

Auto

Estima

NA INFÂNCIA
NA ADOLESCÊNCIA
NA TERCEIRA IDADE
NA GRAVIDEZ

ASSÉDIO MORAL

TRATAMENTO DA
CODEPENDÊNCIA.

COMO A AUTOESTIMA INTERFERE
EM NOSSAS RELAÇÕES

TEORIA DO APEGO

Auto

Estima

NA INFÂNCIA
NA ADOLESCÊNCIA
NA TERCEIRA IDADE
NA GRAVIDEZ

TEORIA DO APEGO
ASSÉDIO MORAL
TRATAMENTO DA
CODEPENDÊNCIA.
COMO A AUTOESTIMA INTERFERE
EM NOSSAS RELAÇÕES



Sumário

Sobre as Autoras	4
Introdução	10
Capítulo I – Autoestima na Infância	11
Capítulo II - Autoestima na Adolescência	14
Capítulo III – Autoestima na Gravidez	18
Capítulo IV - Teoria do Apego e Autoestima	21
Capítulo V – Autoestima e Assédio Moral	25
Capítulo VI - A importância da Autoestima no Tratamento da Codependência.	30
Capítulo VII- Como a Autoestima Interfere em Nossas Relações	33
Capítulo VIII – Autoestima na Terceira Idade	36

Sobre as Autoras



➤ **Valéria Valente Chartone**
(Autora Organizadora)

➤ **Psicóloga**

➤ **CRP 06/57727**

Formada pela Universidade Metodista de Piracicaba/UNIMEP, desde 1999. Tem formação na abordagem Psicanalítica, Especialização em Dependência Química e Coaching. Atua na cidade de Sorocaba/SP, com atendimento na modalidade presencial e online. Trabalhou por muitos anos em clínicas e comunidades terapêuticas, com dependentes químicos e seus familiares, através de palestras, dinâmicas de grupo e atendimentos individuais. Autora do Livro-cartas “Enfrentando o Medo”. Amante do Ser Humano, acredita na capacidade e no potencial que cada um carrega dentro de si, busca acolher e valorizar a individualidade dentro de cada processo.

Contatos

Telefone: (15) 99116-4962

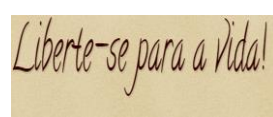
E-mail: valeria.chartone@gmail.com

Facebook: Psicóloga Valéria Valente

Instagram: @liberteseparaa vida

Youtube: Valéria Valente – Liberte-se para a Vida

Blog: valeriavalentechartone.blogspot.com – Liberte-se para a Vida





➤ **Dilséa Grebogi**

➤ **Psicóloga**

➤ **CRP 06/79477**

- ✚ Psicóloga graduada pela PUC/PR (Turma de 92)
- ✚ Psicoterapeuta EMDR (EMDR Institute)
- ✚ Especialista em Avaliação Psicológica (IPOG/SP)
- ✚ Bacharel em Ciências do Trabalho (Escola Dieese)
- ✚ Especialista em Saúde Mental Relacionada ao Trabalho (Sedes Sapientiae)
- ✚ Pós-graduada em Economia e Trabalho (Escola Dieese)
- ✚ Membro do Núcleo de Ações em Saúde do Trabalhador – NAST
- ✚ Neuropsicóloga em formação (IPOG)

Contatos

WhatsApp: (11) 97162-7736

Instagram: @psicologadilseagrebogi

Facebook: <https://m.facebook.com/psicologadilseagrebogi/>

Site: www.psicologadilseagrebogi.com.br

E-mail: dilsea@psicologadilseagrebogi.com.br





- **Edineuza Braz.**
- **Psicóloga Clínica**
- **CRP 02/4779**

Brasileira, Natural de Recife\PE. Formada em Psicologia em 1986 pela UNICAP/PE. Formada na abordagem da Gestalt-terapia com Adultos e trabalha com Psicoterapia Individual e com trabalhos com Grupos. Formada em Dinâmica de Grupo. Tem formação completa em Programação Neurolinguística concluído em 2000 realizado no Exterior, com Certificação Internacional. Tem formação em Coaching Integrativo realizado no METAFORUM Internacional - Campus Brasil, em 2007 com Certificação Internacional. Atualmente fazendo o Curso de Marketing para Psicólogos. Atua como Psicoterapeuta Online e Presencial com Adultos. “Amo ser Psicóloga e faz parte da minha missão de vida profissional ajudar as pessoas através do autoconhecimento; agradeço aos colegas que aqui compartilharam suas experiências e a todos os leitores desejo que possam se beneficiar com os conhecimentos compartilhados aqui nesse E-book”

Contatos

Tel. (81) 98600.9379

Facebook: <https://www.facebook.com/PsicologaEdineuzaBraz>

Instagram: @psicologaedineuzabraz





- **Elisa Lopes**
- **Psicóloga Clínica**
- **CRP 06/93034**

Formada no Centro Universitário Uni-A Santo André/SP desde 2008 Gestalterapeuta com Pós-Graduação em Terapia Cognitivo Comportamental e especialização em Gestalt-terapia para crianças e adolescentes e Neuropsicopedagogia Clínica.

Idealizadora do Espaço Equipping, atua na cidade de Santo André/SP com atendimento individual e grupos psicoterapêuticos para adultos, crianças e adolescentes e com grupos de estudo, orientação e palestras para profissionais psicólogos, pais e professores visando o aprimoramento na área da educação e entendimento da psique humana. Desde de sua formação trabalha com grupo de codependentes.

Acredita na capacidade humana de “Se conhecendo e percebendo as infinitas possibilidades e potencialidades nele contida” efetuar mudanças inimagináveis a seu favor e à humanidade”.

Contatos

Telefone: (11) 9 9900 6229 / (11) 9 8226 4245

E-mail: espacoequipping@gmail.com





- **Dieize Oliveira**
- **Psicóloga Clínica**
- **CRP 12/14148**

- ✚ Graduação: Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC (formação agosto de 2015)
- ✚ Pós Graduação em Terapia Cognitivo Comportamental / UNESC.
- ✚ Pós graduanda em Saúde Mental /UNESC.
- ✚ Curso 101 Introdução a Análise Transacional.

Contatos

Tel: 48 999462676

Facebook: Psicóloga Dieize Oliveira

E-mail: dieizeoliveira@gmail.com

Instagram @psi_dieize





- **Elisabeth Grecco**
- **Psicóloga**
- **Psicoterapeuta**
- **Coach**
- **CRP 06 -13937**

- ✚ Bacharelado e Licenciatura em Psicologia pela UNISA em 1981
- ✚ Formação em Terapia de Casais pelo Instituto J. L. Moreno
- ✚ Formação em Terapia Sexual pela Inteligência Erótica
- ✚ Formação em Psicopatologia e Psicodinâmica na Análise Psicodramática pela Escola Paulista de Psicodrama
- ✚ Especialista em Psicossomática pelo Grupo de Estudos em Psicossomática – Somatodrama.
- ✚ Curso de Capacitação em Terapia Online pelo Instituto de Terapia Online
- ✚ Pós-Graduação em Recursos Humanos pela FCS.
- ✚ Formação em Coach pela SLAC - Sociedade Latino Americana de Coach
- ✚ Master Coach de Carreira pelo Instituto Maurício Sampaio
- ✚ Pós-Graduação em Recursos Humanos pela FCS.
- ✚ Atendimentos: Psicoterapia Individual, Casais, Famílias e Adolescentes. Orientação Profissional, de Carreira e Coach.

Contatos:

WhatsApp: (11) 98202-6646 ou (11) 5531-9342 ou (11) 5093-5382

Facebook: Beth Grecco - Coach e Psicóloga

Instagram: beth.grecco **E-mail:** bethgrecco@uol.com.br



Introdução

“A importância da Autoestima”

Caro leitor, Sei que você deve estar começando a leitura deste e-book com algumas ideias formadas em relação a autoestima.

Continue aí, você pode se surpreender ao perceber o quanto a autoestima é importante, e está sempre presente em nossa vida, sendo boa ou não tão boa como gostaríamos, mas está em todas as fases.

Autoestima significa se valorizar, ter confiança em seus próprios atos. Sentimentos de inferioridade ou superioridade são gerados a partir do nosso modo de agir e pensar.

Sendo a autoestima fundamental em todas as fases da vida, neste e-book iremos falar desde a autoestima na infância, passando pela adolescência, tendo em vista outros momentos que a envolvem e chegando na terceira idade, etapa da vida onde a autoestima é tão essencial.

Vivemos em constante processo de autoavaliação, passamos por situações de perdas, frustrações, decepções, o não reconhecimento por parte dos outros de si próprio, e experiências do passado, influenciam significativamente na autoestima. A autoestima influencia em tudo que se faz, desde na escolha de relacionamentos até mesmo na vida profissional.

A autoestima baixa pode ocasionar problemas como depressão e ansiedade, uma vez que interfere na maneira de ver o mundo, provocando sentimento de incapacidade, inadequação e insegurança.

Já pessoas que estão com a autoestima elevada, encaram a vida de frente e superam dificuldades, devido a confiança em si mesmo, o reconhecimento dos próprios limites e o sentimento de capacidade.

Cada fase da vida traz suas adversidades e seus próprios encantos. Curta cada uma delas!

Valéria Valente Chartone

(Autora Organizadora)

Capítulo I

AUTOESTIMA NA INFÂNCIA

Autora: Valéria Valente Chartone



A infância é o período de crescimento e desenvolvimento físico, psicológico e emocional. Educar e formar uma criança são tarefas desafiadoras. Não basta cuidar do básico, como trocar fraldas, alimentar, ensinar os primeiros passos e palavras, é preciso mais. Para que a criança desenvolva a autoestima, é preciso ser estimulada, para se sentir confiante para assumir riscos e desenvolver segurança para acreditar na própria capacidade, sabendo aceitar os fracassos.

Quando a criança não é estimulada a desenvolver essas habilidades, pode crescer com uma visão distorcida da sua capacidade, e provavelmente no futuro terá muita dificuldade para aceitar frustrações, podendo ter traumas e insegurança, além de acreditar que não é boa o suficiente.

Respeitar diferenças, imperfeições ou falhas é fundamental, por isso as críticas, até mesmo aquelas que parecem inofensivas, podem ter um efeito pesado sobre a criança.

Os pais e as pessoas que têm ligação afetiva com a criança têm um papel fundamental neste desenvolvimento para nutrir e potencializar a autoconfiança e autoestima dos filhos. São esses primeiros vínculos que irão ser a base da formação da Personalidade desse futuro adolescente adulto.

Quando a criança é ensinada a se admirar, ela se fortalece e terá sempre uma fonte de alimento emocional, aprendendo a apreciar o outro e, também o mundo.

Como muitas vezes já ouvimos dizer, o importante é a qualidade de tempo dedicado à criança, e não a quantidade.

A capacidade de valorizar a si mesmo é um processo que começa a ser construído na infância.

Interagir de modo positivo é muito importante, ou seja, substituir algumas expressões como “você nunca aprende” por “sei o quanto você é capaz, acredito em você”; valoriza e estimula a confiança da criança.



Evitar rótulos é fundamental. Se possível falar sobre suas competências e não dificuldades, exaltando suas habilidades.

E por fim, demonstrar o amor que sente pelo filho, não deixando que o excesso de cobrança se sobreponha ao afeto.

Pessoas que crescem bem consigo mesmas são mais capazes de fazer o bem, porque se sentem bem.



Capítulo II

AUTOESTIMA NA ADOLESCÊNCIA

Autora: Elisabeth Grecco



A palavra *adolescere* vem do latim e significa crescer, engrossar, tornar-se maior, atingir a maturidade. A adolescência é um período difícil para a maioria, é um momento em que os jovens começam a formar seus próprios conceitos e ideias e definir sua identidade. Vários estudos mostram que nos primeiros anos da adolescência, os jovens experimentam uma baixa autoestima que irá se recuperando gradativamente, se tudo correr bem. Esta etapa da vida é marcada por uma série de transformações físicas, hormonais e psicológicas. Neste período é comum que os adolescentes se sintam mais vulneráveis e sofram com uma necessidade de serem aceitos pelos amigos e pelo grupo. Os namoros ganham mais intimidade e os jovens começam a exercitar a sua sexualidade de maneira mais efetiva. Todas essas questões formam um enorme pacote que gera sensações de excitação, euforia, alegrias, insegurança, ansiedade, frustrações e angústias que impactam diretamente na autoestima e autoimagem do adolescente.

A baixa autoestima é um problema que pode surgir em qualquer momento da vida, mas é bastante comum na adolescência. A adolescência é fase onde os jovens se empenham em serem autônomos, mas ao mesmo tempo sentem a necessidade de assegurar seu pertencimento a um grupo assumindo e aceitando valores, normas e princípios do mesmo. A autoestima tem um papel muito importante; nesta fase a identidade ganha forma, e a avaliação que o jovem tem sobre si mesmo vai determinar, em grande parte, suas relações e a forma como irá enfrentar os desafios da vida. A baixa autoestima durante a adolescência pode trazer consequências maiores do que as pessoas imaginam. Jovens com baixa autoestima tem tendência maior para desenvolver quadros de depressão; síndrome de pânico, quadros de transtornos alimentares; transtornos compulsivos, dependências químicas, baixa motivação e apatia; baixo rendimento escolar; dificuldade para manter relações com os outros; dificuldade para expor seus sentimentos; dependência afetivo emocional, onde o jovem precisa sempre dos outros para fazer coisas ou tomar decisões. Jovens com baixa autoestima, são jovens que tem correm maiores riscos de serem vítimas de abusos ou maus tratos; outros apresentam comportamentos agressivos e de transgressões. Por isso, é fundamental que o adolescente desenvolva sua capacidade de acreditar em si mesmo, para se posicionar com firmeza diante dos conflitos e problemas sem desistir dos seus objetivos.

Mas, quais são os fatores desencadeadores dos problemas de autoestima na adolescência?



São vários os fatores, que podemos chamar de gatilhos que desencadeiam os problemas de autoestima na adolescência: situações na família, na escola, nos meios de comunicação. Uma família muito crítica, pode afetar de forma negativa a autoestima do jovem. Nas escolas, o bullying atualmente é um dos principais causadores da baixa autoestima. Ser objeto constante de críticas e piadinhas por parte dos colegas tem um efeito muito negativo nos jovens. As “falsas” imagens de perfeição que os meios de comunicação transmitem e a tentativa do jovem se enquadrar nesses padrões podem desenvolver problemas relacionados à autoimagem e autoestima.

A família deve ser o principal ponto de apoio para ajudar adolescentes com problemas de autoestima. A comunicação e o acompanhamento atento, afetivo e respeitoso são pilares que a família pode oferecer ao adolescente. Reforçar as qualidades, ressaltar as conquistas, compreender as mudanças e inspirar confiança são ações importantes nessa fase. Saber elogiar e saber dar bronca, quando necessário. Nunca se deve dizer frases como "você é um preguiçoso" ou "você faz tudo errado", "você não serve para nada". Se fizer uma crítica, seja específico, 'você não está arrumando seu quarto' ou 'isso aqui você não está fazendo direito, quer ajuda'? E sempre se coloque à disposição para ajudá-lo a melhorar naquela tarefa. Se a baixa autoestima não for cuidada na adolescência, a pessoa pode chegar à vida adulta apresentando um quadro de depressão e ter dificuldades para se relacionar e na vida profissional.

Como melhorar a autoestima na adolescência e fase adulta:

- **Incentivar os jovens para que façam exercícios de diálogo interno:** se preocupar com o que pensamos e dizemos sobre a nossa identidade e tentar enviar a nós mesmos mensagens e frases de autoestima positivas são técnicas muito importantes para manter uma boa autoestima.

- **Transformar a culpa em responsabilidade:** todo mundo comete erros ao longo da vida, mas carregar o peso da culpa não é nada positivo. Por isso, transforme a culpa em responsabilidade para melhorar.
- **Realizar autocuidados:** muitas vezes nos esquecemos de nos proporcionar a atenção e cuidados necessários, o que pode repercutir negativamente na nossa autoestima. Reserve um tempo para cuidar de você mesmo.
- **Fiquem atentos as mudanças de comportamentos e tendência de isolamentos de seus adolescentes:** Importante que os pais e responsáveis pelos jovens, acompanhe o adolecer de seus filhos e fiquem atentos as mudanças de comportamentos, sinais de isolamento, tristeza e falta de energia. É importante estabelecer sempre um clima de confiança e um diálogo franco e aberto que os jovens.

Importante ressaltar que quando necessário, busque sempre um profissional especializado, para orientar e ajudar você ou o seu adolescente a atravessar da melhor maneira, esta etapa tão importante do desenvolvimento.

"A autoestima não é se achar o máximo o tempo todo, é a pessoa se amar tendo consciência de que tem pontos bons e ruins. É um reconhecimento de suas reais capacidades e dificuldades", diz Natércia Tiba.



Beth Grecco

Capítulo III

AUTOESTIMA NA GRAVIDEZ

Autora: Dieize Oliveira



Sabe-se que durante o período gestacional, as mulheres passam por importantes fases de mudanças, estas, de ordem social, física, biológica e psicológica. A aparência começa a mudar, a barriga vai crescendo, quadril alargando, estrias marcando a pele e um novo corpo surgindo, transformando a mulher.

As etapas evolutivas nessa fase são marcadas por grandes oscilações de sentimentos, pensamentos e emoções. As variações hormonais são as principais responsáveis pela mudança constante de humor, que proporcionam significativas instabilidades emocionais; e muitas vezes lidar com tais mudanças,

nem sempre é fácil para a gestante e para as pessoas que convivem em seu meio social.

Manter o auto cuidado com a saúde mental, pode ser tarefa difícil, pois o foco da gestante está voltado para as mudanças que estão acontecendo. Os medos e incertezas sobre a gravidez, insegurança sobre seu corpo e bem estar do bebê, necessidade maior de atenção, sentimento de fragilidade, irritabilidade frequente e choro fácil. Nesse momento, também surge a culpa por algumas vezes sentir-se triste quando acredita que deveria estar feliz.

Essas características são comuns entre as gestantes e nesse período, pode-se observar o surgimento de problemas com a sua autoestima.

Visto que a autoestima é um conjunto de fatores importantes, como auto confiança, segurança, satisfação consigo e seu desempenho tanto físico como emocional, neste período, tais fatores, podem apresentar-se de maneira um pouco confusa e parecerem ausentes. Dessa forma, é importante que durante o período gestacional, estes sentimentos sejam constantemente evocados e reafirmados pela gestante e/ou por outras pessoas ao seu redor.



Os seres humanos, são seres sociais, tendo necessidades básicas de afeto para sentirem-se seguros e aparados. Desse modo, estando a gestante acolhida, amparada e amada, de maneira mais clara ela conseguirá perceber a ideia que tem, por vezes destorcida do processo de transformação.

Contudo, reconhecer as limitações, aceitar as mudanças físicas e comportamentais, respeitar seu próprio tempo, buscar entender os sintomas de baixa autoestima, ressignificar as mudanças e focar necessidades reais para mãe e bebê podem ser estratégias para uma melhor qualidade de vida gestacional.



Capítulo IV

TEORIA DO APEGO E AUTOESTIMA

Autora: Edineuza Braz



Como já sabemos Autoestima é o sentimento resultante dos pensamentos, sentimentos e ações que a pessoa tem em relação a si mesma, dando-lhe uma base de qualidade de valor e de autoconfiança. O que a pessoa pensa, sente e faz é algo que não pode se desfazer e acontece a cada momento. A divisão: **pensamento, sentimentos e ações** dita aqui é puramente didática porque todos esses elementos são interligados.

Ao nascer a criança começa a vivenciar experiências inéditas: no seu ambiente externo, com seus pais e familiares. Ao crescer e se desenvolver suas experiências vão se estendendo ao longo da vida no ambiente da educação escolar, na convivialidade com outras crianças, outras inter-relações e novas experiências a cada momento e a cada dia.

A forma como a pessoa crescendo, vai interpretando os fatos, suas experiências e a leitura que faz da realidade, e isso vai formando uma base para a formação da sua autoestima. Se seu nível de discernimento for baseado na realidade em que vive, é natural que tenha uma autoimagem realística e uma boa formação da sua autoestima. Provavelmente ao crescer a pessoa com melhor auto percepção tem uma autoimagem mais coerente com a realidade em que está inserida.

O conflito começa quando a pessoa desde criança interpreta a sua realidade de forma fantasiosa baseada em crenças e emoções que distorcem sua autoimagem. A pessoa com autoimagem irreal tende a subestimar ou superestimar suas capacidades prejudicando seu contato com a realidade e sua autoestima. E nesse caso a autoestima tende a ser desenvolvida dentro de quadro patológico de baixa-estima, auto afeto desqualificado, autoengano, autodepreciação, auto vitimização.

A autoestima patológica é um indício de inexperiência e falta de autoconhecimento. A pessoa demonstra dificuldade de perceber sua realidade, não se aceita e não gosta da forma como se percebe. Há uma tendência à auto depreciação, tem uma visão negativa de si mesma, uma autoimagem distorcida com autodesrespeito e incoerências. Todo esse processo vai acontecendo ao longo do desenvolvimento da pessoa. Com o tempo a pessoa com baixa-estima passa a ter muitos medos como por exemplo: medo de ser rejeitado, medo da realidade, medo de errar, medo de perdas, medo da responsabilidade, medo dos outros, medo da exposição, medo do desconhecido. Esses medos vão surgindo por causa dos conflitos internos não resolvidos que vão surgindo ao longo da história de vida.



Com os medos não enfrentados a pessoa vai engessando, estagnado, ficando na zona de conforto, repetindo comportamentos já conhecidos (de baixa-estima) e se apegando a esses comportamentos. E as pessoas vão ficando refém dos seus medos e aumentando sua baixa-estima. Nessa fase a pessoa já está extremamente carente e dependente do cuidado e atenção dos outros, da ausência de cobrança expectativa do outro, do sentimento de piedade do outro em relação a si mesma e mantém sua imagem idealizada negativa.

Nessa fase patológica a pessoa tende a fazer um esforço enorme para suprir suas carências mas a tendência é que fique cada vez mais voltada para si mesma, restrita ao seu mundo pessoal. Com baixa-estima e auto-imagem distorcida a pessoa tem pouca lucidez e disposição para se autoconhecer em um processo de psicoterapia porque vai conduzi-la ao auto-enfrentamento.

Existe muita oscilação emocional, em alguns momentos se percebe bem e em outros, mal ou miserável. A pessoa vive se queixando de tudo, se lamentando e às vezes aparentam sentir-se superior aos demais.

Essa é a fase de apego a uma estima negativa onde as pessoas têm muita dificuldade de procurar ajuda para sair dessa situação emocional limitante, que gera muitas dores e dificuldades na sua história de vida.

Todas as pessoas em qualquer momento do seu desenvolvimento pessoal seja criança, adolescente, adulto ou idoso que está apegado a uma baixa-estima sobre muito emocionalmente e é muito mais difícil encontrar soluções para os problemas do nosso cotidiano quando alimentamos um apego a essa forma negativa de autoimagem distorcida.

Vimos a esse planeta-escola para evoluir e crescer com nossa autoestima saudável que nos ajuda a ter saúde emocional e qualidade de vida em todas as áreas da nossa vida!

Autoestima Sadia é o sentimento positivo que a pessoa nutre por si mesma indicadora de autoconhecimento, auto aceitação, afeto sadio, auto validação, auto apreço autêntico. A autoestima sadia permite maior equilíbrio emocional e prioriza a racionalidade diária para melhorar a convivialidade sadia consigo e com os outros. A pessoa tende a encarar os desafios de forma mais positiva e tende a aprender com os erros para acertar mais, e evoluir na sua vida e ajudar os outros. A pessoa com autoestima sadia procura cuidar de si e está

atenta a procurar ajuda profissional para solucionar seus conflitos e problemas. Sabe dos seus limites e gosta de ajudar as pessoas.

A autoestima sadia é um dos maiores ganhos que uma pessoa pode adquirir na sua vida nessa existência, e vale a pena todo o investimento e esforço no seu autoconhecimento num trabalho de Psicoterapia Online para essa autodescoberta!!



Capítulo V

AUTOESTIMA E ASSÉDIO MORAL

Autora: Dilséa Grebogi



Entre os tipos de violência no trabalho, o assédio moral é o que mais se destaca.

Segundo a cartilha Assédio Moral e Sexual no Trabalho produzida pelo MTE - Ministério do Trabalho e Emprego, mulheres e homens reagem de maneira diferente, quando são vítimas de assédio. O assédio moral pode vir a desencadear ou agravar doenças. Nas mulheres a manifestação se dá através de choro, tristeza, sentimentos de menos valia, baixa autoestima, taquicardia, depressão, insônia, tremores, diminuição da libido, entre outros. Nos homens, o primeiro sentimento é o de revolta e indignação, e muitos pensam até em vingar-se do assediador. Outro sentimento que comumente aparece nos homens assediados é a ideia de suicídio, além de tendência ao alcoolismo. Muitos se

sentem envergonhados perante a família, desenvolvendo sentimento de baixa autoestima e inutilidade.

As atuais relações no trabalho também se tornaram mais utilitárias, temporárias e enfraquecidas, permeadas de individualismo. Neste contexto, o assédio moral aparece como uma patologia da solidão, vinculada à desestruturação do coletivo e da solidariedade.

O assédio moral no trabalho pode ter caráter individual ou coletivo, manifestando-se em dois tipos distintos: assédio moral interpessoal e assédio moral organizacional.

A falência da cooperação e do compromisso mútuo e o aumento da superficialidade e de falta de comprometimento são sintomas dessa relação que cada dia mais expõe o trabalhador aos riscos psicossociais, além do estresse, fadiga, Ler/DORT, e outros, tudo isso visto como uma estratégia de gestão sob a máscara de legalidade e aceitação. Esta forma de avaliar o assédio moral se distancia da perspectiva mais difundida, voltada a colocar a questão como um problema entre uma vítima e um agressor, porque considera os aspectos organizacionais e socioeconômicos como origem das práticas de assédio moral. A solidariedade não existe em função do medo. Toda a estratégia desta gestão é baseada no medo.

As consequências do assédio no trabalho podem abarcar desde manifestações psicossomáticas leves a quadros com danos psíquicos importantes, inclusive podendo levar a comportamentos de autolesão/mutilação por parte do trabalhador. O indivíduo pode ter danos psíquicos como ansiedade, depressão, falta de autoestima, fobias, culpabilidade, entre outros. Consequências físicas como problemas digestivos e musculoesqueléticos, distúrbios do sono, entre outros, e consequências sociais como isolamento, problemas familiares, entre vários outros.

Na situação de trabalho, o assédio pode ter como consequência o absenteísmo, a perda da efetividade e da produtividade, o aumento de acidentes e incidentes de trabalho, a deterioração do clima laboral, entre outros. As consequências para a família do trabalhador podem ser devastadoras, chegando em alguns casos a sua desestruturação total.

O Silêncio da Vítima



Inúmeros são os fatores que levam trabalhadores vitimados a silenciar sobre a violência sofrida. A vítima de assédio moral pode sofrer coerção física e psicológica. Por vezes, os trabalhadores encaram o assédio sofrido como uma brincadeira, às vezes de mau gosto, e não enfrentam a situação com a seriedade necessária, restando à vítima calar-se e resignar-se.

O assédio desestabiliza emocionalmente a vítima, destrói o coletivo e a rede de comunicação no ambiente de trabalho. Isso tudo traz para o trabalhador um enorme sentimento de baixa autoestima e, até na maioria dos casos, a vítima se sente culpada pelo assédio.

É o medo do desemprego, o medo de não poder mais suprir as necessidades de sua família, é o medo de ser ridicularizado, é o medo de não ser compreendido e até muitas vezes, desacreditado.

Nos parece bastante evidente o quanto o assédio moral impacta negativamente a vida do trabalhador. Como será que se sente uma pessoa que constantemente é alvo de críticas e humilhações no ambiente de trabalho? Como

será que se sente o trabalhador prefere sofrer calado a correr o risco de perder seu emprego, mesmo que esteja ganhando mal, trabalhando em situações nocivas para sua saúde, sendo maltratado pelos seus superiores e conseqüentemente adoecendo?

Por certo a autoestima desse indivíduo está totalmente deteriorada e os pensamentos que permeiam sua mente são de menos valia, inutilidade, falta de perspectivas, impotência e diversas outras crenças negativas que o levam a estagnar em sua carreira e no seu desempenho. A saúde mental desse trabalhador poderá ficar seriamente comprometida.

Mas o que fazer diante desse cenário desolador? Primeiramente, romper o silêncio. É necessário criar medidas preventivas e de conscientização junto aos trabalhadores e as empresas, bem como desenvolver mecanismos para estimular os trabalhadores a falarem sobre o clima organizacional, com o propósito de investigar a incidência de assédio e o impacto emocional sobre eles. Uma ferramenta útil para essa finalidade é a promoção de pesquisas periódicas. Desta maneira será possível investigar a ocorrência de situações de humilhação e coação, preservando a identidade do trabalhador.

Por fim, um trabalho terapêutico deve ser considerado. É necessário que se faça um acolhimento e uma escuta minuciosa da história deste trabalhador que se encontra humilhado, adoecido, sem forças para continuar produtivo, se sentindo incapaz. É preciso dar suporte emocional para que ele readquira sua noção de valor, se sinta compreendido, veja uma nova perspectiva de vida laboral, familiar e social.

Sua autoestima precisa ser resgatada. Ele precisa voltar a gostar de si mesmo, se aceitar e se reconhecer como uma pessoa de valor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAGA, Ruy; ANTUNES, Ricardo. Infoproletários: degradação real do trabalho virtual. São Paulo: Boitempo Editorial, 2009.

CARDOSO, Ana Claudia Moreira. Organização e intensificação do tempo de trabalho. Revista Sociedade e Estado, São Paulo, v. 28. n. 2, maio-ago. 2013.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho, estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez; Oboré, 1992.

MTE. ASCOM. Cartilha Assédio moral e sexual no trabalho. Brasília, DF, 2009.

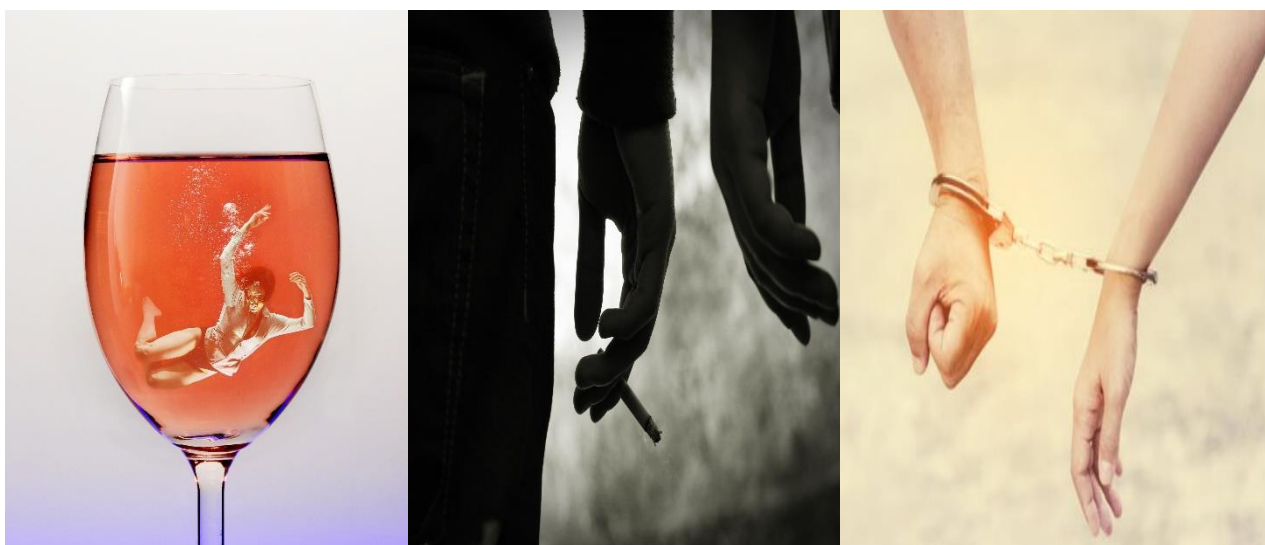
SENNETT, Richard: A Corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo. Rio de Janeiro: Record, 1999



Capítulo VI

A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA NO TRATAMENTO DA CODEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Autora: Elisa Lopes



Para que se possa correlacionar codependência e autoestima é necessário que se entenda brevemente o que é codependência e como devemos identificar esse comportamento para que possamos entender a necessidade do tratamento.

A codependência é um transtorno emocional definido entre as décadas de 70 e 80, inicialmente relacionado aos familiares de dependentes químicos. Atualmente com diversas pesquisas a codependência é estendida a qualquer quadro de dependência ou transtornos graves de personalidade e de conduta. Diversos autores levantam hipóteses em várias linhas de pesquisa observando inúmeras questões, mesmo a codependência não tendo uma definição clássica existem características que quando apresentadas em conjunto podem levar um profissional (ou uma equipe multidisciplinar) a identificar esse problema.

Observasse que podemos classificar as codependências, enquanto patologias de um grupo, Codependência conjugal; familiar; grupal; social; institucional; ou sócio institucional; sexual ou sexual sociocultural e embora a codependência ainda não tenha sido reconhecida, ou seja, não está no Código Internacional de Doenças, o CID 10 ou no DSM 4, não recebe a atenção devida e, o que impede de ser amplamente conhecido ou divulgado o que não significa, que o índice de pessoas que são afetadas, especialmente as mulheres, seja baixa ou insignificante e que esse seja um transtorno que não afete aos homens também, pois, mesmo não havendo comprovação científica, as manifestações do fenômeno são evidentes. Ou seja, muitas pessoas codependentes sofrem sem ter noção do que lhes acontece e sem perspectiva de solução.

Para que se entenda o comportamento de um codependente se faz necessário explicar que é natural desejar proteger e ajudar as pessoas queridas, isso em um codependente não acontece dessa forma. Entendendo que o homem em sua trajetória através dos séculos é um ser social e depende em maior ou menor grau uns dos outros para sobreviver o que significa relacionar-se de forma funcional e não patológica. Há uma codependência natural, que existe na relação entre um recém-nascido e sua mãe por exemplo, de um enfermo e o médico, portanto entre o cuidado de dois seres. Inicialmente isso é normal e até importante, mas com o tempo, há um amadurecimento e busca de autonomia, evoluindo para uma interdependência. É também natural sermos afetados e reagirmos aos problemas das pessoas a nossa volta, porém o problema dos codependentes é que reagem em demasia.

Do mesmo modo que não há um consenso sobre o conceito de codependência, não há unanimidade sobre as causas do fenômeno, apesar da tendência em acreditar que a codependência seria resultado de ser criado em um lar adicto, as evidências científicas apontam em outra direção; famílias disfuncionais; experiências problemáticas vividas na família de origem, tais como abuso físico e/ou; estilos parentais coercitivos, negligentes e pouco afetuosos; pais com problemas de saúde mental; pouca comunicação, controle, insatisfação e falta de sustentação familiar. Destaca-se ainda a codependência como resultado da aprendizagem de hábitos familiares como modelo transmitido entre gerações.

O codependente tende a vir de família problemática, reprimida ou disfuncional, negar que sua família seja problemática, culpar a si mesmo por tudo, implicar consigo mesmo por tudo, inclusive sua maneira de pensar, sentir, aparentar, agir e comportar-se, fica zangado, defensivo, exigente e indignado quando outros o culpam e criticam, coisas que ele regularmente faz consigo mesmo.

Obtém sensações artificiais de autovalorização por ajudar aos outros e tem sentimentos de baixa autoestima, vergonha, fracasso etc. Seus objetivos e necessidades acabam sendo esquecidos por ele mesmo. Acredita-se com isso, que há um ganho secundário, embora exista um sofrimento muito grande ao tolerar certos tipos de abuso.

O tratamento da codependência tem como objetivo principal fazer com que o indivíduo resgate sua autoestima e adote um padrão de relacionamento e comportamento mais saudável, principalmente no tocante à assertividade, invariavelmente, os codependentes possuem baixa autoestima, e sentem-se úteis e valorizados somente quando cuidam, resolvem e toleram os problemas do outro, tudo isso porque temem perder o amor do outro, e porque necessitam da aprovação alheia, desejando serem vistos como mártires. Diante disso precisam adquirir a percepção das necessidades individuais de cada pessoa, e a necessidade obsessiva de controlar o outro, pois, apresentam dificuldade em nutrir relações saudáveis e que valorizem a autonomia e o espaço de cada um.

A psicoterapia individual é primordial, além de também ser muito importante a participação em grupos psicoterapêuticos e de auto-ajuda, como o Codependentes Anônimos. O lema desse grupo é “só por hoje serei a pessoa mais importante da minha vida”. Como em muitos casos o codependente apresenta transtornos como depressão e/ou ansiedade, é necessária uma consulta com o médico psiquiatra para que este avalie a necessidade do uso de medicação antidepressiva e/ou ansiolítica.

No entanto, embora exista todo o empenho e conhecimento científico dos profissionais de saúde mental sobre a codependência, o tratamento só terá eficácia após o paciente conscientizar-se e aceitar que possui um problema.



**Elisa Aparecida
Rodrigues Lopes**

Capítulo VII

COMO A AUTOESTIMA INTERFERE EM NOSSAS RELAÇÕES

Autora: Elisabeth Grecco



Será que nossa Autoestima interfere em nossas Relações Pessoais e Profissionais?

Nossas relações dependem diretamente das imagens que alimentamos de nós mesmos, dos outros e das relações que mantemos com eles.

Olhando desta forma podemos afirmar com certeza, que a autoestima determina diretamente nossas escolhas e os caminhos que definimos para nós. Quando a autoestima é saudável, sabemos reconhecer e aceitar o nosso valor.

No momento que não nós valorizamos e acreditamos que somos menos ou inferiores aos outros, temos a tendência a aceitar ou até buscar pessoas que

também não nos valorizam, ou aceitamos situações em que não somos valorizados.

O que acontece é que uma pessoa com baixa autoestima busca inconscientemente situações que reforçam as crenças que tem de si de menos valia.

Muitas vezes a baixa autoestima faz você aceitar grosseiras, situações de desrespeito, humilhação e outras situações que você sabe que te machucam, são desconfortáveis, mas você não sabe com sair deste ciclo, ou tem medo de sair e ficar sozinha.

Outro sintoma das pessoas que tem autoestima baixa é uma necessidade de fazer de tudo para agradar e ajudar aos outros ou nunca conseguir dizer não, e bancar suas vontades e desejos.

Nas relações sociais e nos relacionamentos amorosos as pessoas com autoestima baixa podem se colocar em uma posição de submissão, ficam com muito medo de perder as relações e acreditam que não irão conseguir mais ninguém, temem não conseguir ser mais amada e para evitar a perda da relação fazem tudo que o outro quer, sem avaliar de fato os seus desejos e vontades.

Outro comportamento encontrado na baixa autoestima, e a pessoa entra num ciclo de queixas e reclamações com relação as suas relações, reclamando da falta de atenção das pessoas, cobramos mais carinho, mais atenção, mais afeto, mas na realidade o que ela quer é ser valorizada, e que os outros lhe deem o valor que ela mesmo não se dá.

Outro dia li, uma frase ótima que resume tudo que falamos: “Quando não somos fiéis aquilo que é bom para nossa autoestima, o resultado é uma vida cheia de decepções”.

Mas, então o que fazer?

- O primeiro passo pare de se comparar, você é um ser único, ninguém viveu e passou pelas mesmas experiências e situações que você passou, então não dá para se comparar com ninguém. Seja mais generoso (a) com você.

- Um processo de autoconhecimento pode ajudar a se conhecer melhor e olhar para sua história com mais amorosidade e tolerância. Você vai ter maior conhecimento de suas habilidades e competências, irá baixar sua autocrítica, resignificando muitas crenças negativas a seu respeito. Muitas vezes as mensagens que recebidas na infância criam uma percepção negativa a nosso respeito e a respeito de nossas habilidades e competências.
- Cuidar da autoestima dá trabalho, sim. É um cuidado diário, como higiene pessoal, atividade física e alimentação. A autoestima equilibrada vai facilitar as suas relações, desde a escolha de uma pessoa que provavelmente terá mais afinidade com você à diminuição das suas inseguranças.
- Valorize-se na medida certa para conviver e se relacionar melhor.



Beth Grecco

Capítulo VIII

AUTOESTIMA NA TERCEIRA IDADE

Autora: Valéria Valente Chartone

Autoestima na Terceira Idade



Quando se fala em autoestima, logo se pensa na imagem corporal. Muitas pessoas a aspectos da beleza. Mas a autoestima vai muito além disso. Sentir-se bonito (a) também contribui para o bem-estar e a elevação da autoestima.

Mas e quando se fala da autoestima na terceira idade?

Na terceira idade existe uma tendência de a autoestima decair, devido a diversos fatores, sendo os principais, as limitações naturais dessa fase, e as mudanças físicas que ocorrem ao longo dos anos. Muitos idosos acreditam ter

vivido o suficiente ou pensam não serem mais úteis. É comum que devido a tantas mudanças a autoestima seja abalada, pois a terceira idade traz consigo mudanças significativas, como, aposentadoria, perda de entes queridos, filhos crescidos, mudanças na aparência são alguns exemplos.

A baixa autoestima pode agravar quadros de saúde do idoso.

Construir uma boa autoestima na terceira idade significa motivar-se a continuar sendo feliz e realizado.

Dentro das limitações e condições de cada um, é necessário praticar ações que permitem sua evolução, favorecer a qualidade de vida nessa fase é fundamental para que o idoso viva de maneira saudável e harmoniosa. Existem inúmeras atividades que despertam o interesse dos mais velhos na mudança do estilo de vida. E quanto mais interesse pela vida, mais atividades vão exercer e maior será a autoestima.

Dentre as ações que permitem o desenvolvimento ou a evolução da autoestima estão:

- **Estimular a vaidade:** cuidando da aparência, juntamente com a higiene pessoal, esse é um passo fundamental para que a situação comece a mudar. Fazer um corte de cabelo, hidratar a pele, e usar um perfume, são tarefas simples que fazem toda diferença.
- **Evitar isolamento:** o contato com familiares e amigos é muito importante, para que o idoso se sinta querido e importante.
- **Atividades em grupo:** como dança, artesanato, viagens: o simples fato de estar em grupo para conversar, se socializar, contribui para que o idoso adquira autoconfiança, independência e autoestima.
- **Praticar atividade física:** é importante para todas as idades, mas na terceira idade ajuda o idoso sentir-se mais saudável, libera hormônios que despertam alegria e satisfação.

- **Ter muitas experiências de vida**, boas ou ruins, pode proporcionar uma perspectiva mais ampla do que realmente importa na vida.

