natural e sem cair no lugar-comum de estigmatizar os transtornos mentais. *O lado bom da vida* nos motiva a pensar um pouco mais sobre empatia e a quebrar pequenos preconceitos que temos e que, muitas vezes, nem percebemos. A história ainda mostra as influências do ambiente sobre as pessoas e o quanto isso impacta os processos de cura (positiva ou negativamente).

Outro ponto interessante é que o drama traz ainda os problemas psicológicos enfrentados pelos personagens secundários. O pai do protagonista, por exemplo, demonstra claros sinais de transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e desregulação emocional. A obra ainda evidencia a bipolaridade, compulsão, euforia, obsessão e depressão. Por fim, vemos a importância da arte – no caso, a dança – para o tratamento.

Como toda adaptação cinematográfica, existem diferenças entre o livro e o filme, mas ambos contam com personagens muito bem escritos e trabalham de forma notável as rotulações humanas e o quanto somos diariamente vistos e julgados por apenas uma qualidade ou defeito. Vale a pena conferir as produções a partir desse olhar, que nos leva a perceber o impacto que temos sobre o outro e o quanto podemos ajudar quem nos cerca.

**INFO:** *O lado bom da vida*. Direção: David O. Russel. EUA, 2013. QUICK, Mathew. *O lado bom da vida*. Alexandre Raposo (Trad.). Rio de Janeiro: Intrínseca, 2012.



## EXPOSIÇÃO

*Meus medos*

➔ Até 29 de setembro

ONDE: Espaço Cultural Renato Russo, em Brasília.

Idealizada pelos alunos do curso de Museologia da Universidade de Brasília (UnB), a exposição, que já está em sua segunda edição, trata das inseguranças individuais e coletivas que afetam a sociedade em geral e da importância do não silenciamento dos medos. O acervo tem como norte a seguinte questão: “Vivemos em uma sociedade adoecida e com nó na garganta. O que o medo faz da gente?”.

INFO: <[www.espacoculturalrenatorusso.com.br](http://www.espacoculturalrenatorusso.com.br)>.

## ARTES VISUAIS

*Procurar-se pela cidade*

➔ Até 30 de setembro

ONDE: Museu de Arte Moderna de São Paulo, em São Paulo.

A artista visual Lenora de Barros fez diversos autorretratos com penteados e feições variadas, que muito se assemelham a anúncios de pessoas desaparecidas. Esse é um ponto importante, pois a intenção dela não é a procura do outro, mas despertar nas pessoas a busca por si mesmo. Em meio ao caos das grandes cidades, a obra é um convite a se autoconhecer e reconhecer.

INFO: <<https://mam.org.br/exposicao/procurar-se-pela-cidade/>>.

## PALESTRA

*Gestão da emoção no século XXI*

➔ 16 de outubro

ONDE: Teatro Bradesco, em São Paulo.

Augusto Cury, um dos mais renomados especialistas em saúde emocional, aborda em sua palestra como é possível desacelerar os pensamentos e controlar a ansiedade, mesmo levando uma vida agitada, a fim de abrir novos horizontes para uma gestão efetiva das emoções. Além disso, Cury revela também a mudança de comportamento provocada pelo uso das tecnologias, levando à reflexão acerca da solidão e da tristeza na era digital.

INFO: <[www.teatrobradesco.com.br](http://www.teatrobradesco.com.br)>.

## MOSTRA

*Paul Klee – Equilíbrio instável*

➔ Até 18 de novembro

ONDE: Centro Cultural Banco do Brasil, em Brasília.

Com mais de 100 obras do artista suíço Paul Klee, morto em 1940, a mostra retrata cronologicamente a vida do pintor, dividida em oito segmentos: a infância, os estudos de desenho e anatomia, os retratos de família, a autodescoberta, o abstracionismo, o teatro, a Escola de Bauhaus e o retorno ao seu país de origem. Em suas obras, é possível notar características de diferentes movimentos artísticos, como o Cubismo, o Expressionismo, o Construtivismo e o Surrealismo.

INFO: <<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/paul-klee/>>.

# #FICADICA



*As vantagens de ser invisível.* Direção: Stephen Chbosky, 2012.

O filme retrata a história de Charlie, um adolescente de 15 anos que recomeça os estudos no Ensino Médio enquanto se recupera de uma depressão. Após perder seu único amigo, ele se sente sozinho e tem dificuldade de se socializar na escola. Então, Patrick e Sam, dois adolescentes que também não fazem parte dos tradicionais grupos populares do colégio, iniciam uma amizade com ele, a qual o levará a descobrir seus traumas mais profundos e se libertar das dores do passado.



*Augusto Cury.* YouTube.

Autor de diversos livros, como *O vendedor de sonhos*, *Felicidade roubada*, *Armadilhas da mente*, *Ansiedade – como enfrentar o mal do século* e tantos outros títulos, o médico psiquiatra Augusto Cury também está presente no YouTube. Em seu canal, ele traz diversos vídeos com temas que envolvem a mente humana, passando pelos aspectos emocionais e existenciais. Os conteúdos são apresentados de maneira leve e com uma linguagem bastante didática.

Acesse: <[www.youtube.com/user/Augustocuryautor](http://www.youtube.com/user/Augustocuryautor)>.



KRZNNARIC, Roman. *O poder da empatia.* Rio de Janeiro: Zahar, 2015.

Filósofo e historiador da cultura, Roman conta em seu livro os seis hábitos das pessoas empáticas e a importância de haver essa conexão social. Com base em mais de 12 anos de estudo, o autor traz uma narrativa reflexiva e permeada por grandes nomes da história, como Gandhi, Mandela e Che Guevara, evidenciando por que devemos desenvolver a empatia e como praticá-la.



“Mamilos 169 – Inteligência Emocional”. *Mamilos.*

As jornalistas Cris Bartis e Juliana Wallauer apresentam diversos podcasts no canal Mamilos. Um dos episódios trata de inteligência emocional por meio de um bate-papo descontraído, mas com bastante embasamento técnico e com convidados especializados no tema. Penso, sinto, logo existo? Qual a função das emoções? Por que dividimos razão e emoção? Essas são algumas das perguntas discutidas ao longo desse podcast, o qual pode ser acessado em diversas plataformas de áudio.

Acesse: <[www.b9.com.br/98961/mamilos-169-inteligencia-emocional/?highlight=intelig%C3%A2ncia%20emocional](http://www.b9.com.br/98961/mamilos-169-inteligencia-emocional/?highlight=intelig%C3%A2ncia%20emocional)>.