



EDITORA
ALFREDO
NASSER

UNIFAN
CENTRO UNIVERSITÁRIO ALFREDO NASSER



Sexo, Gênero e Sexualidade:

Discussões Introdutórias

Vinicius Novais G. de Andrade
Aroldo Vieira de Moraes Filho



CORPO GESTOR

Reitor

Prof. Alcides Ribeiro Filho

Vice-Reitor

Prof. Me. José Carlos Barbosa Soares

Pró-Reitor Acadêmico

Prof. *PhD.* Carlos Alberto Vicchiatti

Pró-Reitor de Relações Institucionais

Prof. Msd. Luiz Antonio de Faria

Pró-Reitor de Desenvolvimento

Prof. Msd. Divino Eterno de Paula Gustavo

Pró-Reitor Financeiro

Prof. Esp. Leandro Júlio dos Santos Faria

Pró-Reitor de Controladoria

Marcello Oliveira Ferreira

Pró-Reitor Jurídico

Wallace Braz Francisco

Pró-Reitor de Extensão e Apoio Estudantil

Prof. Me. Claudio Everson da Silva e Souza



EXPEDIENTE

Editora-chefe

Prof^ª. Dr^ª. Michele Giacomet

Editor-assistente

Peterson Daniel Vieira

Bibliotecárias

Ana Márcia Santana Lima
Eliana Batista Pires e Silva
Francisca Rodrigues da Silva

Layout e diagramação

Peterson Daniel Vieira

Capa

Cleyton Nascimento

Sexo, gênero e sexualidade: discussões introdutórias / Organizadores: Vinícius Novais Gonçalves de Andrade; Aroldo Vieira de Moraes Filho. - / Aparecida de Goiânia: Centro Universitário Alfredo Nasser, 2021.

EBOOK

229 páginas.

ISBN: 978-65-89165-02-6

1. Psicologia. 2. Gênero. 3. Sexualidade humana. 4. Ciências da Saúde. 5. Centro Universitário Alfredo Nasser. 6. UNIFAN. 7. Ciências humanas. 8. Transexualidade. 9. Homoafetividade. 10. Educação Sexual. 11. Homossexualidade. 12. Doenças sexualmente transmissíveis.

CDU: 159.9:612. 6.057 (817.3)

PREFÁCIO

Um livro plural. Organizado a partir da perspectiva de que os mesmos fenômenos podem ser analisados por diferentes teorias e áreas do conhecimento, esclarece, a partir de discussões introdutórias, as categorias gênero, sexo e sexualidade. De visões mais biologicistas às mais históricas, sociais e críticas, esclarece aos interlocutores a complexidade do ser humano constituído neste tempo histórico.

O primeiro capítulo intitulado “Neurofisiologia do ato sexual”, em perspectiva biologista, esclarece quais são os mecanismos neurofisiológicos existentes quando da ocorrência da atividade sexual humana. O segundo capítulo, intitulado “Infecções Sexualmente Transmissíveis – IST’s”, nos mostra, didática e teoricamente o panorama das IST’s. O terceiro capítulo intitulado “Métodos contraceptivos”, de forma didática e esquemática, elucida aos leitores e leitoras sobre as principais formas de evitar a gravidez.

O quarto capítulo intitulado “A percepção da pessoa transexual a respeito do atendimento de saúde”, descreve e analisa, a partir de pesquisa realizada, como transexuais masculinos e femininos sentem-se em relação ao atendimento recebido em âmbito hospitalar. O quinto capítulo intitulado “Transexualidades e Educação: uma discussão sobre a realidade dos generos não binários no contexto escolar”, analisa a categoria gênero em suas dimensões histórica, social e educacional. Além disso, especifica o universo transexual como alvo de violência em âmbito educacional.

O sexto capítulo, intitulado “O social e o histórico na constituição da subjetividade humana: um ensaio sobre a desnaturalização da sexualidade e dos prazeres”, analisa a sociedade e a história moderna ocidental como produtoras dos modos de experiência sexual consideradas culturalmente legítimas e ilegítimas. O sétimo capítulo, intitulado: “A homoafetividade e o homoerotismo nas obras *Morangos Mofados* e *Bom-Crioulo*”, alia literatura e teoria sobre questões relacionadas ao universo homossexual masculino. Por fim, o oitavo capítulo, intitulado “Projeto SEER (Educação Sexual, Emocional, Ética e Religiosa)”, versa sobre uma proposta de intervenção de educação pessoal de forma holística, ou seja, da educação em diversos âmbitos da existência individual, dentre elas, a sexual.

Vinicius Novais G. de Andrade

SUMÁRIO

NEUROFISIOLOGIA DO ATO SEXUAL - Fabiana da Silveira Bianchi Perez	6
INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS – IST's - Lilian Carla Carneiro	15
MÉTODOS CONTRACEPTIVOS - Aroldo Vieira de Moraes Filho	23
A PERCEPÇÃO DA PESSOA TRANSEXUAL A RESPEITO DO ATENDIMENTO DE SAÚDE - Jorge Miguel dos Santos Silva; Marislei Espíndula Brasileiro	31
TRANSEXUALIDADES E EDUCAÇÃO: uma discussão sobre a realidade dos gêneros não binários no contexto escolar - Cristiane Reis Pereira; Vinicius Novais Gonçalves de Andrade	48
O SOCIAL E O HISTÓRICO NA CONSTITUIÇÃO DA SUBJETIVIDADE HUMANA: um ensaio sobre a desnaturalização da sexualidade e dos prazeres - Vinicius Novais Gonçalves de Andrade; Cleucydia Lima da Costa	64
A HOMOAFETIVIDADE E O HOMOEROTISMO NAS OBRAS MORANGOS MOFADOS e BOM-CRIOULO - Werick Vinicio Santana de Souza; Vinicius Novais Gonçalves de Andrade	70
PROJETO SEER (Educação <u>S</u>exual, <u>E</u>mocional, <u>É</u>tica e <u>R</u>eligiosa) - Marislei Espíndula Brasileiro	86
BULLYING TAMBÉM ACONTECE NA UNIVERSIDADE? - Marislei Espíndula Brasileiro	210
SOBRE OS AUTORES	229

NEUROFISIOLOGIA DO ATO SEXUAL

Fabiana da Silveira Bianchi Perez

No dicionário da Língua Portuguesa, da Positivo Editora (2010, s/p), a sexualidade é definida como “qualidade do que é sexual; modo de ser próprio do que tem sexo”. Já no dicionário da Língua Portuguesa, da Porto Editora (2017, s/p), é definida como “características morfológicas, fisiológicas e psicológicas relacionadas com o sexo”.

Frequentemente sexualidade, sexo e relações sexuais são expressões como sendo de sentido semelhante fazendo com que o sentido real seja distorcido. Em diversos idiomas, o termo “sexo” é utilizado como significado para “atividade sexual”, e é importante destacar que sexo se refere às características biológicas que identificam os seres humanos como homem ou mulher (KRUG *et al.*, 2002). No sentido de diferenciação das definições, a Organização Mundial de Saúde (OMS) no ano de 2002 publicou uma definição em relação ao termo sexualidade como sendo

[...] um aspecto central do ser humano ao longo da vida e inclui o sexo, gênero, identidades e papéis, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experienciada e expressa através de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações. Embora a sexualidade possa incluir todas estas dimensões, nem sempre elas são todas experienciadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, econômicos, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais (OMS, 2002, s/p).

Ressalta-se que, embora, essa definição apresente algumas fragilidades, limitações e pouca clareza, é uma das mais utilizadas. Portanto, é possível fazer algumas proposições em relação à sexualidade: é direito e é fundamental a vida humana, envolvendo desde aspectos físicos, psicológicos, sociais, políticos, culturais até econômicos; difere de gênero; e o comportamento sexual modifica-se entre culturas e até na mesma cultura (BRASIL, 2014). E enquanto isso, a relação sexual, é envolvimento entre duas pessoas que resulta de um ato sexual, ou seja, é um comportamento entre os indivíduos que com finalidades diversas, como reprodução ou prazer erótico, e independe de haver penetração, orgasmos e fins reprodutivos (GIAMI, 2008).

Representando uma função vital do ser humano, a sexualidade é concebida como um elemento que dá sentido e significado a vida do indivíduo, haja vista que o ser humano é sexuado do nascimento à morte, sendo influenciada por fatores biológicos, psicológicos,

sociais e culturais, que são transmitidos de uma geração a outra (WHO, 2006; VIERA *et al.*, 2016).

Assim, para o desenvolvimento de uma sexualidade saudável é necessário que, desde a infância, a criança tenha acesso à informação e o direito de exercer a sua sexualidade, sendo que a violação desse direito pode colocar em risco a saúde e a qualidade de vida da mesma. A sexualidade é um processo natural que começa no início da vida, e assim é, uma experiência inevitável haja vista que o corpo é tudo. Portanto, ter a sexualidade respeitada é um direito do ser humano desde o nascimento até a morte (SILVA, 2007; LOURO, 2000).

Entretanto, algumas vezes os adultos não possuem conhecimento sobre a sexualidade na infância, são desatentos quanto aos seus comportamentos sexuais, e a criança então passa a ser exposta a um ambiente erotizado, e em alguns casos pode configurar-se como uma violência. Desse modo, a manifestação da sexualidade na infância fica comprometida e na vida adulta o comportamento sexual pode ser refletido (SILVA, 2007; RIBEIRO, DIAS, 2007). Assim sendo, a sexualidade pode ser influenciada por fatores relacionados a saúde física e mental do indivíduo, bem como por fatores orgânicos, emocionais e sociais, desencadeando transtornos nas respostas sexuais (desejo, excitação, orgasmo e resolução), consequentemente disfunções sexuais (OMS, 1975; CLAYTON *et al.*, 2010).

Continuando nesta discussão a respeito da sexualidade que sempre ocorre envolto de interesse, mas também de tabus, constrangimentos, medo, domínio, violência, ansiedade, culpa e repressão. Por ser um tema complexo, sempre há a busca de respostas, surgindo pesquisas, matérias de ensino educacional, e debates político-social e religioso sobre a sexualidade, o sexo e suas disfunções estas devido a influências orgânicas, psicológicas, farmacológicas, nutricionais, sociais, religiosas e políticas. A OMS (Organização Mundial de Saúde) define “a sexualidade humana como forma integral da personalidade de cada um. É uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado dos outros aspectos da vida” (WHO, 2002, p. 5). O desempenho sexual é dependente tanto de estimulação local, assim como, psíquica. O desejo sexual sofre influência dos sentidos: visão, audição, olfato, paladar, tato e lembranças que podem ser positivas ou negativas. A imaginação, fantasias sexuais, pensamentos eróticos, podem estimular o interesse sexual, o qual é afetado progressivamente por estimulações psíquicas. Além de estar correlacionada ao ato, a sexualidade no ser humano vem acompanhada da libido, de sentir prazer no ato, portanto, o desempenho sexual está diretamente relacionado à sexualidade. Já que espécie humana é a única que permite às fêmeas receberem às manifestações sexuais dos seus

parceiros fora de seu período fértil, garantindo que a sexualidade não é apenas condição de reprodução, e sim, condicionada por fatores psicológicos e sociais.

Para entender o ato sexual, é necessário descrever a fisiologia da resposta sexual, área complexa, que se divide principalmente em quatro etapas: desejo o qual está relacionado às fantasias sexuais; excitação, desenvolvida a partir de estímulos físicos; orgasmo, uma série de contrações musculares que descarrega a tensão sexual e, resolução: quando os níveis do clímax e excitação retornam aos níveis básicos de tensão sexual (FORTUNATO *et al.*, 2012).

O desempenho sexual depende tanto da estimulação local quanto da psíquica. Ter pensamentos eróticos eleva o desejo pelo ato sexual, melhorando, assim, o prazer sexual durante a relação. O interesse sexual pode ser afetado pelo treino progressivo de estimulações psíquicas, embora o seu grande interventor seja os hormônios sexuais que são secretados (principalmente a liberação de estrogênio). Podendo na mulher variar durante o ciclo menstrual onde o período de ovulação é o de característica de maior desejo sexual, pois é no período pré-ovulatório que acontece a maior liberação de estrogênio (GUYTON; HALL, 2006).

De acordo com Kaplan (1997), o ciclo da resposta sexual é dividido em quatro fases: fase de desejo, fase de excitação, fase do orgasmo e resolução. A fase de desejo é a primeira fase, podendo ser influenciada por fatores emocionais, comportamentais e fisiológicos (KAPLAN, 1997). Esta fase está intimamente relacionada aos hormônios, onde a base do impulso sexual é vinculada ao hormônio androgênio que se reduz no período de perimenopausa e andropausa e nas mulheres e homens que passaram por intervenção cirúrgica. A testosterona por sua vez pode estimular desejo sexual, baixos níveis deste hormônio podem levar a um prejuízo do desejo, sem necessariamente comprometer a resposta sexual (DAVIS, 2000).

A estimulação local é uma integração de estímulos no plexo sacral e no nervo pudendo com os reflexos gerados localmente. A massagem em clitóris, vulva, vagina, na mulher, pênis, glândula peniana, escroto e em outras regiões perineais leva a estímulos que passam pela medula chegando ao cérebro. Além dos reflexos inerentes presentes em medula espinal sacral e lombar (GUYTON; HALL, 2006).

Todos estes fatores associados levam à segunda fase a de excitação que se dá através da continuidade do desejo, assim, há uma mudança fisiológica e a preparação para o ato sexual (KAPLAN, 1997).

As alterações fisiológicas genitais femininas se iniciam: os grandes lábios se tornam afilados e achatados se abrindo, os pequenos lábios têm o seu tamanho aumentado cerca de 2

a 3 vezes, e apresentam coloração avermelhada, no clitóris ocorre a tumescência da glândula e do seu corpo (na fase tardia da excitação ocorre a retração clitoriana) (CAVALCANTI; CAVALCANTI, 1996). O tecido erétil das mulheres está localizado no envoltório do intróito e estendendo-se ao clitóris. Este tecido é submetido ao controle dos nervos parassimpáticos, o qual segue através dos nervos erigentes, caminhando do plexo sacral até a genitália externa. Estes nervos estimulam a dilatação das artérias deste mesmo tecido, fazendo com que ocorra a ereção (GUYTON; HALL, 2006). O útero aumenta o seu tamanho e se eleva e a vagina tem modificação do seu volume (distensão ântero-posterior de aproximadamente 2,5 cm (nulíparas) a 3 cm (multíparas), no plano transcervical há um aumento de 3,5 cm (multíparas) a 5 cm (nulíparas) e de sua cor (mucosa torna-se vermelho-escura). Porém, no terço externo vaginal, há uma vasocongestão em função da elevada excitação e que é continuada pelos s vestibulares, essa congestão recebe o nome de plataforma orgásmica (acontece de maneira tão intensa que pode reduzir um terço da luz vaginal) (CAVALCANTI; CAVALCANTI, 1996; KAPLAN, 1997).

Ocorrem também alterações extragenitais vasocongestivas superficiais: fluxo sexual, tumescência areolar, expansão da rede vascular superficial; alterações vasocongestivas profundas: expansão da rede vascular profunda, aumento mamário; alterações miotônicas: aumento da tensão muscular, ereção do mamilo, além de reação respiratória, hiperventilação pulmonar, aumento da pressão arterial, taquicardia, rubor sexual (CAVALCANTI; CAVALCANTI, 1996; KAPLAN, 1997).

Quando os sinais parassimpáticos atravessam as glândulas de Bartholin ocorre a liberação de muco dentro do intróito. A lubrificação então começa a se formar, associada com o muco secretado no epitélio vaginal, estes se somam ao que é produzido nas glândulas uretrais masculinas (GUYTON; HALL, 2006). A lubrificação é um fator estrogênio dependente, este é capaz de modular a vasoconstrição vaginal (MIN *et al.*, 2001).

A lubrificação é importante para que o massageamento das regiões estimuláveis seja agradável e não cause sensação de irritação, como no caso de vagina ressecada. O massageamento gera uma sensação agradável o qual resultará no clímax, tanto para o homem quanto para a mulher (GUYTON; HALL, 2006).

Abdo e Fleury (2006) citam o estudo de Masters e Johnson como o primeiro a criar o modelo de ciclo de resposta sexual. Segundo Masters e Johnson (1966), o orgasmo é um reflexo, assim tem um componente sensorial e um componente motor.

Os reflexos que levam ao clímax feminino ou orgasmo acontecem quando os estímulos locais, podendo ser associados a estímulos psíquicos, levam a uma excitação

máxima. Durante o orgasmo há contrações rítmicas dos músculos perineais causados por reflexos da medula espinal (GUYTON; HALL, 2006; MASTERS; JOHNSON, 1966).

Ao atingir o clímax entramos na terceira fase do ciclo: A fase de orgasmo (KAPLAN, 1997). Ao atingir o orgasmo, as alterações corporais são: máximo rubor sexual, perda do controle muscular voluntário, espasmos musculares (espasmo carpopedal), ventilação pulmonar máxima, frequência cardíaca máxima, pressão arterial máxima (CAVALCANTI; CAVALCANTI, 1996).

Logo após o orgasmo, vem a resolução, que é a fase de completa sensação de bem-estar e relaxamento (MASTERS; JOHNSON, 1966). Nesta fase acontece a detumescência da mama, diminuição lenta do volume mamário, desaparecimento do rubor sexual, desaparecimento lento da tensão muscular e retorno ao seu controle voluntário, retorno à respiração basal, aos batimentos cardíacos basais, à frequência respiratória basal e à pressão arterial basal (CAVALCANTI; CAVALCANTI, 1996).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “a sexualidade humana forma parte integral da personalidade de cada um. É uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado dos outros aspectos da vida” (WHO, 2002, p. 5).

A todos os seres do reino animal está ligada, de maneira inata, a sexualidade, porém no ser humano ela vem acompanhada da libido, de sentir prazer no ato (MALUF, 2008). A cada época que passa, são delimitados padrões e protótipos de mulheres ideais, onde as mulheres têm que ser iguais ou parecidas aquele padrão para se sentirem atraentes e desejadas (MALUF, 2008). Porém, “não é sinônimo de coito e não se limita à presença ou não do orgasmo [...] É energia que motiva encontrar o amor, contato e intimidade [...]” (WHO, 2002, p. 5).

Para as mulheres o sexo é visto de maneira ligada à emoção, tratado com ternura, sentimentos e envolvimento emocional, podendo ser devido a fatores biológicos (HORNEY, 1991). Assim qualquer sentimento de repulsa, olhar de desagrado, falta de ereção do parceiro leva a uma baixa de autoestima e da sua vontade de ter relações (MALUF, 2008).

Por possuir pouquíssimas fibras nervosas sensitivas, a vagina recebe apoio dos músculos do assoalho pélvico para proporcionar maior sensação de prazer e estimulação. Com a estimulação de contração e relaxamento desses músculos, acontece a hipertrofia dos mesmos, os quais deixam a vagina mais fechada, esse fechamento provoca maior atrito do pênis nas paredes vaginais, conseqüentemente quantidade maior de estimulação das fibras nervosas, assim gerando maior sensação de prazer, o que levará à maior capacidade de

obtenção de um orgasmo e assim com o orgasmo mais contrações do assoalho pélvico, proporcionando, assim, grande sensação de prazer na mulher (HALL; BRODY, 2001).

Assim, pode-se afirmar que a musculatura perineal tem papel primordial na função sexual da mulher e do homem e uma inadequada função desta pode acarretar em significativas comorbidades, apesar de não serem fatais, (FAIENA *et al.*, 2015; SILVA *et al.*, 2014). E o bem-estar sexual depende de músculos pélvicos fortes e íntegros (FRANCESCHET; SACOMORI; CARDOSO, 2009) e em termos biológicos o propósito da resposta sexual feminina é facilitar a penetração do pênis de forma a proporcionar sensações eróticas que tragam segurança e boas condições para a reprodução, e para o homem se faz necessário para entrar e manter o pênis erétil para esta penetração (REVIN; RILEY, 2007).

A sexualidade é uma das funções vitais do ser humano, visto que faz parte de sua natureza, sendo também parte essencial do processo de perpetuação da espécie (VIEIRA *et al.*, 2016).

Nesse contexto, a disfunção sexual devido a uma alteração perineal é danosa tanto para a mulher, que não consegue ter uma fisiologia sexual plena e se sente incapaz de proporcionar satisfação sexual, quanto para o homem, que não consegue ter uma ereção peniana ou que tem perdas fisiológicas que impedem o ato sexual. Na mulher, a fraqueza perineal leva principalmente a dificuldade de atingir o orgasmo vaginal e clitoriano, e no homem, a disfunção erétil. A presença de disfunção sexual gera uma situação constrangedora e difícil para ambos os sexos, principalmente quando pensamos em relacionamento conjugal. A ausência de sexo pleno pode levar complicações e discórdias conjugais, podendo gerar quadros de depressão e até mesmo de separações.

Na mulher, durante o intercurso sexual a MAP (Músculos do Assoalho Pélvico) apoia a vagina proporcionando maior sensação de prazer e estimulação, por ser um local com muitas fibras nervosas sensitivas. Ao estimular a contração e o relaxamento desses músculos, acontece a hipertrofia destes, os quais deixam a vagina mais fechada, provocando maior atrito do pênis nas paredes vaginais, e conseqüentemente, quantidade maior de estimulação das fibras nervosas, gerando maior sensação de prazer, o que levará à maior capacidade de obtenção de um orgasmo levando ao aumento do número de contrações do assoalho pélvico e proporcionando grande sensação de prazer à mulher (HALL; BRODY, 2007).

Para o homem, essas fases também sofrem influência dos sentidos, sendo a glândula peniana a fonte sensorial mais importante para o início do ato sexual masculino. Porém, áreas adjacentes, tais como o epitélio anal, o saco escrotal e o períneo, podem emitir também estímulos para a medula espinal, aumentando sensação sexual. Além do estímulo local, o

estímulo psíquico tem papel importante no ato sexual masculino, podendo aumentar sua habilidade de realização, culminando na ejaculação. Porém é possível que haja ereção e ejaculação sem que haja o estímulo psíquico, sendo resultado apenas dos reflexos inerentes da estimulação local com a medula espinal sacral e lombar, mas em geral é resultado da combinação de ambas (GUYTON; HALL, 2011).

Há casos, como os homens que sofrem a retirada da próstata e da vesícula seminal, que podem apresentar a ereção e o orgasmo sem a ejaculação, que é denominado orgasmo seco. O ato sexual masculino é dividido em ereção peniana, emissão e ejaculação. A ereção peniana é o primeiro efeito da estimulação sexual; assim, o grau de ereção é diretamente proporcional ao grau de estímulo. Os nervos parassimpáticos são os responsáveis por essa etapa, os quais passam pela medula espinal sacral, através dos nervos pélvicos, e vão para as malhas trabeculares da musculatura lisa dos corpos cavernosos e esponjosos localizados na haste do pênis, enquanto a saída venosa é praticamente obstruída.

O enchimento dessas estruturas é denominado ereção (GUYTON; HALL, 2011). A parte frontal do assoalho pélvico masculino, região dos músculos esponjoso e isquiocavernoso, é importante para auxiliar a próxima etapa do ato sexual – a etapa de emissão e ejaculação. O esponjoso circunda o , ou raiz do pênis e o conecta ao corpo perineal. O isquiocavernoso se entrelaça com a fáscia da raiz do pênis e estes se conectam com as tuberosidades isquiáticas. Esses músculos facilitam a emissão que se inicia com a contração do canal deferente e da ampola, levando à expulsão dos espermatozoides para dentro da uretra interna.

A camada interna da próstata também se contrai em associação com as vesículas seminais, liberando os líquidos prostáticos e seminais na uretra, que, em conjunto com o líquido secretado pelas glândulas uretrais, dão origem ao sêmen (GUYTON; HALL, 2011). Quando a uretra se enche, provoca sinais sensoriais através dos nervos pudendos para as regiões da medula sacral, que permitem a sensação de plenitude, provocando também contrações rítmicas dos músculos isquiocavernoso e esponjoso. Ambos os músculos ajudam a ancorar e estabilizar o pênis e, por meio de seu papel na compressão das veias e na tensão do tecido conjuntivo, contribuem para a iniciação e manutenção das ereções. O esponjoso também ajuda a esvaziar a uretra no final da micção e expulsa o sêmen durante a ejaculação, ou seja, o orgasmo (GILBSON, 2017).

A neurofisiologia do ato sexual feminino e masculino é complexa, e se faz necessária a sua compreensão para reduzir os preconceitos envoltos pela sociedade em relação ao ato sexual, sexo e sexualidade.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro: tópicos e objetivos de aprendizagem.** Brasília: UNESCO, 2014.
- CLAYTON, A. H. *et al.* **Female Sexual Dysfunction.** *Psychiatric Clinics.* v. 33, n. 2, p. 323-338, 2010.
- DARIS, S. R. **Androgens and female sexuality.** *Journal of Gender Specific Medicine,* Nova Iorque, v. 24, p. 661-670. 2000.
- DICIONÁRIO EDITORA DA LÍNGUA PORTUGUESA. 6. ed. Portugal: Porto Editora, 2017.
- FAIENA, I. *et al.* **Conservative management of Urinary Incontinence in Women.** *Reviews in Urology,* v. 17, n. 3, p. 129-139, 2015.
- FORTUNATO *et al.* **Correlação entre a Força dos Músculos do Assoalho Pélvico e a Satisfação Sexual de Mulheres,** Curitiba, v. 2, p. 03-05, 2012.
- FRANCESCHET, J.; SACOMORI, C.; CARDOSO, F. **Força dos músculos do assoalho Pélvico e Função Sexual em Gestantes.** *Revista Brasileira de Fisioterapia,* São Carlos, v. 13, n. 5, p. 383-389, 2009.
- GIAMI, A. **A experiência da sexualidade em jovens adultos na França: entre errância e vida conjugal.** *Paideia,* v. 18, n. 40, p. 289-304, 2008.
- GILBSON, J. **Male Pelvic Floor: Advanced Massage and Bodywork.** *Malepelvicfloor,* 10 dez. 2017. Disponível em: <http://www.malepelvicfloor.com/urinary.html>.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica.** 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.
- HALL, C. E.; BRODY, L. T. **Exercício terapêutico: na busca da função.** 2. ed. Rio de Janeiro, 2007.
- HOLANDA, A. B. H. **Dicionário da Língua Portuguesa.** 5. ed. Paraná: Positivo, 2010.
- HORNEY, R. **Psicologia Feminina.** Rio de Janeiro: Betrand Brasil, 1991.
- KAPLAN, H. **A Nova Terapia do Sexo.** 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.
- KRUG, E. G. *et al.* (Eds.). **Relatório mundial sobre violência saúde.** Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2002.
- LOURO, L. G. (Org.). **O corpo educado: pedagogias da sexualidade.** Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

- MALUF, M. F. M. **O perfil da sexualidade em pacientes com câncer de mama** (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.
- MASTERS, W. H.; JOHNSON, V. E. *Human Sexual Response*. Boston: Little Brown, 1966.
- MIN, K. *et al.* Hemodynamic evaluation of the female sexual arousal response in an animal model. *Journal of Sex and Marital Therapy*, v. 27, n. 5, p. 557-565, 2001.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *Growing in Confidence: Programming for Adolescent health and Development – Lessons from eight countries*. Department of Child and Adolescent Health and Development, 2002.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). *Instrucción y asistencia en cuestiones de sexualidade humana: formacion de profisionales de la Salud*. Genebra: 1975.
- RIBEIRO, M. O.; DIAS A. F. *Child-juvenile prostitution: a systematic literature review*. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 43, n. 2, p. 465-71, 2009.
- SILVA, M. C. P. **Sexualidade começa na infância**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.
- SILVA, G. *et al.* Tratamento fisioterapêutico da incontinência urinária de esforço – relato de caso. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 11, n. 25, p. 18-26, 2014.
- VIEIRA, K. F. L. *et al.* Representação social das relações sexuais: um estudo transgeracional entre mulheres. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 2, p. 329-340, 2016.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Defining sexual health: report of technical consultation on sexual health*. Geneva: 2006.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Defining Sexual Health: Report of a Technical Consultation on Sexual Health*. Geneva: WHO, p. 28-31, 2002.

INFECCÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS – IST’s

Lilian Carla Carneiro

As IST’s são transmitidas através de contato sexual, contato de sangue ou sêmen, sem o uso de contraceptivo, por um indivíduo contaminado, assim como pelo uso de instrumentos perfuro cortantes contaminados. Muitas pessoas infectadas desconhecem que são portadores de IST’s, por terem acometimentos assintomáticos, ocasionando transtornos relacionados à saúde pública mundial, devido aos altos índices de casos e pela fácil disseminação. O número de casos tem aumentado gradualmente, principalmente entre adolescentes e jovens (AZEVEDO *et al.*, 2014).

Estimativas afirmam que existem 340 milhões de casos novos por ano de infecções sexualmente transmissíveis (IST’s) curáveis em todo o mundo, entre indivíduos com idade de 15 e 49 anos, 10 a 12 milhões desses casos acontecem no Brasil. Outros tantos milhões de IST’s não curáveis (virais), incluindo o herpes genital, infecções pelo papiloma vírus humano, hepatite B e infecção pelo HIV ocorrem anualmente (WHO, 2003). Pesquisas demonstraram que indivíduos portadores de IST e infecções não ulcerativas do trato geniturinário, têm risco entre cinco a 10 vezes mais chances de se infectar pelo HIV (FLEMING *et al.*, 1999).

Dados do boletim epidemiológico da Organização Mundial da Saúde informam que tem ocorrido um crescimento no número de casos de IST’s entre a população jovem, sendo que entre o período de 2004 a 2013, 25% dos casos registrados de IST’s ocorreram na faixa etária inferior aos 25 anos (OMS, 2014). O sexo feminino é o mais vulnerável quanto a adquirirem tais doenças, que em muitos casos são difíceis de diagnosticar e não apresentam nenhum sintoma, trazendo complicações tardias como a disfunção sexual, infertilidade, abortamentos espontâneos, má formação congênita, partos prematuros e também ao óbito (THEOBALD *et al.*, 2012).

A ausência de estudos de base populacional contaminada com IST’s dificulta a visibilidade do problema, acarretando deficiência na implantação de intervenções prioritárias e na avaliação de sua efetividade. Algumas IST’s são de notificação compulsória, tais como: AIDS, HIV na gestante e criança exposta, sífilis na gestação e sífilis congênita. Para as outras IST, não há sistema de notificação compulsória (BRASIL, 2006).

A multiplicidade de parceiros, início precoce das atividades sexuais e o uso de bebidas alcoólicas pode aumentar o risco de adquirir IST (CARRET *et al.*, 2004; CORDEIRO; SILVA; BARBOSA, 2009). Sugere-se que medidas de educação sexual, que trazem

informações e trocas de experiências, pode ser importante entre a comunidade. Educadores sexuais com empatia e formação específica no tema ajudam a aumentar o interesse e consequente o conhecimento do público sobre sexualidade, promovendo sexo seguro entre a população (KIRBY, 2002).

Foi realizado um estudo por Genz *et al.*, (2017), entre adolescentes de escolas públicas e os resultados apontam que há dúvidas entre os participantes quanto à definição sobre IST, alguns entrevistados pensavam que estas doenças podem ser adquiridas pelo contato de mãos, beijos, abraços, compartilhamento de objetos e uso do mesmo vaso sanitário de pessoas contaminadas, reiterando a importância de trabalhar este tema. Verificou-se também, que entre os adolescentes participantes deste estudo, muitos tinham conhecimentos prévios a respeito das doenças que são consideradas sexualmente transmissíveis, corroborando com os dados encontrados por Martins *et al.* (2006), comparando os conhecimentos entre alunos de escolas públicas e privadas, revelando que 80,1% e 90,7%, respectivamente, possuíam conhecimento sobre IST's.

Diante dessa realidade, apresentamos as IST's mais recorrentes e que merecem atenção: herpes genital e oral, papiloma vírus humano, clamidiose, candidíase, sífilis, gonorreia, tricomoníase, HIV.

1. Herpes Genital e Oral: O agente etiológico do herpes são dois vírus da família *Herpesviridae* (herpes simples tipos 1 e 2) (TAGLIARINI *et al.*, 2012). O vírus do herpes simples humano tipo 1 (HSV-1) é o causador de lesões vesiculares na região orofacial, com maior frequência de transmissão na infância e na adolescência. O contágio ocorre por contato direto via oral, por meio do beijo e secreções orais, quando há manifestação do vírus (feridas), o infectado apresenta sintomas característicos, como queimação, dor discreta e prurido que geralmente, antecedem as lesões oro-labiais ou faciais (CLEMENS; FARHAT, 2010).

O herpes simples humano tipo 2 (HSV-2) causa lesões nas genitálias. O vírus é transmitido por meio de relações sexuais (vaginal e anal) sem proteção, contato direto com as lesões ou objetos contaminados. Geralmente, as lesões caracterizam-se por manifestações cutaneomucosas e pelo aparecimento de vesículas agrupadas ou pápulas eritematosas que, ao se romperem, manifestam as ulcerações (FERRAZ; MARTINS, 2014).

2. Papiloma vírus Humano (HPV): O Papiloma Vírus Humano (HPV) pertence à família *Papovaviridae*, é o agente etiológico da condilomatose, responsável por infecção de transmissão sexual, caracterizada por pequenas verrugas e lesões na região genital (vagina e pênis), perianal, traqueia, brônquica, cavidade nasal, seios paranasais e cavidade oral que, se não tratadas, podem evoluir para o câncer (CASTRO *et al.*, 2009; PANOBIANCO *et al.*,

2013). O vírus é classificado de acordo com seu grau de malignidade: baixo risco, potencialmente oncogênico e de alto risco (LOPES; ALVES, 2013).

A principal forma de transmissão do HPV ocorre pelo contato sexual e com menos frequência pode haver contágio pelo uso de instrumentos ginecológicos não estéreis, por via materno-fetal (CONTI *et al.*, 2006). O vírus pode ficar incubado, sem manifestação clínica, por um mês a dois anos, nesse período não há manifestação da doença, mas o indivíduo contaminado pode transmitir a doença para outras pessoas (ALMEIDA *et al.*, 2014).

Existem vacinas profiláticas contra o HPV: a bivalente e a tetravalente. A bivalente previne lesões causadas pelo HPV tipos 16 e 18, responsáveis por causar câncer de colo uterino, câncer de vulva, vagina, pênis, ânus e orofaríngea. Indicada para meninas a partir dos 10 anos que não tenham iniciado a prática sexual (BRUNI *et al.*, 2015). A vacina tetravalente age no combate dos tipos 6, 11, 16, e 18, causadores das verrugas genitais externas, sendo indicada para meninos e meninas com idade entre 9 e 26 anos; e a vacina monovalente, que age contra os tipos 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 e 58, causadores de câncer de colo uterino (BRUNI *et al.*, 2015).

3. *Chlamydia trachomatis*: A família *Chlamydiaceae*, consiste em três gêneros com importância clínica: a *Chlamydia trachomatis*, *Chlamydophila psittaci* e a *Chlamydophila pneumoniae* (MURRAY; ROSENTHAL; PFALLER, 2014). A transmissão da *Chlamydia trachomatis* ocorre por contato sexual e a infecção pode atingir o ânus, genitálias e as faríngeas oculares. A cada dez casos relatados, aproximadamente quatro são assintomáticos, contribuindo para o desenvolvimento das formas clínicas mais graves, induzindo a gravidez ectópica e a infertilidade em alguns casos (DINIS *et al.*, 2014).

Nas gestantes, a infecção pode ser transmitida ao recém-nascido no momento do parto, causando-lhe conjuntivite, pneumonia grave e óbito em último caso (DINIS *et al.*, 2014). As infecções por *Chlamydiaceae* não são de notificação compulsória no Brasil, transmitindo preocupação para os profissionais de saúde, considerando que são muitas as complicações, quando não tratadas adequadamente (FERNANDES *et al.*, 2014).

4. Candidíase: causada pela *Candida* spp., a principal espécie é a *Candida albicans*, causa candidose oral e possuem outras manifestações, infecta e coloniza os seres humanos (JUNIOR; GRIGOLETO; FREGONEZI, 2011). As lesões podem ser leves ou graves, agudas ou crônicas, superficiais ou profundas, com diversificadas manifestações clínicas (PEIXOTO *et al.*, 2014).

A manifestação muco-cutâneo ocorre na cavidade oral e no canal vaginal, conhecida como “sapinho”, manifestam também nos espaços interdigitais, axilas, virilhas, unhas e

dobras da pele (MENEZES *et al.*, 2004). Indivíduos com neoplasias, doenças imunossupressivas e após transplante de órgãos, podem induzir a forma sistêmica da doença, podendo atingir pulmões, rins, fígado, coração, olhos (COUTO; CARLOS; MACHADO, 2013). A atividade sexual pode induzir colonização por *Cândida spp.* em locais antes não colonizado, levando ao desenvolvimento de infecção (CARVALHO; OLIVEIRA, 2013).

5. Sífilis: causada pelo agente etiológico *Treponema pallidum*. Pode ser transmitida por via sexual (sífilis adquirida), vertical (sífilis congênita), objetos contaminados e transfusões sanguíneas. A infecção caracteriza-se por longos períodos de latência clínica e pela produção de lesões cutâneas, mucosas, cardiovasculares e nervosas (DAMASCENO *et al.*, 2014). Sífilis congênita não tratada pode evoluir para perda fetal, abortamento espontâneo, prematuridade e danos à saúde do recém-nascido, com repercussões psicológicas e sociais. Além disso, mais de 50% dos recém-nascidos de mães com sífilis podem desenvolver complicações sérias no futuro.

A manifestação primária da sífilis adquirida apresenta o cancro duro, com período de incubação entre duas a três semanas (MOLERI *et al.*, 2012). A sífilis secundária possui período de incubação entre quatro a dez semanas, surge posterior ao do cancro primário e apresenta erupções variadas na pele e mucosas (OLIVEIRA; SILVEIRA; NERY, 2012). A sífilis terciária ou tardia surge após períodos variáveis de latência (entre um a dois anos), podendo apresentar período de incubação de até 40 anos, manifestando desde lesões cutâneas, de prognóstico benigno, até lesões neurológicas, cardiovasculares e viscerais (GALATOIRE; ROSSO; SAKAE, 2012).

6. Gonorreia: Causada pelo agente etiológico *Neisseria gonorrhoeae*. O contágio ocorre por via sexual. A bactéria pode ficar incubada entre cinco e sete dias (FERRACIN; OLIVEIRA, 2005). Dentre as manifestações clínicas é frequente a uretrite anterior caracterizada por disúria, ardor, corrimento purulento e eritema no homem e a cervicite aguda com corrimento purulento, disúria, edema e eritema do colo uterino (TAVARES *et al.*, 2012).

Nos homens a gonorreia manifesta-se como uma secreção branco-amarelada que sai pela uretra no momento de urinar, com ardência no local, sendo uma das causas de infertilidade masculina. Nas mulheres, a infecção pode ser assintomática, contribuindo para o agravamento da doença, podendo atingir as trompas, útero e ovários, além de provocar doenças inflamatórias pélvicas, que podem levar a infertilidade feminina (FERRACIN; OLIVEIRA, 2005).

Durante o parto normal, é importante usar solução aquosa de nitrato de prata a 1% em gestantes com infecção, evitando oftalmia neonatal, uma espécie de conjuntivite que acomete

o recém-nascido devido o contato com secreções genitais maternas, no momento do parto. Esta infecção se manifesta, se não tratada, pode levar a cegueira (COSTA *et al.*, 2010).

7. Tricomoníase: o agente etiológico é *Trichomonas vaginalis*. Causa vaginite, cervicite e inflamação da uretra em mulheres (ZORATI; MELLO, 2009). Nas mulheres, a infecção apresenta por corrimento espumoso e mal cheiroso de coloração amarelo-esverdeada. Durante a gestação, a infecção pode induzir nascimentos prematuros, infertilidade, além de levar a uma predisposição ao câncer cervical e a doença inflamatória pélvica.

Nos homens, a infecção é benigna e assintomática, porém, em alguns casos, os sintomas revelam uretrite purulenta (VIEIRA *et al.*, 2012). A principal forma de contágio é o contato sexual, com um período de incubação entre quatro a vinte dias após a contaminação. Sendo imprescindível o uso de preservativos, para prevenção, durante as relações sexuais, além de evitar compartilhar objetos de uso pessoal (NETO *et al.*, 2014).

8. Vírus da Imunodeficiência Humana: causada pelo vírus HIV, apresentando HIV tipo I e HIV tipo II. A principal via de transmissão são as relações sexuais desprotegidas com um parceiro portador do vírus e pelo compartilhamento de agulhas e seringas contaminadas, contato com sangue contaminado, durante a gestação e ocupacional. Diante disso, o cuidado da transmissão com o uso de preservativo é um dos melhores métodos de prevenção contra o HIV/AIDS (SANTOS *et al.*, 2014).

A infecção pelo HIV pode ser dividida em quatro fases clínicas: 1) infecção aguda; 2) fase assintomática, também conhecida como latência clínica; 3) fase sintomática inicial ou precoce; e 4) AIDS. Na infecção precoce pelo HIV, também conhecida como fase assintomática, o estado clínico básico é mínimo ou inexistente. Alguns pacientes podem apresentar uma linfadenopatia generalizada persistente, “flutuante” e indolor. Em estágio mais avançado, as principais manifestações clínicas são: febre, fadiga, exantema, cefaleia, linfadenopatia, faringite, mialgia, náusea, diarreia, meningite, úlceras orais e genitais, trombocitopenia, linfopenia, elevação das enzimas hepáticas (KAHN *et al.*, 1998).

A melhor estratégia contra a contaminação por IST's é a prevenção. O uso de preservativos associados à adoção de medidas e atividades educativas por meio da constante informação realida por profissionais de saúde, são fatores que contribuem para a redução das taxas crescentes destas doenças, diminuindo em contrapartida, os custos para o sistema de saúde e melhorando a qualidade de vida da população (MONTEIRO; BRANDÃO; VARGAS, 2014).

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, F. L. *et al.* Vacina Contra o Vírus HPV para Meninas: Um Incentivo a Vida Sexual Precoce? **Rev. Cient. LPS**, Interdisciplinar, v. 1, n. 1, p. 2358-8411, 2014.
- AZEVEDO, B. D. S. *et al.* Análise da produção científica sobre Doenças Sexualmente Transmissíveis e sua relação com a Saúde Escolar no Brasil. **Educ. Rev.**, Belo horizonte, v. 30, n. 3, p. 315-334, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Boletim Epidemiológico HIV/AIDS**. v. 3, n. 1, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de controle das doenças sexualmente transmissíveis**. 4. ed. Brasília: UNESCO, 2006. 142 p.
- BRUNI, L. *et al.* Vacuna frente al vírus del papiloma humano. Eficácia y seguridad. **Rev. Enferm. Infecc. Microbiol. Clín.**, v. 33, n. 5, p. 342-354, 2015.
- CARRET, M. L. V. *et al.* Sintomas de doenças sexualmente transmissíveis em adultos: prevalência e fatores de risco. **Rev. Saúde Pública** [Internet], v. 38, n. 1, p. 76- 84, 2004 [cited 2014 Out. 15].
- CARVALHO, J. S.; OLIVEIRA, M. S. Papiloma vírus Humano (HPV) e sua relação com a Candidíase recorrente. **Rev. Porto – XIII Safety, Health and Environment World Congress**. v. 13, p. 97-101, 2013.
- CASTRO, T. M. P. P. G. *et al.* Detecção de HPV na mucosa oral e genital pela técnica de PCR em mulheres com diagnóstico histopatológico positivo para HPV genital. **Rev. Bras. Otorrinolarigol.**, v. 75, n. 2, p. 167-171, 2009.
- CLEMENS, S. A. C.; FARHAT, C. K. Soroprevalência de Anticorpos Contra Vírus Herpes Simples 1- 2 no Brasil. **Rev. Saúde Pública**. v. 44, n. 4, p. 726-734, 2010.
- CONTI, F. S.; BORTOLIN, S.; KULKAMP, I. C. Educação e Promoção à Saúde: Comportamento e Conhecimento de Adolescentes de Colégio Público e Particular em Relação ao Papilomavírus Humano. **DST - J. Bras. Doenças Sex. Transm.**, v. 18, n. 1, p. 30-35, 2006.
- CORDEIRO, L. P.; SILVA, N. S. R.; BARBOSA, S. P. Conhecimento e comportamento sobre DST/AIDS entre acadêmicos de enfermagem do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais. **Rev. Enfermagem Integrada**, Ipatinga: Unileste - MG [Internet], 2009.
- COSTA, M. C. *et al.* Doenças sexualmente transmissíveis na gestação: uma síntese de particularidades. **An. Bras. Dermatol.**, v. 85, n. 6, p. 767-785, 2010.
- COUTO, E. M. P.; CARLOS, D.; MACHADO, E. R. Candidíase em neonatos: uma revisão epidemiológica. **Ensaio e C.**, v. 15, n. 4, p. 197- 213, 2011.
- DAMASCENO, A. B. A. *et al.* Sífilis na Gravidez. **Revista HUPE**. v. 13, n. 3, p. 88-94, 2014.

DINIS, M. *et al.* Diagnóstico Laboratorial da Infecção por *Chlamydeatrachomatis*, entre 1991-2014. **Inst. Nacional de Saúde**, v. 2, n. 12, 2015.

FERNANDES, L. B. *et al.* Infecção por *Chamydiatrachomatis* e *Neisseriagonorrhoeae*: fatores associados à infertilidade em mulheres atendidas em um serviço público de reprodução humano. **Rev. Bras. Ginecol. Obstét.**, v. 36, n. 8, p. 353-358, 2014.

FERRACIN, I.; OLIVEIRA, R. M. W. Corrimento Vaginal: Causa, Diagnóstico e Tratamento Farmacológico. **Rev. Infarma**, v. 17, n. 5/6, p. 82-86, 2005.

FERRAZ, L. M.; MARTINS, A. C. S. Atuação do Enfermeiro no Diagnostico e no Tratamento do Herpes Genital, na Atenção Primária a Saúde. **Rev. APS.**, v. 17, n. 2, p. 143-149, 2014.

FLEMING, D. T.; WASSERHEIT, J. N. *From epidemiological synergy to public health policy and practice: the contribution of other sexually transmitted diseases to sexual transmission of HIV infection.* **Sex Transm. Infect.**, v. 75, p. 3-17, 1999.

GALATOIRE, P. S. A.; ROSSO, J. A.; SAKAE, T. M. Incidência de Sífilis Congênita nos Estados do Brasil no Período de 2007 a 2009. **Arq. Catarin. Med.**, v. 41, n. 2, p. 26-32, 2012.

JÚNIOR, G. A.; GRIGOLETO, A. R. L.; FREGONEZI, P. A. G. Candidíase Vaginal: uma questão de educação em saúde. **Braz J Health**, v. 2, n. 2/3, p. 89-96, 2011.

KIRBY, D. *The impact of schools and school programs upon adolescent sexual behavior.* **J Sex Res.** v. 39, n. 1, p. 27-33, 2002.

LOPES, M. M. C.; ALVES, F. Conhecimento dos adolescentes do ensino médio sobre doenças sexualmente transmissíveis, em especial sobre Papilomavírus Humano - HPV. **Periódico Científico do Núcleo de Biociências Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix (NBC)**, v. 4, n. 8, p. 15-26, 2013.

MARTINS, L. B. M. *et al.* Fatores associados ao uso de preservativo masculino e ao conhecimento sobre DST/AIDS em adolescentes de escolas públicas e privadas do município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública** [Internet]. [cited 2014 Out. 22], v. 22, n. 2, p. 315-323, 2006.

MENEZES, E. A. *et al.* Isolamento de *Cândida* spp. no mamilo de lactantes do Banco de Leite Humano da Universidade Federal do Ceará e teste de susceptibilidade a antifúngicos. **J. Bras. Patol. Med. Lab.**, v. 40, n. 5, p. 299-305, 2004.

MOLERI, A. B. *et al.* Diagnóstico diferencial das manifestações da sífilis e da AIDS com líquen plano na boca: relato de caso. **DST J. Bras. Doenças Sex. Transm.**, v. 24, n. 2, p. 113-117, 2012.

MONTEIRO, S. S.; BRANDÃO, E.; VARGAS, E. Discursos sobre sexualmente em um centro de testagem e aconselhamento (CTA): diálogos possíveis entre profissionais e usuários. **Ciên. Saúde Colet.**, v. 19, n. 1, p. 137-146, 2014.

MURRAY, P. R.; ROSENTHAL, K. S.; PFALLER, M. A. **Microbiologia Médica**. 7. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.

NETO, P. A. D. M. *et al.* Inquérito comportamental sobre fatores de risco a *trichomonas vaginalis*. **UNOPAR Cient. Ciênc. Biol. Saúde.**, v. 16, n. 1, p. 9-13, 2014.

OLIVEIRA, F. L.; SILVEIRA, L. K. C. B.; NERY, J. A. C. As diversas apresentações da sífilis secundária: relato de caso. **Rev. Soc. Bras. Clín. Med.**, v. 10, n. 6, p. 550-3, 2012.

PANOBIANCO, M. S. *et al.* O conhecimento sobre o HPV entre adolescentes estudantes de graduação em Enfermagem. **Texto Contexto Enferm.**, v. 22, n. 1, p. 201-207, 2013.

PEIXOTO, J. V. *et al.* Candidíase – Uma revisão de literatura. **Bras. JSCR.**, v. 8, n. 2, p. 75-82, 2014.

RODRIGUES, C. S.; GUIMARÃES, M. D. C. Grupo Nacional de Estudo sobre Sífilis Congênita. Positividade para sífilis em puérperas: ainda um desafio para o Brasil. **Rev Panam Salude Publica**, v. 16, n. 3, p. 168-175, 2004.

SANTOS, F. C. *et al.* Desafios Gerenciais na Transição do adolescente com HIV/AIDS por Transmissão Vertical em Serviços de Referência. **Rev. Eletr. Enf.**, v. 16, n. 2, p. 408-416, 2014.

TAGLIARINI, N. A. B.; KELMANN, R. G.; DIEFENTHALER, H. Aspectos Terapêuticos das Infecções causadas pelos vírus herpes simples tipo 1. **Rev. Perspectiva**, v. 36, n. 133, p. 191-201, 2012.

TAVARES, E. *et al.* Resistência aos Antibióticos em *Neisseria Gonorrhoeae*: Passado, Presente e Futuro. **Revista SPDV**, v. 70, n. 4, p. 483-493, 2012.

THEOBALD, V. D. *et al.* A universidade inserida na comunidade: conhecimentos, atitudes e comportamentos de adolescentes de uma escola pública frente a Doenças Sexualmente Transmissíveis. **Rev. da AMRIGS**, v. 56, v. 1, p. 26-31, 2012.

VIEIRA, P. B. *et al.* Mecanismo Específico de Patogenicidade de Protozoários de Mucosa: *Entamoeba Histolytica*, *Giardia Lamblia* e *Trichomonas Vaginalis*. **Rev. HCPA**, v. 32, n. 1, p. 58-70, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Guidelines for the management of sexually transmitted infection. Geneva, Switzerland, 2003. 89 p.

ZORATI, G. C.; MELLO, S. A. Incidência da tricomoníase em mulheres atendida pelo Sistema Único de Saúde em Cascavel e no oeste do Paraná. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, v. 13, n. 2, p. 133-138, 2009.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Aroldo Vieira de Moraes Filho

Os métodos contraceptivos ou anticoncepcionais são utilizados pelo casal que tem vida sexual ativa, no intuito de evitar uma gravidez indesejada. Esses métodos são classificados em quatro grupos: métodos de barreira, métodos comportamentais, métodos hormonais e métodos cirúrgicos.

Dentre os diversos métodos contraceptivos disponíveis no mercado, seguem os mais utilizados, de acordo com cada grupo.

1 MÉTODOS DE BARREIRA: são métodos que evitam a passagem do espermatozoide e, portanto, o acesso dele ao óvulo, evitando a fecundação, ou seja, recebem esse nome porque formam uma espécie de barreira física para o espermatozoide. Os únicos métodos que protegem contra as IST's são os preservativos masculino e feminino.

1.1 Preservativo masculino: também chamada de camisinha ou códon, é feita geralmente de látex e recobre totalmente o pênis para reter o esperma durante o ato sexual. Esse método além de impedir a gravidez indesejada, também protege contra as IST's por evitar contato direto do pênis com a vagina. Em relação a sua eficácia, varia de 85% quando utilizada sem orientações a 98% quando utilizada de forma correta. Para o uso correto da camisinha masculina, siga as orientações: Antes do uso, a camisinha deve ser guardada em locais frescos, não úmidos e longe do sol. Para a utilização correta, deve-se seguir os passos: apenas abra a camisinha na hora do uso, com cuidado para não rasgá-la; com o pênis ereto, coloque a camisinha na glândula segurando o reservatório para que não fique com ar; desenrole-a até a base do pênis; após a ejaculação, retire o pênis antes que fique flácido para evitar que o esperma escorra ou que a camisinha não saia junto com o pênis; dê um nó na base da camisinha e despreze-a.

Observações importantes: a camisinha deve ser trocada sempre que tiver mudanças de sexo anal para vaginal e ela é de uso único, mesmo que a segunda vez seja entre as mesmas pessoas, a camisinha não pode ser reutilizada. Existem preservativos de vários formatos, tamanhos, cores, sabores, com materiais que oferecem conforto mesmo para pessoas que tem alergia e/ou a pele sensível.

1.2 Preservativo feminino: a camisinha feminina, se utilizada corretamente, tem 98% de eficácia. Consiste de um plástico macio, fino e resistente feito de poliuretano. Geralmente, ela tem 15 cm de comprimento por 8 de diâmetro. Além disso, ela também previne contra

IST's porque evita o contato direto do pênis com a vagina. Para utilizá-la, verifique a integridade da camisinha e encontre uma posição confortável para colocá-la, com o anel externo para baixo; dobre o anel menor e com os dedos indicador e polegar, introduza a camisinha na vagina de modo que o anel maior fique para fora da vagina. Após a relação, retire a camisinha cuidadosamente, puxando pelo anel externo; enrole-a e jogue no lixo. As camisinhas masculina e feminina não devem ser utilizadas juntas, pois o atrito pode rasgá-las, fazendo com que percam a eficácia. Geralmente a vantagem da camisinha feminina é ser mais lubrificada do que a camisinha masculina.

1.3 Diafragma: o diafragma é um anel flexível envolvido por uma borracha fina que serve para impedir a entrada dos espermatozoides no útero. Geralmente feito de silicone em forma de cúpula. Sua eficácia está em torno de 90%, porém para funcionar deve ser colocado na vagina de 15 a 30 minutos antes da relação e retirado 12 horas depois. Para aumentar a eficácia, geralmente é utilizado com uma pomada espermicida (mata espermatozoides). O diafragma é indicado pelo médico para saber o tamanho adequado e pode ser reutilizado por até três anos, desde que, higienizado e armazenado corretamente. Para utilizá-lo, primeiramente a mulher deve urinar e lavar bem as mãos; depois acrescentar um pouco de espermicida no diafragma, dobrá-lo e introduzir em direção ao fundo da vagina e ajustar com o dedo indicador a borda do diafragma no osso púbico.

1.4 Dispositivo intrauterino (DIU): há uma divergência na literatura em relação a qual grupo o DIU pertence, pois alguns autores colocam como método de barreira, outros como método hormonal e uma terceira vertente coloca-o em um grupo a parte, chamado de Dispositivos Intrauterinos. Tudo isso porque o DIU consiste de um pequeno objeto de plástico em formato de T inserido no útero, formando uma barreira, mas ao mesmo tempo libera hormônios para evitar a concepção. O DIU deve ser inserido por um profissional da área da saúde e tem eficácia superior a 99%. Sua validade varia de três a seis anos, de acordo com o fabricante. Uma variação do DIU é o SIU (Sistema Intrauterino, que também é conhecido como DIU hormonal ou medicado). No entanto, enquanto o DIU é feito de cobre, que tem ação espermicida, o SIU libera hormônio dentro do útero. O efeito adverso mais comum é alteração do ciclo menstrual e um possível aumento das cólicas menstruais. Caso queira engravidar, basta tirar o DIU/SIU que a fertilidade voltará ao normal.

1.5 Esponja vaginal: essa esponja é um pedaço de espuma, feita de poliuretano, em forma de disco pequeno com uma cavidade e uma alça que, após colocada no colo uterino, começa a liberar espermicida por até 24 horas. Sua eficácia está em torno de 76%. Modo de usar: lave bem as mãos, umedeça e esprema a esponja para ativar o espermicida. Em seguida,

encontre uma posição confortável e com a cavidade virada para cima, dobre-a no meio e coloque na vagina para cima, até o máximo que conseguir para recobrir o colo uterino. Sinta as bordas da esponja cobrindo o colo uterino e a alça para que possa retirá-la depois. Depois do sexo, cuide para que a esponja permaneça no local, por no mínimo, 6 horas, portanto você deve retirar a esponja no prazo de 30 horas após ter colocado. Para retirar, puxe a alça cuidadosamente e jogue-a fora.

2 MÉTODOS COMPORTAMENTAIS: são métodos naturais de abstinência periódica, ou seja, o casal evita relações sexuais vaginais durante o período fértil do ciclo menstrual. Eles não apresentam custos e não tem efeitos colaterais. Geralmente são utilizados por casais que tem rejeição (alergia, por exemplo) aos outros métodos. De todos os grupos existentes, são os métodos menos eficazes.

2.1 Coito interrompido: é o método contraceptivo mais antigo que existe e consiste na retirada do pênis de dentro da vagina segundos antes da ejaculação, mas sua eficácia não é muito alta, pois durante o ato sexual o homem libera um líquido lubrificante que contém pequenas quantidades de espermatozoides, podendo chegar até o óvulo. Além disso, o homem pode ter dificuldade de controlar a ejaculação e ela acabar acontecendo dentro da vagina. Sua eficácia está em torno de 73% e não apresenta nenhum efeito colateral.

2.2 Método da Tabelinha ou Ogino-Knaus: consiste em cálculos que ajudam a mulher a saber seu período fértil. Em mulheres com ciclo menstrual irregular, ele pode ter muitas falhas. O método consiste em: a mulher deve subtrair 18 dias do ciclo menstrual mais curto e 11 dias do ciclo menstrual mais longo. O resultado é seu período de abstinência. Por exemplo: uma mulher, com o ciclo menstrual mais curto de 28 dias e o mais longo de 33 dias, deve fazer o cálculo: $28-18=10$ e $33-11=22$. Então entre o décimo e o vigésimo segundo dia do ciclo menstrual, ela não deve manter relações sexuais, porque teoricamente a mulher é mais fértil no meio do seu ciclo menstrual. Esse método já é utilizado por vários casais que desejam a gravidez, pois auxilia a mulher para saber os seus dias férteis. As desvantagens desse método são: a mulher deve anotar seu ciclo menstrual por vários meses e o tempo de abstinência é muito grande, além de não ser confiável.

2.3 Método do Muco Cervical ou Método de Billings: consiste na observação da secreção vaginal produzida no colo do útero por ação dos hormônios femininos. Após a menstruação, a vagina fica seca. Quando há presença de muco cervical, que pode ser coletado por meio da introdução de dedos na vagina, pode indicar fertilidade e a mulher evita manter relações sexuais, principalmente quando o muco fica com aspecto grudento, próximo à ovulação. Após o desaparecimento do muco, a mulher aguarda mais três dias sem manter

relação. É um dos métodos menos eficaz, pois qualquer alteração ocasionada por doença, por exemplo, pode alterar a produção e a consistência do muco cervical.

2.4 Método da temperatura corporal basal: a mulher deve medir diariamente a temperatura corporal, em repouso e após no mínimo 6 horas de sono, para detectar o período fértil. Utilizar sempre o mesmo termômetro e sempre o mesmo local (a medida pode ser oral, retal ou vaginal). Durante o período de ovulação a temperatura aumenta em torno de $0,2^{\circ}\text{C}$, portanto a mulher está no seu período fértil. A relação sexual pode acontecer após quatro dias de elevação constante da temperatura. As chances de falha do método são aumentadas, caso a mulher não tenha disciplina, não saiba medir sua temperatura, faça uso de bebidas alcoólicas, tenha problemas para dormir, estresse, febre, gripe, resfriado. Por essa gama de problemas que podem afetar a temperatura corporal, esse método não é considerado eficaz.

2.5 Método sintotérmico: por meio de um conjunto de sinais físicos (temperatura basal, muco cervical, por exemplo), a mulher identifica seus dias férteis e abstêm de sexo durante esse período.

2.6 Método dos dois dias: é uma variação do método do muco cervical no qual a mulher vai se considerar fértil caso tenha secreção cervical por dois dias consecutivos. A diferença do método do muco cervical e do método sintotérmico é que a consistência do muco é independente para esse método.

2.7 Método dos dias fixos ou Método do Colar: a mulher marca em um calendário o dia da menstruação com um M e os seis dias seguintes com círculos. Depois desses 6 dias, os próximos 12 dias são marcados com um X. No dia M e os dias com círculo ela pode manter relações sexuais e nos 12 dias com X não pode manter relações para não engravidar. Depois desses 12 dias ela pode manter relações sexuais até a próxima menstruação que o risco de engravidar é menor. É chamado também de método do colar, porque algumas mulheres usam um colar de contas colorido para marcar os dias férteis e inférteis.

3 MÉTODOS HORMONAIIS: consistem em anticoncepcionais que contém progesterona ou associação de estrogênios (hormônios sexuais). Desde 1960 até os dias atuais, esses métodos já passaram por grandes evoluções e hoje existem vários disponíveis no mercado. Porém, existem métodos hormonais apenas para mulheres, apesar de existirem estudo para a fabricação de uma pílula masculina. Como os demais medicamentos existentes, esses métodos hormonais devem ser indicados pelo médico, de acordo com as características de cada paciente. A automedicação, além de não prevenir a gravidez, pode causar outros efeitos colaterais para a usuária do medicamento.

3.1 Pílulas anticoncepcionais: são comprimidos que possuem uma combinação de hormônios, geralmente estrogênio e progesterona sintéticos, que inibem a ovulação. O índice de falha é em torno de 0,1% e, por isso, é um dos métodos mais utilizados atualmente. Existem vários tipos de pílulas (minipílula, pílula monofásica, pílula multifásica, pílulas vaginais) com dosagens diferentes de hormônios e, portanto, o uso desse método deve ser indicado pelo ginecologista.

3.1.1 Minipílula: recebe esse nome por ser composta exclusivamente por progestina (sintético de progesterona), ou seja, a minipílula não contém estrogênio, pois muitas mulheres têm efeitos colaterais do uso desse hormônio e, por isso, ele foi evitado nesse tipo de anticoncepcional. Porém, o efeito supressor da ovulação é mais fraco quando comparado com as demais pílulas, mas sua eficácia está em torno de 99%.

3.1.2 Pílula monofásica: composta por dois tipos de hormônios e recebe esse nome porque a cartela toda tem a mesma dose de progesterona e estrogênio.

3.1.3 Pílula multifásica: quando a dose hormonal varia no decorrer da cartela. Nesse caso, é importante seguir corretamente a ordem de comprimidos indicada na cartela.

3.1.4 Pílula anticoncepcional vaginal: é uma alternativa para mulheres que tem dificuldade de tomar medicamentos. A via de administração dessas pílulas é vaginal.

3.2 Pílulas do dia seguinte: pílula do dia seguinte ou pílula contraceptiva de emergência, como também é conhecida. Enquanto os demais métodos são usados antes ou durante a relação sexual, a pílula do dia seguinte é utilizada após o ato sexual, ela deve ser utilizada apenas em caso de emergência, pois sua eficácia diminui com o uso frequente. Essa pílula deve ser tomada até 72 horas após a relação. Porém, é uma bomba hormonal que a mulher toma e altera o seu ciclo menstrual, impedindo a ovulação e a fertilização. Existem vários nomes comerciais e as informações de uso vide bula, de acordo com cada pílula. Por ser uma bomba hormonal, pode apresentar muitos efeitos colaterais para a mulher que faz uso desse método, além de desregular o ciclo menstrual, por isso deve ser tomada poucas vezes. Sua eficácia é em torno de 99,9%.

3.3 Anticoncepcionais injetáveis: A injeção anticoncepcional é um método contraceptivo que também possui, em sua fórmula, hormônios sexuais como progesterona ou associação de estrogênios, com doses de longa duração. A injeção pode ser mensal ou trimestral, de acordo com a indicação do ginecologista, e deve ser aplicada na região glútea em farmácia com receita. Sua eficácia é entre 99,4 e 99,9%. Após a interrupção do uso desse método, é possível engravidar seis meses depois. Deve ser evitado por mulheres a partir de 35

anos, fumantes, lactantes, mulheres que tiveram trombose, glaucoma, problema cardiovascular, hepatites, hipertensão, diabetes, entre outros.

3.4 Implantes subcutâneos: é um método que contém apenas progestágenos. São 6 cápsulas em forma de bastões que contém levonorgestrel que fica sendo liberado lentamente das cápsulas de 3 a 5 anos, inibindo a ovulação. Ele é implantado pelo ginecologista na parte interna do braço não dominante da mulher, no tecido logo abaixo da pele, com anestesia. O procedimento é rápido e indolor. Sua eficácia é em torno de 99,95%. Porém, como tem ação sobre o muco cervical, pode provocar atrofia do endométrio.

3.5 Anéis vaginais: é inserido na vagina uma vez por mês e fica liberando hormônios (progestina e estrogênio) que impedem a ovulação. Deve ser usado por três semanas e retirado na quarta semana para o processo recomeçar. Seu uso deve ser receitado por ginecologista e sua eficácia é em torno de 91%.

3.6 Adesivo de pele: são três adesivos colocados um por semana e descansa na quarta semana. O adesivo fino é composto por hormônios que são transferidos através da pele para a corrente sanguínea e impedem a ovulação, além de deixar as secreções do muco cervical mais espessa, dificultando a entrada do espermatozoide no útero. Como todo método hormonal, também deve ser indicado por um ginecologista.

4 MÉTODOS CIRÚRGICOS: são considerados definitivos ou irreversíveis e são indicados para casal que não querem mais ter filhos e que tenham contra-indicações a métodos reversíveis.

4.1 Vasectomia: consiste na secção e bloqueio dos canais deferentes, responsáveis pela condução dos espermatozoides. O médico faz uma pequena incisão na região escrotal e os canais deferentes são seccionados, amarrados, submetidos à coagulação ou simplesmente grampeados. Vale ressaltar que a cirurgia não afeta o desempenho sexual masculino, que é um dos medos que os homens têm, a ejaculação vai continuar existindo, porque os espermatozoides são uma pequena parte do esperma. São normalmente necessárias de 12 a 20 ejaculações para que os espermatozoides deixem de existir no esperma. Eficácia em torno de 99%.

4.2 Laqueadura: consiste na interrupção das trompas, impedindo a fecundação do óvulo pelos espermatozoides e, portanto, a gravidez. Às vezes as trompas são cortadas, outras vezes é colocado um anel que bloqueia o seu trajeto. A operação tem recuperação rápida e a mulher pode voltar para casa no mesmo dia ou no dia seguinte. Tanto a vasectomia quanto a laqueadura tem eficácia em torno de 99%. A mulher continua a ter menstruação e seu desempenho sexual não é afetado pela cirurgia.

No Brasil, os postos de saúde disponibilizam alguns métodos contraceptivos gratuitamente para a população, como por exemplo: preservativos feminino e masculino (camisinha), pílula oral, minipílula, injetável mensal, injetável trimestral, dispositivo intrauterino (DIU), pílula anticoncepcional de emergência (mais conhecida como pílula do dia seguinte) e diafragma. Como tem muitas opções no mercado, é necessário o auxílio de um médico para a escolha de qual método utilizar, pois deve-se levar em consideração vários fatores, como por exemplo: a idade, a frequência das relações sexuais, a saúde, as necessidades reprodutivas, entre outros.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. A.; BRANDÃO, E. R. Vulnerabilidades no uso de métodos contraceptivos entre adolescentes e jovens: interseções entre políticas públicas e atenção à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 2, p. 661-670, 2009.
- BELO, M. A. V.; SILVA, J. L. P. Conhecimento, atitude e prática sobre métodos anticoncepcionais entre adolescentes gestantes. **Rev. Saúde Pública**, v. 38, n. 4, p. 479-487, 2004.
- BOUZAS, I.; PACHECO, A.; EISENSTEIN, E. Orientação dos principais contraceptivos durante a adolescência. **Adolescência & Saúde**, v. 1, n. 2, p. 27-33, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Informe-se sobre como funcionam oito métodos anticoncepcionais**. 2011. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2011/09/inform-se-sobre-como-funcionam-oito-metodos-anticoncepcionais>. Acesso em: 15 dez. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 52 p. : il. color. (Série F. Comunicação e Educação em Saúde) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos; caderno n. 2).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Assistência em Planejamento Familiar: Manual Técnico**. 4. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
- CARCERERI, Daniela Ramos *et al.* (Orgs.). **Atenção integral à saúde da mulher: medicina [recurso eletrônico]** 3. ed. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Curso de Especialização Multiprofissional na Atenção Básica – Modalidade a Distância, 2016.
- GOMES, V. L. O. *et al.* Percepções de casais heterossexuais acerca do uso da camisinha feminina. **Esc. Anna Nery** (impr.), v. 15, n. 1, p. 22-30, 2011.

MARCOLINO, C.; GALASTRO, E. P. As visões feminina e masculina acerca da participação de mulheres e homens no planejamento familiar. **Rev. Latino-am Enfermagem**, v. 9, n. 3, p. 77-82, 2001.

MARTINS, L. B. M. *et al.* Fatores associados ao uso de preservativo masculino e ao conhecimento sobre DST/AIDS em adolescentes de escolas públicas e privadas do Município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 315-323, 2006.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Crêterios Médicos de Elegibilidade para o uso de Métodos Anticoncepcionais**. 3. ed. 2004.

A PERCEÇÃO DA PESSOA TRANSEXUAL A RESPEITO DO ATENDIMENTO DE SAÚDE

Jorge Miguel dos Santos Silva

Marislei Espíndula Brasileiro

INTRODUÇÃO

A transexualidade representa um desafio para a saúde pública e principalmente para os profissionais que a compõem; tanto na atenção básica quanto na alta complexidade. Segundo Santos (2013), a transexualidade já existe há muito tempo, mas apesar da constatação, é um fenômeno social que está em pauta. O sentimento e o desejo de ser do outro sexo são tão remotos como qualquer outra forma de sexualidade, o que se torna mais recente é a realização da mudança de sexo por meio da intervenção cirúrgica, juntamente com o tratamento hormonal, sendo considerados fatores associados à questão da diversidade de gênero que se produziu na contemporaneidade.

Lionço (2009) já afirmava que, a justiça social deve garantir a universalidade dos direitos humanos e sociais, assegurando-os mediante o reconhecimento e a consideração das diferenças entre grupos sociais, que se encontra em situação de distinção e desigualdade, (LIONÇO, 2009 *apud* SAMPAIO, 2013). E de acordo com a constituição brasileira em sua concepção (art. 2º), “a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício” (BRASIL, 1990, s/p).

De acordo com relatório da Secretaria de Estado de Saúde de Goiás (SES-GO), no ano de 2014, a demanda para realização do processo transexualizador, num hospital escola no Centro-Oeste é a seguinte: N(35) 19,4%, pacientes em acompanhamento clínico pré-operatório masculino para feminino; feminino para masculino N(04) 2,2%. Pacientes em acompanhamento clínico pré-operatório - tratamento hormonal masculino para feminino N(04) 2,2%, feminino para masculino N(66) 36,7%. Pacientes em acompanhamento clínico pós-operatório total: N(68) 37,9%. Conforme a mesma fonte de dados, pacientes em espera para realização da cirurgia de redesignação sexual masculino para feminino; N (66) 58,4%, feminino para masculino: N(8) 7,1%. Pacientes que já realizaram os 2 anos de acompanhamento pré-operatório e aguardam cirurgia total geral N(39) 34,5%. Pacientes em

espera para atendimento ambulatorial 1º atendimento: há 2 anos o serviço não esta recebendo novos(as) pacientes.

Ante este fato, levantamos as seguintes questões: qual perfil sociocultural dos transexuais femininos e masculinos que procuram o serviço de saúde? Qual a visão da pessoa transexual sobre a implementação do projeto transexualizador do Sistema Único Saúde? Como é a demanda e quais as principais dificuldades apresentadas pelos usuários transexuais nos serviços de saúde? Como é o acolhimento destas pessoas nas unidades de saúde?

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é identificar e analisar o perfil e a visão da pessoa transexual a respeito do serviço de saúde pública. Para isso, na fundamentação teórica buscou-se abordar as temáticas de saúde pública, direito a saúde, transexualidade, e um breve histórico do projeto transexualizador no Brasil.

Esse estudo justifica-se por contribuir para a conscientização acerca da transexualidade no que diz respeito à demanda e as necessidades dos transexuais nos serviços de saúde. Justifica-se também por levantar a discussão sobre as questões que permeiam o universo transexual, e por fim, por discutir a qualidade do atendimento e assistência prestados nas unidades de saúde. Pretende-se contribuir no sentido de ampliar conhecimentos entre os profissionais e gestores que atuam com as pessoas transexuais.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Sistema Único Saúde (SUS) constitui um projeto social único que se materializa por meio de ações de promoção, prevenção e assistência à saúde dos brasileiros, e está amparado por um conceito ampliado de saúde. Em sua concepção (art. 2º), “a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício” (BRASIL, 1990, s/p).

A Lei Orgânica de Saúde nº 8.080/90 apresenta, em seu terceiro artigo, o conceito ampliado de saúde, reconhecendo que a saúde “não é apenas a ausência de doenças”, mas resultante das “condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde” (idem).

Neste contexto, a identidade sexual e a identidade de gênero são vertentes enfatizadas por Lionço (2008), que podem constituir conceitos sem definição e, em consequência, o desconhecimento dos profissionais da área da saúde, acarretando déficit de encaminhamentos

pertinentes às peculiaridades da população LGBT. O desconhecimento das redes de apoio e das políticas públicas e até mesmo a generalização da problemática pode configurar, logo, uma barreira para o acesso dessa população a um serviço de saúde que a atenda de forma integral.

Segundo Lobato (2001, p. 382), a transexualidade é caracterizada por uma “angústia persistente em relação ao sexo designado, um desejo de mudar de sexo biológico e uma permanente conduta de jogos, atividades, vestimentas e relacionamentos de outro sexo, que é desejado e idealizado”. Sentimento que geralmente tem início na infância com a confirmação da identidade de gênero, na puberdade.

Sendo assim, para Bento (2008), a primeira cirurgia de transgenitalização em uma mulher transexual foi realizada em Berlim, em 1931, no Instituto Hirschfeld de Ciências Sexual. No entanto, o primeiro caso de grande repercussão foi o de Christine, em 1952, que viveu até os 26 anos como George Jorgensen Jr. A primeira mulher transexual brasileira que realizou a cirurgia de transgenitalização no Brasil, na cidade de São Paulo. O Conselho Federal de Medicina (CFM) interpretou este ato médico de Farina como “lesão corporal”, motivando uma ação judicial”. Farina foi absolvido da acusação. Em 1998, na cidade de Campinas, ocorreu legalmente a primeira cirurgia no Brasil.

O marco legal introdutório das cirurgias de resignação no Brasil se deu em 1997 a partir da Resolução nº 1.482/97, do CFM, que aprova a realização em caráter experimental, de cirurgias de “mudança de sexo” nos hospitais públicos universitários do país. Até aquele momento, a posição do CFM entendia tais procedimentos como “crime de mutilação”, o que foi revisto com tal Resolução (MURTA, 2013).

A partir de 1997, vários serviços começaram a ser organizado para atender a demanda das pessoas transexuais. Demandas cirúrgicas e terapêuticas. Onde atuam enfermeiros, médicos, psicólogos, assistente social, Técnicos de enfermagem e equipe administrativa.

Em 2008, o Ministério da Saúde instituiu, no âmbito do SUS, o Processo Transexualizador (PrTr), justificado por seu caráter “terapêutico”, dado que a situação de transexualismo “é determinante para um processo de sofrimento e de adoecimento”. Suas diretrizes buscam “garantir a equidade do acesso e orientar as boas práticas assistenciais, primando pela humanização e pelo combate aos processos discriminatórios como estratégias para a recuperação e a promoção da saúde”. Na parte dedicada à “Atenção Continuada”, o PrTr afirma que “[a] transgenitalização implica na atenção pós-cirúrgica, [a qual] não restringe seu sentido à recuperação física do corpo cirurgiado, mas também à própria pesquisa

dos efeitos da medida cirúrgica na qualidade de vida do (a) transexual operado (a)” (BRASIL, 2008a; 2008b).

Arán e Murta (2009, p. 1141) ressaltam:

Na realidade brasileira, usuários (as) transexuais que chegam aos serviços de saúde encontram-se, muitas vezes, numa condição de extrema vulnerabilidade psíquica, física e social, sendo a “saúde” não apenas o que vai proporcionar o tratamento necessário e desejado, mas, muito provavelmente, o que permitirá a construção de uma rede de reconhecimento e inclusão social para estas pessoas. Isto porque, apesar da fundamental importância da constituição dos movimentos sociais – principalmente do movimento LGBTTT -, muitas pessoas *trans* chegam aos serviços sem informações básicas sobre seus direitos e sua condição; muitos (as) perderam seu vínculo familiar ou mudaram de cidade; outros (as) têm dificuldades concretas provenientes de problemas com a documentação ou mesmo com a profissionalização. Assim, faz parte da rotina da maioria dos serviços o atendimento de uma demanda social que pode se expressar por meio de intenso sofrimento psíquico.

Por isso esse estudo poderá levar a construção de um modelo identificando o perfil e a visão da pessoa transexual a respeito do serviço de saúde. Esse modelo de política pública será de utilidade tanto para acadêmicos quanto para Gestores públicos e para verificarem o grau de conhecimento perante tal assunto. Poderá também contribuir com novas reflexões sobre o atendimento humanizado a essas pessoas, bem como assistência integral aos sujeitos.

Um dos profissionais essenciais nos serviços de saúde é o enfermeiro. Em relação aos serviços de saúde, o profissional de enfermagem (Enfermeiro), de acordo com o COFEN (2011), em seu código profissional de ética, tem como princípio fundamental: “atuar na promoção, prevenção, recuperação e reabilitação da saúde e em consonância com preceitos éticos e legais”. Diz ainda que o profissional de enfermagem participa como integrante da equipe de saúde, das ações que visem satisfazer as necessidades de saúde da população e da defesa dos princípios das políticas pública e ambientais, que garantam a universalidade de acesso aos serviços de saúde, integralidade da assistência, resolutividade, preservação da autonomia das pessoas, participação da comunidade, hierarquização e descentralização político-administrativa dos serviços de saúde.

Desta forma, é importante que os enfermeiros conheçam perfil do paciente transexual e a sua visão a respeito do serviço sob sua supervisão.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo descritivo-exploratório com análise qualitativa, utilizando o modelo de crenças em saúde, após autorização do comitê de ética em pesquisa CAAE nº 40746314.5.0000.0037.

O Modelo de Crenças em Saúde (*Health Belief Model – HBM*) foi desenvolvido no início dos anos 50, por psicólogos do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos, com base em uma observação feita sobre a falta de consciência dos profissionais sobre a prevenção de doenças. O Modelo de Crença em Saúde pode ser uma importante ferramenta, para subsidiar a elaboração de estratégias mais efetivas, para melhorar a atuação dos enfermeiros (ROSENSTOCK, 1974).

O Modelo de Crenças em Saúde, proposto por Rosenstock (1974), destaca que o comportamento dos profissionais de saúde é um processo fundamentado em quatro dimensões: susceptibilidade percebida, severidade percebida, benefícios percebidos e barreiras percebidas e que estas são importantes para sustentar a tomada de decisão em saúde (MELO, 2005; MOURA, 2007; 2010).

A pesquisa qualitativa foi escolhida, pois ela trabalha com um universo de significados, motivos, crenças, valores, o que responde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos (MINAYO, 1994).

Os métodos qualitativos e quantitativos não se excluem. Combinar técnicas quantitativas e qualitativas torna uma pesquisa mais forte e reduz os problemas de adoção exclusiva de um desses grupos; por outro lado, a omissão no emprego de métodos qualitativos, num estudo em que se faz possível e útil empregá-los, empobrece a visão do pesquisador quanto ao contexto em que ocorre o fenômeno (NEVES, 1996).

A amostra de participantes da pesquisa foi composta por pessoas transexuais as quais realizaram cirurgia de resignação sexual ou não; localizadas na grande Goiânia, tendo como porta de entrada CREI (Centro de Referência Estadual em Igualdade), localizada no Setor Central, na cidade de Goiânia, Goiás.

Esta instituição foi escolhida por se preocupar na igualdade do atendimento de saúde e por realizar orientações e encaminhamentos das pessoas transexuais a uma assistência integral e com qualidade. Ofertando vários serviços desde jurídicos até encaminhamentos a órgãos responsáveis como Hospital das Clínicas (HC).

A seguir esses sujeitos foram contactados por telefone e convidados a participar da pesquisa. E assim, agendado um horário a esses participantes. Foram entrevistados (as) 25

transexuais dos gêneros masculino e feminino, das diversas etnias, com faixa etária acima de 18 anos, sem distinções, que residem em Goiânia e/ou buscam assistência de saúde na região metropolitana e que concordem em participar do estudo. As entrevistas foram realizadas em suas residências, ou em local reservado, mantendo a privacidade dos sujeitos, que estavam sendo entrevistados individualmente.

A coleta de dados teve início no mês de Maio de 2015, após apreciação e aprovação deste projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa. O procedimento foi realizado por meio de entrevista aberta. Na entrevista individual aberta, o investigador está presente e o informante tem todas as perspectivas possíveis de responder a questionamentos básicos com liberdade e espontaneidade, que enriquece a investigação (TRIVIÑOS, 1987).

Após a coleta de dados, foi iniciado o processo de análise e transcrição das entrevistas. A transcrição foi feita na íntegra, onde cada entrevistado recebeu uma nova identificação (pseudônimo) a fim de preservar a integridade dos entrevistados.

Os dados foram coletados pelos pesquisadores, onde os sujeitos foram protegidos de riscos decorrentes da pesquisa, como: exposição de sua identidade, no qual todos os sujeitos estavam seguros, uma vez que todas as entrevistas foram realizadas somente pelo pesquisador. Entre a coleta de dados e o processo de transcrição foi trabalhado o memorando. A redação do memorando é uma etapa fundamental, pois nos mantém envolvidos na análise, momento onde são descritas as abstrações de ideias (CHARMAZ, 2009).

A confidencialidade foi garantida pela utilização de um código; e, para manter o anonimato e sigilo dos sujeitos participantes do estudo, conforme o que dispõe a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), estes foram renomeados de: (TM1, TM2, TM3...) para entrevistados transexuais masculinos e (TF1, TF2, TF3...) para transexuais femininos para publicação dos resultados.

Foram elaboradas bases de dados que possibilitem a análise dos resultados, que foram convertidos em Categorias, utilizando o modelo de crença em saúde de Rosenstock e corroboradas com outros estudos semelhantes.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados foram apresentados por meio de tabelas e relatos de alguns participantes que evidencia os dados.

Tabela 1 - Distribuição dos participantes transexuais, com as variáveis sociodemográficas, atendidos pelos serviços de saúde (n=25) Goiânia-GO (2015)

	Variáveis sociodemográficas	Participantes da pesquisa (n total = 25 = 100%)	
		n	%
Faixa etária	18 – 25 anos	6	24,00
	25 – 35 anos	12	48,00
	35 – 45 anos	5	20,00
	Acima 45 anos	2	8,00
Sexo	Masculino	13	52,00
	Feminino	12	48,00
Identidade Gênero	Masculino (sexo feminino)	12	48,00
	Feminino (sexo masculino)	13	52,00
Escolaridade	Ensino médio	5	20,00
	Superior incompleto	14	56,00
	Superior completo	5	20,00
	Mestrado	1	4,00

Na Tabela 1 apresentamos os dados: faixa etária, sexo biológico, identidade de gênero e escolaridade dos participantes da pesquisa. Observa-se que 12 (48%) são jovens, isto é, possui a faixa etária entre 25-35 anos, 06 (24%) entre 18-25 anos, (20%) entre 35-45 anos e 2 (8%) e acima de 45 anos.

Com relação ao sexo biológico 13 (52%) são masculinos e 12 (48%) femininos. Em relação à identidade de gênero: dos 13 (52%) do sexo masculino entrevistados, 12 (48%) se identificavam como feminino, e dos 12 (48%) do sexo feminino entrevistados, 13 (52%) se identificavam masculinos. Esta inversão na estatística coincide com o que Sampaio *et al.* (2012) dizem sobre o sexo e identidade de gênero, que nos mais diversos contextos e entre diferentes abordagens que tratam sobre o tema da transexualidade, encontramos um aspecto que parece ser consensual: o desacordo entre o sexo biológico e o sexo psicológico. Isso justifica a busca desses indivíduos aos serviços no projeto transexualizador ou a cirurgia de resignação sexual.

É possível que, por isso, segundo Jesus (2012), as pessoas transexuais geralmente sentem que seu corpo não está adequado à forma como pensam e se sentem, e querem “corrigir” isso adequando seu corpo à imagem de gênero que têm de si. “Isso pode se dar de

várias formas, desde uso de roupas, passando por tratamentos hormonais e até procedimentos cirúrgicos” (JESUS, 2012, p. 17).

Sobre o grau de instrução dos 25 participantes, 14 (56%) dos participantes estão cursando o ensino superior, e 1 (4%) estão realizando mestrado, o que indica mais acesso a educação e ao ensino, porém Silva (2011) acena que, na grande maioria dos casos, e por causa do intenso assédio que sofrem muitos/as transexuais não têm a possibilidade nem mesmo de concluir os estudos.

É possível, com base nessa concepção de Silva (2011) que, este acesso à educação e ao ensino se deu somente após muitas lutas sociais, todavia em muitos casos ainda impera o preconceito, transfobia e a discriminação. Desta forma, vemos que grande parte dos participantes da pesquisa são jovens e estão cursando o ensino superior e que o contraste entre sexo biológico e identidade de gênero é evidente em todos.

Tabela 2 - Distribuição dos participantes transexuais, como são atendimentos quando procura os serviços de saúde, atendidos em Goiânia (n=25), Goiânia-GO (-2015)

Atendimento de saúde	Número de sujeitos	Frequência (%)
Sim, sou bem atendido (a).	5	20,0
Sou atendido (a), mas com indiferença.	15	60,0
Não sou atendido (a).	2	8,0
Não procuro serviços de saúde.	3	12,0

Quanto ao atendimento de saúde (hospitais, e/ou atenção básica) às pessoas transexuais: (5) 20% dos entrevistados são bem atendidos, 15 (60%) são atendidos, porém com indiferença tais como: não chamar pelo nome social, piadas e despreparo da equipe de saúde; 2 (8%) muitas das vezes não são atendidas, ou não recebem resolutividade dos problemas de saúde. 3 (12%) não procuram os serviços de saúde.

Acerca dos 15 (60%) que são atendidos (as) com indiferença, transexual feminino (TF2), relata-se:

[...] Não souberam me atender quando cheguei à unidade de saúde, me chamaram pelo meu “nome passado” fiquei constrangida, o médico nem olhou no meu rosto, tive que explicar o que era transexualidade e mesmo assim, deu encaminhamento para um especialista errado, sai da unidade pior que entrei [...]

É provável que a indiferença dos profissionais para com esses pacientes seja em decorrência das barreiras percebidas diante da transexualidade o que confirma o modelo de crenças de Rosenstock (1974). Assim, a crença dos profissionais pode interferir na qualidade do atendimento.

Segundo Lionço (2008), a garantia do direito à saúde para as pessoas transexuais, na perspectiva do SUS, passa por um atendimento humanizado e livre de preconceito e discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, incluindo, como estratégia, o uso do nome social como forma de promoção de acesso ao sistema.

Neste sentido, Vargas *et al.* (2011) explicitam a importância da identificação do paciente pelo nome e sobrenome civil, devendo existir em todo documento do usuário um campo para registrar o nome social, independente do registro civil, sendo assegurado o uso do nome de preferência, respeitando sua identidade social sem preconceitos. Entretanto, esses direitos são, por várias vezes, violados quando se referem a clientes transexuais.

O Programa “Brasil sem Homofobia” apoia os investimentos na formação, capacitação, sensibilização e promoção de mudanças de atitudes de profissionais de saúde no atendimento à população GLTB (Gays, Lésbicas, Travestis e Bissexuais), procurando garantir acesso igualitário pelo respeito à diferença da orientação sexual, do entendimento e do acolhimento às especificidades de saúde desta população (BRASIL, 2010).

Diante do exposto, Vasconcellos (2014) sugere que as organizações promovam debates sobre a temática e busquem romper com os preconceitos presentes na cultura organizacional. A cultura é mutável e, em se tratando de organizações, ela sofre influências tanto do alto escalão quanto dos colaboradores da base da estrutura de hierarquia. Assim, entendemos que as organizações podem mudar seus valores e incluir a diversidade de orientação sexual e de gênero como estratégia de negócio e como responsabilidade social. E para realizar tais mudanças, é importante a comunicação com todos os níveis hierárquicos.

Apenas dos 5 (20%) entrevistados que alegaram serem bem atendidos, 1 (4%) justificou ser bem atendido somente por ser integrante do projeto piloto TX do HC-UFG¹.

¹ **Projeto TX:** o Projeto Transexualismo (TX), desenvolvido pelo Hospital das Clínicas (HC) da Universidade Federal de Goiás (UFG). Implantado em maio de 1999, o projeto está entre os quatro, em todo o País, que realiza a cirurgia de mudança de sexo pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A fila de espera por uma vaga é grande: os pacientes passam pelo acompanhamento pré-cirúrgico e aguardam pela cirurgia de redesignação sexual. (ARAN *et al.*, 2008).

Tabela 3 - Distribuição de sujeitos transexuais, que realizaram a cirurgia de redesignação sexual, e o tempo de espera, atendidos na região metropolitana (n=25), Goiânia-GO (até 2015)

Variáveis	Número de sujeitos	(%)
Realizou Redesignação sexual	8	32,0
Não realizou cirurgia	17	68,0
1 ano	0	0,0
>3 anos	8	32,0
Estou esperando	4	16,0
Não entrou na fila espera	13	52,0

Dos participantes da pesquisa, 17 (68%) não haviam realizado cirurgia de redesignação sexual, 8 (32%) esperaram mais de 3 anos para realizar cirurgia, e 13 (52%) não entraram na fila de espera e nem são atendidos no projeto transexualizador.

Na cirurgia de redesignação sexual de mulheres e homens transexuais, utiliza-se como tática cirúrgica a transgenitalização. Trata-se de cirurgias de grande porte e que têm caráter irreversível. Neste sentido, algumas considerações se fazem necessárias. Primeiro, é de fundamental importância que os (as) usuários (as) sejam esclarecidos de todas as consequências funcionais e estéticas desses procedimentos, além dos possíveis riscos. A cirurgia de transgenitalização pode se apresentar como uma tábua de salvação, constituindo-se como única possibilidade de inclusão social. Assim, constatamos que alguns homens e mulheres transexuais podem desejar a cirurgia de transgenitalização pela exclusiva necessidade de reconhecimento social mais amplo, assim a cirurgia de transgenitalização é um evento vital para a construção de si, sendo a possibilidade de modificação corporal fundamental para o delineamento de seus projetos de vida. Entre estes extremos há um *continuum* de possibilidades que devem ser consideradas (ARÁN; MURTA, 2009).

Esses indivíduos entrevistados em sua maioria que não realizou a cirurgia de redesignação sexual, portanto vivenciam um processo lento e angustiante, conforme se verifica na fala de TF4, TM2 e TM4:

[...] eu estou aguardando a 3 anos e 9 meses, estou ansiosa, porque só serei realizada em todos sentido (se me entende) após realizar a cirurgia e isso gera um desgaste e sofrimento emocional, porque a gente fica na expectativa.

*...eu queria realizar a cirurgia, mas não tem como entrar na fila de espera no HC, queria ao menos realizar mastectomia, isso me gera certa ansiedade e angústia.
...eu estou esperando oportunidade, não consigo entrar na fila do TX, sinto que ainda não sou eu...*

Assim consideramos que é um sistema público, entende-se a demora nesse tipo de atendimento como em muitos outros.

Tabela 4 - Distribuição dos participantes que receberam ou recebem assistência gratuita nos serviços de saúde, atendidos no CREI e na região metropolitana (n=25), Goiânia-GO (-2015)

Tipo de assistência		Número de sujeitos	Frequência (%)
Hormonoterapia	Sim	02	8,0
	Não	23	92,0
Consulta especializada	Sim	08	32,0
	Não	17	68,0
Dosagem hormonal (exames)	Sim	08	32,0
	Não	17	68,0

Em relação ao acesso aos serviços de saúde (hormonoterapia, consulta especializada e dosagens hormonais e exames), a Tabela 4 mostra que 2 (8%) dos participantes tem acesso a hormonoterapia gratuita e 23 (92%) não tem este acesso, alguns recorrem ao uso clandestino e sem orientação médica.

A hormonoterapia é fundamental a pessoa transexual, pois irá trazer características da identidade de gênero. Uma vez diagnosticado como portador de Disforia de Gênero Extrema ou transexualidade, o indivíduo inicia o tratamento hormonal e é acompanhado pela equipe multiprofissional por pelo menos dois anos, em uma etapa chamada de “experiência na vida real” (*Real Life Experience*). Esta é considerada a segunda fase do tratamento. Os protocolos internacionais estabelecem que, nesta fase, o indivíduo ainda não estaria vivendo todo o tempo como homem ou como mulher e que ainda não teria iniciado o tratamento hormonal. A experiência brasileira, diferentemente da estrangeira, tem demonstrado que grande parte dos indivíduos que procuram os serviços de saúde já vem fazendo uso de hormônios por automedicação, e já se encontram vivendo e se comportando conforme o gênero com o qual se identificam (LOBATO *et al.*, 2006; ARÁN, 2009 *apud* MEYER; PETRY, 2011). O que é possível constatar nas falas a seguir:

... Eu consigo os hormônios pela internet, às vezes compro com um amigo, e compro com meu próprio dinheiro.
... Eu compro na farmácia mesmo, anticoncepcional.
...compro com alguns conhecidos, aí arrumo um jeitinho de aplicar.

No processo transexualizador, a terapia hormonal para mulheres transexuais (MtF) consiste na administração de antiandrogênicos (hormônios com a finalidade de diminuir as características masculinas) e estrogênio, através de doses adequadas individualmente para um melhor resultado terapêutico e com menos efeitos colaterais. Dos estrogênios os mais prescritos são 17β-Estradiol e dos antiandrogênicos, o Acetato de Ciproterona (nome comercial – Androcur®), porém existem várias outras formas de administração do medicamento. No caso dos homens transexuais (FtM), existem diversas opções de terapia de reposição androgênica disponíveis no mercado. A testosterona é o principal hormônio utilizado para induzir o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários masculinos, podendo ser administrada por injeções intramusculares de ésteres de testosterona, vias transdérmicas como adesivos, géis de testosterona e de di-hidrotestosterona (DHT) e sistemas subcutâneos, como o adesivo bucal e o undecanoato de testosterona oral (ATHAYDE, 2001 *apud* ARÁN; MURTA, 2009).

Em relação à consulta especializada, 17 (68%) não recebem consulta especializada para transexual. Dos que recebem uma consulta especializada, um dos participantes TF3 esclarece: “[...] *eu só tenho estes atendimentos porque faço parte do projeto Tx do HC, mais tem muitas meninas que tem dificuldades de ser atendida em posto de saúde, por falta de esclarecimento ou má vontade*”.

À promoção da equidade no sistema de saúde, requer, necessariamente, que se avance na perspectiva da democratização dos direitos humanos, mediante o reconhecimento das diversas possibilidades de constituição humanas e do exercício da sexualidade. Nesta perspectiva, o SUS, por meio da Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde (Portaria Nº 675/GM, D.O.U 31/03/2006) (BRASIL, 2006), deu um passo à frente ao assegurar o atendimento humanizado e livre de preconceito e discriminação por orientação sexual e identidade de gênero, inclusive assegurando o uso do nome social para travestis e transexuais como estratégia de promoção de acesso ao sistema (LIONÇO, 2008).

Em relação a exames de rotina e de dosagens hormonais, 8 (32%) dos participantes entrevistados disseram ter este acompanhamento na unidade de saúde, e 17 (68%) disseram não ter este acompanhamento. Observamos também que boa parte dos que fazem acompanhamento hormonal está inserida no projeto TX do Hospital das Clínicas.

Faz-se necessário, portanto, a ampliação dos serviços e acompanhamento a pessoas transexuais.

Tabela 5 - Distribuição dos participantes transexuais, em relação à criação de um caderno de atenção básica a pessoa transexual, com rotinas de exames e uma assistência integral a saúde, atendidos no CREI (n=25) e na grande Goiânia - GO (-2015)

Criação de um caderno de atenção integral à saúde da pessoa transexual	Número de sujeitos	Frequência (%)
Sim	25	100,00
Não	0	0,00

Da mesma forma que existe a caderneta da criança, do adolescente, da mulher e do idoso os entrevistados consideram importante terem um caderno específico para esse grupo.

Todos os participantes da pesquisa (100%) acham importante a criação de um caderno de atenção integral a saúde da pessoa transexual. Neste contexto, Ventura (2007) diz que os desafios para a gestão de uma política de assistência a transexuais que siga os princípios de universalidade, integralidade e equidade, preconizados pelo SUS, apenas se iniciam. Alguns aspectos são de uma importância fundamental: tais como imediata discussão sobre a especificidade da assistência a homens transexuais construção de uma rede com sistema jurídico para a mudança do nome civil; e fortalecimento das medidas anunciadas pelo Ministério da Saúde, com estabelecimento de prazos e metas para o credenciamento dos serviços.

Esse caderno poderia ser objeto de transcrição de anseios quanto à melhoria no atendimento de saúde tais como os descritos pelos participantes da pesquisa:

[...] precisa de informação dentro das unidades de saúde, e principalmente em relação ao nome social.

[...] a hormoterapia poderia ser gratuita, assim como a assistência poderia ser melhor [...] às vezes evito ir no posto de saúde por causa da transfobia.

[...] criação de ambulatórios especializados ao nosso atendimento.

[...] o profissional de saúde: Enfermeiros, médicos, técnicos de enfermagem tem que estudar e aprender mais sobre a população trans; e ser repetido nas unidades a questão do nome social.

[...] poderia ser melhorada a questão do tratamento hormonal e outros tratamentos adequados.

[...] atendimento amplo a todas as pessoas e especializado as pessoas transexuais e com dignidade.

[...] poderia ser padronizado não apenas nos prontuários eletrônicos mas nos escritos a questão do nome social [...]
[...] mais quadro de profissionais para desafogar aqueles que estão no projeto...
[...] poderia ser melhorado a humanização aos usuários dos serviços de saúde.
[...] fazer a criação e manutenção dos ambulatórios TT's.
[...] poderia ser implementadas as portarias já existentes no ministério de saúde.
[...] poderia ser fácil acesso a realização da cirurgia de redesignação.
[...] ter profissionais qualificados e capacitados.
[...] precisa de humanização e ter serviços e ter serviços diferenciados para o tratamento positivo em prestação ao ser humano, e não as pessoas...
[...] poderia ter uma assistência integral, desde a hormonoterapia a cirurgia.
[...] mais especialidades e educação continuada.
[...] poderia ter mais agilidade nos serviços e profissionais qualificados.
[...] mais humanização nos postos de saúde (ESF ,CAIS etc.) e qualificação profissional.

Faz-se necessário, portanto, a elaboração de políticas públicas específicas para esse público que levem em consideração suas diferenças físicas, psíquicas e sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objeto desse estudo foi alcançado, pois se identificou a percepção da pessoa transexual a respeito dos atendimentos de saúde. Dos 25 entrevistados, observa-se que 12 (48%) são jovens, isto é, possui a faixa etária entre 25-35 anos, 14 (56%) dos participantes estão cursando o ensino superior, e 1 (4%) está realizando mestrado. Quanto ao atendimento de saúde (hospitais, e/ou atenção básica) às pessoas transexuais: (5) 20% dos entrevistados são bem atendidos, 15 (60%) são atendidos, porém com indiferença tais como: não chamar pelo nome social, piadas e despreparo da equipe de saúde. Dos participantes da pesquisa, 17 (68%) não haviam realizado cirurgia de redesignação sexual, 8 (32%) esperaram mais de 3 anos para realizar cirurgia e 13 (52%) não entraram na fila de espera e nem são atendidos no projeto transexualizador. Em relação ao acesso aos serviços de saúde, 2 (8%) dos participantes têm acesso à hormonoterapia gratuita e 23 (92%) não têm este acesso, alguns recorrem ao uso clandestino e sem orientação médica. Em relação à consulta especializada, 17 (68%) não recebem consulta especializada para transexual. Em relação a exames de rotina e de dosagens hormonais, 8 (32%) dos participantes entrevistados disseram ter este acompanhamento na unidade de saúde e 17 (68%) disseram não ter este acompanhamento. Observamos também que boa parte dos que fazem acompanhamento hormonal está inserida no projeto TX do Hospital das Clínicas. E quanto à atenção de saúde, todos os participantes

da pesquisa (100%) acham importante a criação de um caderno de atenção integral à saúde da pessoa transexual.

Espera-se que os profissionais que atendem essas pessoas recebam educação continuada que leve em consideração suas diferenças e dificuldades. Assim como haja melhorias nos serviços de saúde prestada as pessoas transexuais.

REFERÊNCIAS

ARÁN, M.; MURTA, D. Do diagnóstico de transtorno de identidade de gênero às redescrições da experiência da transexualidade: uma reflexão sobre gênero, tecnologia e saúde. *Physis* [online]. v. 19, n. 1, p. 15-41, 2009.

ARÁN, M.; MURTA, D.; LIONÇO, T. Transexualidade e saúde pública no Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 4, n. 14, p. 1141-1149, 2009.

ARÁN, M. *et al.* **Relatório Preliminar** - Pesquisa: Transexualidade e Saúde: condições de acesso e cuidado integral. (IMS-UERJ / MCT/CNPq/MS/SCTIE/DECIT), 2008a.

ARÁN, M. *et al.* **Transexualidade e Saúde**: acúmulos consensuais de propostas para a atenção integral. Texto *Mimeo*, 2008b.

ATHAYDE, A. V. L. Transexualismo masculino. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, São Paulo, v. 45, n. 4, p. 407-414, 2001.

BENTO, B. **O que é transexualidade**. São Paulo: Brasiliense, 2008. p. 181.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº. 1707, de 18 de agosto de 2008**. Institui, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), o Processo Transexualizador. Diário Oficial da União, Seção 1, 19 ago. 2008a.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria nº. 457, de 19 de agosto de 2008**. Regulamenta o Processo Transexualizador no âmbito do Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Seção 1, 20 ago. 2008b.

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº. 8080, de 19 de setembro de 1990 (SUS)**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. 1990.

BRASILEIRO, M.; SILVA, L. C. **Metodologia Científica Aplicada à Enfermagem**. Goiânia: AB Editora, 2011.

CAMPOS, G. W. de S. Reflexões temáticas sobre equidade e saúde: o caso do SUS. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 23-33, 2006.

CHARMAZ, K. **A construção da teoria fundamentada**: guia prático para análise qualitativa. Tradução de Joice Elias Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

COLETA, M. F. D. Escalas para medida das crenças em saúde: construção e validação. **Avaliação Psicológica**, Uberlândia - MG, v. 3, n. 2, p. 111-122, 2003.

GIANNA, M. C. CRT DST/AIDS - SP: implantação do primeiro ambulatório para travestis e transexuais do país. In: ARILHA, M.; LAPA, T. S.; PISANESCHI, T. C. (Orgs.). **Transexualidade, travestilidade e direito à Saúde**. São Paulo: Oficina Editorial, 2010.

JESUS, J. G. **Orientações sobre identidade de gênero**: conceitos e termos. Publicação online, Brasília, 2012.

LIONÇO, T. Que Direito à Saúde para a População GLBT? Considerando Direitos Humanos, Sexuais e Reprodutivos em Busca da Integralidade e da Equidade. **Saúde Soc.** São Paulo, v. 17, n. 2, p. 11-21, 2008.

LOBATO, M. I. *et al.* Transexualismo: uma revisão. **J. Bras. Psiquiatria**, v. 50, n. 11/12, p. 379-88, 2001.

MEYER, D. E. E.; PETRY, A. R. Transexualidade e heteronormatividade: algumas questões para a pesquisa. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 193-198, jan./jul. 2011.

MURTA, D.; ALMEIDA, G. *Reflexões sobre a possibilidade da despatologização da Transexualidade e a necessidade da assistência integral à saúde de transexuais no Brasil. Sexualidad, salud y sociedad.* **Revista Latinoamericana**, n. 14, p. 380-407, 2013.

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa - Características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisa em Administração**. FEA-USP, São Paulo, v. 1, n. 3, 2. sem. 1996.

ROSENSTOCK, I. Origens Históricas do Modelo de Crença em Saúde. **Saúde Educação monografias**, v. 2., 1974.

SAMPAIO, L. L. P.; COELHO, M. T. A. D. Transexualidade: aspectos psicológicos e novas demandas ao setor saúde. **Interface** [online], Botucatu, v. 16, n. 42, p. 637-649, 2012a.

SILVA, E. A.; SILVA, H. A. M da; DAMIAO. Cirurgia de trasgenitalização de masculino para feminino. In: SILVA, E. A (Org.). **Transexualidade**: princípios de atenção integral à saúde. São Paulo: Santos, 2012. p. 260.

SILVA, S. V. M. Transexualidade e discriminação no mercado de trabalho. **III Seminário Nacional**: Gênero e práticas culturais, olhares diversos sobre a diferença. João Pessoa - PB, 2011.

TRIVIÑOS, A. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VARGAS, A. T.; COSTA, C. M. A.; OLIVEIRA, M. S. O discurso como evidencia de assistência prestadas ao sujeitos do processo de adequação sexual. **Rev. Hupe/UERJ** (online),

2011. Disponível: revista.hupe.uerj.br/audiencia_pdf.asp?aid2=119&nomeArquivo. Acesso em: 06 jun. 2015.

VASCONCELLOS, L. T. Travestis e transexuais no mercado de trabalho. **Revista eletrônica Cong. Nacional de excelência em gestão**. Disponível em: www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/.../T14_0409.pdf. Acesso em: 06 jun. 2015. ISSN 1984-9354

VENTURA, M. **Transexualismo e respeito à autonomia**: um estudo bioético dos aspectos jurídicos e de saúde da “terapia para mudança de sexo”. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2007.

VERNALHA, J. N.; MIRANDA F. S. M. Redesignação do Prenome Civil: a Cirurgia de Mudança de Sexo e a Efetividade do Princípio da Dignidade da Pessoa Humana. **Revista Eletrônica Direito, Justiça e Cidadania**, v. 5, n. 1, 2014.

**TRANSEXUALIDADES E EDUCAÇÃO:
uma discussão sobre a realidade dos gêneros não binários no contexto escolar**

Cristiane Reis Pereira

Vinicius Novais Gonçalves de Andrade

INTRODUÇÃO

De acordo com Oliveira e Costa (2011), falar sobre gênero e sobre assuntos que remetam a temas acerca da área da sexualidade nas escolas, sobretudo nos anos iniciais (Educação Infantil e Primeira Etapa do Ensino Fundamental) ainda é um tabu de enormes proporções.

As autoras (2011) justificam tais afirmativas baseadas em suas pesquisas realizadas com professores no estado de Goiás. Em seus relatos, é possível refletir que uma parte desse preconceito em falar sobre sexualidade e questões de gênero, ainda mais vinculado ao período infantil, está mais conectada sobre questões pessoais do que propriamente por falta de conhecimentos sobre o tema. Acerca dos resultados de suas pesquisas, Oliveira e Costa (2011, p. 84) afirmam:

A primeira pergunta investigava a concepção que os participantes possuíam a respeito do que é sexualidade. A partir da análise das respostas das participantes, foram detectadas 5 categorias de respostas: 41% (13) das professoras afirmaram que sexualidade tem haver com a intimidade, a afetividade do indivíduo, as experiências de vida que a pessoa carrega consigo desde sua infância; 3% (1) descrevem que sexualidade não é apenas relação sexual; 31% (10) pontuaram que sexualidade é a sensualidade, o prazer, o conhecimento do próprio corpo; 22% (7) das participantes descrevem a sexualidade como sendo gênero feminino e masculino; e 3% (1) não responderam a questão.

Como relatado por Oliveira e Costa (2011), estes professores e professoras da pesquisa não possuíam conhecimento de todas as informações pertinentes ao tema, logo, não poderiam orientar as crianças acerca do respeito, conscientização e até mesmo sobre a segurança destes alunos. Ainda assim, ao menos possuíam algumas noções básicas e superficiais que deveriam no mínimo extinguir o ‘medo’ de falar sobre tal tema. Dando mais ênfase ao fato do contato dos professores com esta área da sexualidade e gênero, as autoras (2011, p. 84) relatam:

A segunda questão verificou como foi tratado o tema relativo à sexualidade infantil durante a formação inicial, especificamente no curso de graduação, destes professores. Baseadas nas respostas dadas, 70% das educadoras afirmaram ter recebido de seus professores na graduação algum tipo de orientação sobre como trabalhar em sala de aula a orientação sexual com seus alunos; apenas 30% afirmaram não ter passado por nenhuma matéria que orientava como desenvolver trabalhos voltados para esta temática.

Portanto, conclui-se que nesta pesquisa na cidade de Jataí, uma pequena cidade do estado de Goiás, com pouco mais de 88 mil habitantes, nas escolas dos anos iniciais, cerca de 70% dos professores afirmam ter contato com o tema. A partir do exposto pelas Oliveira e Costa (2011) sobre este assunto, questiona-se: se os profissionais da educação afirmam que possuem, no mínimo noções básicas sobre as áreas de gênero e sexualidade, por que o assunto ainda gera tanta polêmica dentro e fora da comunidade escolar?

Na tentativa de responder tal indagação, os estudos de Caravaca-Morera e Padilha (2015) tornam-se importantes. Os mesmos afirmam que o preconceito ligado às questões de gênero e sexualidade está enraizado na sociedade desde a Era da Antiguidade, em que a mulher passou a ser vista como um ser frágil e inferior. Portanto, tudo aquilo que se relaciona com o tema gênero e com as características femininas, historicamente são vistas como algo negativo.

Caravaca-Morera e Padilha (2015) corroboram com Oliveira e Costa (2011) e compreendem que a sexualidade e as questões de gênero são assuntos complexos e amplos, possuindo desta forma várias nuances. Dentre estas, e ainda de acordo com a afirmativa de Caravaca-Morera e Padilha (2015), a que vem gerando mais polêmica nas últimas décadas, no âmbito do gênero, se relaciona com as informações e existência do público transexual e travesti.

Sobre este grupo populacional, Andrade (2017), em sua pesquisa sobre a vida e preconceito existente para com as pessoas *trans* (transexuais e travestis), evidencia a compreensão dos mesmos como indivíduos que não se identificam com gênero biológico, ou seja, o de nascença. Desta forma, buscam modificar sua aparência, gestual, roupas e outros códigos sociais de gênero para que se expressem da maneira desejada para si e para os outros, podendo também, mas não necessária e obrigatoriamente, realizar estas mudanças através da cirurgia de redesignação de gênero (rotineiramente chamada de mudança de sexo).

Sobre a diferença de transexuais e travestis relatada pelo autor (2017), fica evidente que é mais uma visão social do que propriamente uma diferença entre ambos. O autor explica, em tom de crítica, que a transexualidade pode ser vista como um termo mais clínico, limpo e, de certa forma, “mais moral”, em função do atravessamento do discurso médico. Já a

travestilidade é vista como um termo que designa sujeitos mais “sujos”, e mais mal vistos, pois, historicamente e no senso comum, estão mais próximos da marginalidade. Ambos os termos se relacionam com o conceito geral das pessoas *trans*, os quais desobedecem às normas culturais de gênero, se localizando no lugar dos gêneros não binários².

Compreendendo a questão do gênero e, sobretudo, a transexualidade e travestilidade como grupos populacionais mais oprimidos e subalternizados, Sportari e Andrade (2019) pontuam que se faz necessário abordar e levar mais este conteúdo para as instituições de ensino, em prol de propor melhorias na vida destes alunos, proporcionando condições adequadas para a realização do processo de ensino e aprendizagem.

Desta forma, este estudo possui como objetivo compreender sobre a existência das identidades transexuais, vinculando com a necessidade da inclusão das mesmas na escola, ainda nos anos iniciais da Educação Básica. As razões que conduziram a escolha do tema se relacionam justamente com o pouco foco sobre esta discussão que é entendida como fundamental rumo à construção de uma sociedade mais justa, argumentando a favor da necessidade de compreensão desses conhecimentos, ainda no período de formação docente dentro das Instituições de Ensino Superior.

Conforme explicam os autores (2019), não há como se afirmar que se vive em uma sociedade com senso de justiça ou igualdade quando ainda existem pessoas sendo desprezadas de todas as formas possíveis. Portanto, entendemos que este estudo não é apenas uma contribuição para a comunidade escolar, mas para a sociedade de forma geral.

METODOLOGIA

A metodologia adotada para a construção deste artigo científico é a revisão integrativa, em que se pretende buscar, nas bases científicas, temas de interesse dos pesquisadores, selecionar materiais teóricos a partir de determinados filtros, para em seguida sintetizá-los. O acúmulo deste material teórico de qualidade funciona como uma forma de mapear e integrar a produção científica sobre o tema. De acordo com Sportari e Andrade (2019, p. 91),

² Termo que designa sujeitos que estão no intervalo entre os discursos do masculino e o feminino construídos culturalmente. Ainda assim, no caso das pessoas transexuais, há a possibilidade de retorno ao binarismo de gênero quando essas buscam se parecer ao máximo com o feminino ou com o masculino construídos socialmente.

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa. Este delineamento de pesquisa busca elaborar, teoricamente, comparações, análises, interpretações e sínteses acerca de conhecimentos já construídos em pesquisas anteriores sobre um determinado assunto. Se fundamenta na apreensão do máximo de informações científicas disponíveis que funcionam como base para produção de novos conhecimentos [...] atualizados, contribuindo teoricamente para as suas respectivas áreas do conhecimento.

Os autores (2019) ainda explicam e descrevem sobre a utilização deste método nos trabalhos científicos e sua eficiência por ser visto como uma técnica que auxilia numa compreensão mais clara sobre as etapas que levaram até a realização final do estudo.

A busca do material teórico, que serviu de base para a criação da seção de Resultados e Discussões deste estudo, se inicia com a utilização de alguns Bancos Periódicos, como CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e o Google Acadêmico. Esses locais são vistos como acervos de conteúdos científicos. Para a coleta das obras necessárias, foram utilizados os seguintes descritores: história e pessoas *trans*, com o resultado de 874 obras; vida e pessoas *trans*, com 216 obras; e por fim, crianças *trans* e a escola, com 252, totalizando, desta forma, 1342 obras encontradas.

Visto a dificuldade de analisar todas essas produções, foi necessário filtrar os textos para encontrar um montante de conteúdos mais objetivo, porém completo, para atingir o objetivo deste estudo. Foram utilizados no processo de filtragem: a língua traduzida e produzida originalmente, no caso, a língua portuguesa; o tipo de material científico, no caso, artigos; identificação com os temas e títulos; e, por fim, um intervalo temporal de nove anos – 2013 - 2019, em prol de discussões mais atuais.

Após todo o processo de filtragem, chegou-se a um montante de cinco artigos científicos, organizados no quadro abaixo:

Quadro 1 - Síntese de informações dos artigos

DATA	AUTORES (AS)	TÍTULOS
2019	Guilherme Sportari; Vinicius Novais Gonçalves de Andrade	Crianças trans: o processo de inclusão no contexto escolar
2019	Thais Felipe Silva dos Santos; Maria Lúcia Martinelli	A sociabilidade das pessoas travestis e transexuais na perícia social
2017	Ana Lodi; Kelly Kotlinski Verdade	Transexualidade e infância: buscando um desenvolvimento saudável
2017	Emmily Negrão Chagas; Thayana Evely Pinto do Nascimento	(In)Visibilidade trans: uma breve discussão acerca da transfobia na vida de travestis e transexuais
2015	Jaime Alonso Caravaca-Morera; Maria Itayra Padilha	A realidade transexual desde a perspectiva histórica e cisheteronormativa

Fonte: Banco de dados dos autores.

Após a constatação dos autores e obras centrais, foram feitas a leitura e a análise na íntegra de cada um dos conteúdos selecionados. A análise dessas informações resultou na criação de três temas que construirão os Resultados e Discussões deste artigo, sendo eles: A história das identidades *trans*; A vida e as demandas das pessoas *trans*; e, A importância dos anos iniciais na escola para a formação e qualidade de vida da pessoa *trans*.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Seu desenvolvimento se dará a partir das reflexões obtidas através das análises das obras dos autores centrais inseridos no Quadro 1, na sessão de resultados e discussões. Além dos autores centrais, serão utilizados autores complementares, como por exemplo, Andrade

(2017), Brasil (2017; 2016), que não se encaixaram nos filtros estabelecidos, porém possuem informações relevantes para o enriquecimento deste estudo.

A história das identidades *trans*

Com a chegada do século XXI, é possível constatar que muitos assuntos, já existentes há muito tempo, que anteriormente a este período eram veementemente ignorados ou até mesmo proibidos como, por exemplo, o abordo e os feminismos, passaram a fazer parte dos diálogos sociais. Um destes que vem se destacando na mídia, e ganhando mais visão, é relacionado às questões das pessoas *trans*.

Sportari e Andrade (2019) partem em seus estudos na busca por estabelecer melhores compreensões acerca deste grupo social, dando ênfase ao período escolar e as crianças *trans*. Uma das primeiras ideias que os autores buscam esclarecer é que as experiências das transexualidades e travestilidades não são frutos da Modernidade. Para os autores (2019, p. 96),

[...] o fenômeno da transexualidade pode ser historicamente notado a partir do século VIII a.C., momento marcado pelo pensamento mitológico grego-romano em que a população acreditava viver sob a influência de deuses que interviam no destino e nas demais características humanas, incluindo seus sentimentos e ações.

Como salientado por Sportari e Andrade (2019), a presença das pessoas *trans* pode ser relatada historicamente antes do período da chegada do cristianismo, em que se iniciou a contagem dos meses, anos e séculos como se conhece hoje em dia. O que reforça a ideia de que a transexualidade / travestilidade não são frutos de uma geração mais liberal e menos conservadora. Os autores trazem relatos essenciais para a compreensão sobre quando é possível historicamente notar a presença das pessoas *trans* na sociedade e concluem que desde a Era da mitologia grega e romana podia-se ver características de uma pessoa *trans*. Nesse período, a sociedade se fundamentava em um sistema monoteísta, em que cada entidade religiosa representava um grupo ou característica humana, como o deus da guerra, do amor, da beleza, e também, aqueles que tratavam sobre questões mais particulares e específicas.

Sportari e Andrade (2019) citam, como exemplo da afirmação acima, a deusa romana Vênus, cuja história diz que a mesma era responsável por transformar homens em mulheres, acreditando que os mesmos possuem almas femininas presas dentro de si, o que reflete bem a ideia de uma mulher *trans*. Os mesmos também pontuam um da mitologia grega, o deus

hermafrodita era visto como uma pessoa *trans*, pois, além de possuir os dois sexos (designado ao nascimento), possuía características comportamentais de ambos.

Após este período mitológico, os mesmos afirmam que depois da instauração do cristianismo, também foi possível notar a presença das pessoas *trans* na sociedade. Os autores (2019, p. 96) definem:

[...] são encontrados relatos com vestígios das transexualidades e travestilidades no século XVI, na França, quando, por volta de 1573, o rei Henry III apareceu travestido em frente aos parlamentares. A partir daí, foram relatados diversos casos ligados ao tema, como o do primeiro governador de Nova Iorque, Lorde Cornbury (1661-1723), que ficou conhecido por se vestir de mulher em diversos momentos da época, sendo inclusive representado assim em pinturas.

Desta forma, pode-se compreender, através dos relatos dos autores, que o fenômeno das transexualidades e travestilidades não é fruto de um avanço tecnológico, de certo “aumento” da liberdade de expressão, ou outras características oriundas do século XXI. Entretanto, ao refletir sobre tais informações, se fazem necessárias indagações como, por exemplo, por que o assunto das pessoas *trans*, que é uma condição social tão antiga, demorou tanto tempo para entrar em debate? E ainda, por que é vista como algo fora da realidade de algumas pessoas?

Para responder tais perguntas, as análises de Caravaca-Morera e Padilha (2015) são recursos teóricos importantes. Sportari e Andrade (2019) baseiam-se nos autores para explicar que o preconceito com as pessoas *trans* é tão longo quanto os relatos históricos de sua existência.

Caravaca-Morera e Padilha (2015) explicam, em sua linha do tempo sobre as pessoas transexuais e travestis, que o ódio e aversão existentes por parte da sociedade para com as mesmas surgem com o processo de inferiorização da mulher e de sua feminilidade. Para os autores (2015, p. 315),

Até o século XVIII, a visão científica acerca da sexualidade era concebida através de um modelo isomórfico no qual a mulher era compreendida como um homem invertido e inferior – invertido biologicamente e inferior na perspectiva estética. A partir dessa teoria, a comunidade científica consolidou o pensamento da existência de um único sexo dominante, sendo que somente a anatomia masculina seria capaz de realizar todas as potencialidades.

A separação entre os espaços públicos e privados se constituiu simbolicamente na divisão e segregação dos gêneros (não permitindo a inserção de dúvidas com relação ao gênero que tinha sido socialmente assignado) e instaurou a ideia de que os homens e as mulheres falavam idiomas diferentes, fato que impossibilitava a compreensão e, portanto, a gestão dos problemas com a relevância atual.

Vinculando com as particularidades das pessoas *trans*, é possível afirmar que não apenas as mulheres transexuais e travestis eram vítimas desse preconceito, mas também os homens transexuais, justamente por serem vinculados durante todo o tempo com o seu gênero biológico (de nascença). Com isso, a comunidade *trans*, em geral, passou a ser marginalizada e excluída socialmente.

Ainda sobre a história das pessoas *trans* na sociedade moderna e ocidental, Sportari e Andrade (2019) mostram que, após a fixação do modelo religioso do cristianismo, com todos os seus pressupostos, transexuais e travestis junto com todas as suas necessidades foram invisibilizados durante séculos. Entretanto, não significa que estas pessoas deixaram de ser elas mesmas, mas sim passaram a se retrair e se preservar por medo de retaliações sociais, afinal de contas o Brasil é considerado o país em que mais se mata travestis e transexuais e que, paradoxalmente, o país em que se mais consome pornografia com esses sujeitos como protagonistas.

Os autores (2019) explicam que o diálogo sobre a vida *trans* só voltou a ser visto com a ajuda da medicina psiquiátrica que estudava aquilo que na época era visto como anormalidade. Desta forma, Sportari e Andrade (2019) pontuam que, apenas após a metade do século XX, a população *trans* recebeu sua nomenclatura, como conhecida na atualidade.

O responsável por reconhecer e tornar público outra vez as informações sobre pessoas transexuais e travestis foi o médico alemão Harry Benjamin (1885-1986), que em 1953 nomeou e especificou as pessoas *trans* como indivíduos socialmente considerados comuns, com genitálias comuns, mas que se sentiam inconformadas com o seu gênero biológico de nascimento.

Ainda sobre o vínculo da medicina com as pessoas *trans*, os autores (2019, p. 97) argumentam:

[...] algumas décadas após a sua classificação, mais especificamente em 1993, a Organização Mundial de Saúde (OMS) tomou a transexualidade como um tipo de “doença mental”, inserida na Classificação Internacional de Doenças (CID 10) e, um ano depois, foi adotado o termo “Transtorno de Identidade de Gênero”. Para que essas pessoas pudessem assumir a aparência do gênero oposto, dependiam de uma avaliação médica que as definiria se eram ou não trans [...].

Sportari e Andrade (2019) reforçam que tal decisão de enxergá-los como pessoas insanas e doentes, apenas por não se encaixarem nas normas que a sociedade moralista busca impor cotidianamente em suas vidas, não foi bem vista por este e outros grupos sociais que também sofrem de preconceito por serem diferentes, como os *gays*, lésbicas, militantes

negros, mulheres, entre outros. Para os autores (2019, p. 97-98), após a luta constante destes grupos em prol de uma igualdade social, apenas ano passado (2018), foi estipulado:

Somente 28 anos depois da publicação da OMS, descaracterizou-se a transexualidade como uma “doença mental”, sendo deslocada para incongruência de gênero, entretanto, não foi uma ação comemorada por este grupo populacional, pois ainda se encontra conectada com uma classificação diagnóstica na CID 11.

Ainda no presente momento, pessoas *trans* se encontram sendo definidas através de uma categoria das Classificações Internacionais de Doenças (CID 11, 2018). Isto contribui ainda mais para a desmoralização de pessoas que apenas desejam viver suas vidas da forma na qual acreditam ser corretas, em que, na opção de concretizar isso, não ferem absolutamente ninguém. Portanto, entende-se que é urgente a necessidade de estabelecer mais diálogos acerca do que vem a ser e as demandas de uma pessoa *trans*, para que desta forma se possa caminhar para uma sociedade justa para todos.

A vida e demanda das pessoas *trans* na atualidade

Sobre a vida de pessoas transexuais e travestis na atualidade, Chagas e Nascimento (2017) concluem que, por mais que ainda se esteja muito distante de dizer que se vive em uma sociedade que acolhe, respeita e enxerga as pessoas *trans*, alguns benefícios e direitos já foram conquistados. Segundo as autoras (2017, p. 6), isso se deu, pois

A luta por visibilidade trans tem ganhado cada vez mais força no Brasil e no mundo. Travestis e transexuais travam uma luta constante pelo reconhecimento da sua identidade de gênero e pelo direito de ser quem são. [...] Não podemos esquecer, todavia, que a população trans é visível em relação ao movimento de resistência que fazem parte, que são agentes de transformação, são atores sociais da sua própria história em busca de reconhecimento e direitos iguais.

Sobre algumas destas conquistas, destaca-se, para Santos e Martinelli (2019), o direito ao nome social. O direito ao nome social garante as pessoas *trans* que sejam reconhecidas como as mesmas estipularam para suas vidas. O direito foi concebido através de um decreto presidencial da ex-presidente Dilma Rousseff:

Art. 1º Este Decreto dispõe sobre o uso do nome social e o reconhecimento da identidade de gênero de pessoas travestis ou transexuais no âmbito da administração pública federal direta, autárquica e fundacional.
Parágrafo único. Para os fins deste Decreto, considera-se:

I - nome social - designação pela qual a pessoa travesti ou transexual se identifica e é socialmente reconhecida; e

II - identidade de gênero - dimensão da identidade de uma pessoa que diz respeito à forma como se relaciona com as representações de masculinidade e feminilidade e como isso se traduz em sua prática social, sem guardar relação necessária com o sexo atribuído no nascimento.

Art. 2º Os órgãos e as entidades da administração pública federal direta, autárquica e fundacional, em seus atos e procedimentos, deverão adotar o nome social da pessoa travesti ou transexual, de acordo com seu requerimento e com o disposto neste Decreto.

Parágrafo único. É vedado o uso de expressões pejorativas e discriminatórias para referir-se a pessoas travestis ou transexuais.

Art. 3º Os registros dos sistemas de informação, de cadastros, de programas, de serviços, de fichas, de formulários, de prontuários e congêneres dos órgãos e das entidades da administração pública federal direta, autárquica e fundacional deverão conter o campo “nome social” em destaque, acompanhado do nome civil, que será utilizado apenas para fins administrativos internos. (Vigência)

Art. 4º Constará nos documentos oficiais o nome social da pessoa travesti ou transexual, se requerido expressamente pelo interessado, acompanhado do nome civil.

Art. 5º O órgão ou a entidade da administração pública federal direta, autárquica e fundacional poderá empregar o nome civil da pessoa travesti ou transexual, acompanhado do nome social, apenas quando estritamente necessário ao atendimento do interesse público e à salvaguarda de direitos de terceiros.

Art. 6º A pessoa travesti ou transexual poderá requerer, a qualquer tempo, a inclusão de seu nome social em documentos oficiais e nos registros dos sistemas de informação, de cadastros, de programas, de serviços, de fichas, de formulários, de prontuários e congêneres dos órgãos e das entidades da administração pública federal direta, autárquica e fundacional (BRASIL, 2016, s/p).

Conforme relatado pelo decreto, pessoas *trans* possuem o direito a um nome social e, como estipulado, isso não se configura como um processo de troca de nome, pois o nome civil dado ao momento do nascimento relacionado ao gênero biológico se mantém e acompanha o documento de nome social. Porém, é um grande avanço, segundo Santos e Martinelli (2019), pelo fato de que isto contribui para uma maior visibilização e valorização das demandas desse grupo populacional.

Outra vantagem, um pouco mais antiga ao direito de se apresentar de acordo com o que as pessoas *trans* se entendem, é a possibilidade de realizar a cirurgia de redesignação de gênero, um procedimento cirúrgico oferecido também pelo Sistema Único de Saúde (SUS), que promove a alteração do sexo designado ao nascimento de uma pessoa transexual e travesti. Sobre esse procedimento, o Conselho Nacional de Saúde - CNS explica:

Desde 2008, o SUS oferece cirurgias de redesignação sexual, por meio da Portaria nº 457. O Ministério da Saúde ampliou a habilitação de quatro para nove centros que ofertam os procedimentos de terapia hormonal; consultas pré e pós-operatório (incluindo acompanhamento psicológico); e a própria cirurgia de redesignação sexual (mudança de sexo).

Dos nove, cinco oferecem cirurgia de redesignação sexual. É importante destacar que os procedimentos podem ser realizados a partir de 18 anos, e as cirurgias, a

partir de 21 anos, antes o paciente faz um acompanhamento de dois anos com equipe multidisciplinar.

O SUS também realiza a histerectomia (retirada de útero e ovários), mastectomia (retirada das mamas), tireoplastia (cirurgia que permite a mudança no timbre da voz), plástica mamária e inclusão da prótese de silicone e outras cirurgias complementares (BRASIL, 2017, s/p).

Desta forma, compreende-se que também é um direito garantido que pessoas *trans* possam viver e modificar-se caso queiram, para que se pareçam e sejam as pessoas que acreditam ser, lembrando que os transexuais e travestis não precisam obrigatoriamente realizar um procedimento cirúrgico para que sejam legitimadas, uma vez que se compreende que o gênero de um indivíduo vai muito além de um órgão sexual.

Ainda sobre este procedimento, o CNS mostra os dados do oferecimento deste procedimento:

32% nos atendimentos ambulatoriais – de 3.388 atendimentos em 2015 para 4.467 em 2016. 48% nas cirurgias de mudança de sexo do masculino para o feminino de 23 em 2015 para 34 em 2016. 187% na terapia hormonal do processo transexualizador de 52 em 2015 para 149 em 2016 (BRASIL, 2017, s/p).

O Conselho Nacional de Saúde (2017) também aponta que, por mais que a cada ano venha crescendo a quantidade de pessoas *trans* que conseguem realizar o procedimento de forma gratuita, ainda há uma imensa fila de espera de pessoas esperando uma oportunidade de realizar seus sonhos. Santos e Martinelli (2019) corroboram com esta informação, justificando que o motivo tanto do desconhecimento destes direitos, como a demora em fazer valer a lei, se dá por um também enorme processo de burocratização.

As autoras (2019) concordam com Chagas e Nascimento (2017) quando se trata a respeito de entender que de fato as pessoas transexuais e travestis possuem seus direitos, porém os mesmos não são respeitados nem por parte das autoridades, e dessa forma nem por parte da população. Sobre este relato, as autoras (2017, p. 6) explicam:

Mas a população *trans* é invisível para quem? Para o Estado que não oferece políticas públicas que atendam suas gritantes demandas (por exemplo: uma legislação que criminalize a LGBTfobia). Para grupos de religiosos que as tratam como seres anormais, pecadores e doentes que precisam de cura. Para o mercado de trabalho, que não as insere no campo do trabalho formal, fazendo com que 90% dessas pessoas recorram à prostituição como fonte de renda. Para a sociedade civil, em sua grande maioria, que não as aceita e as exclui de uma convivência social harmoniosa. Problematicamos ainda o fato de que essas pessoas são visíveis para quem as fetichizam, as tornam alvo de chacotas e de preconceitos.

O relato das autoras sobre as consequências deste processo de invisibilização das pessoas *trans* explica, de forma clara, como as mesmas se encontram na sociedade, com seus direitos esquecidos, suas necessidades não atendidas, sua moralidade desconfigurada e sua vida sendo marginalizada.

Andrade (2017) reafirma em sua obra este fato, comprovando que centenas de vidas *trans* são findadas pela transfobia, em que o mesmo a explica como uma forma de aversão e ódio direto às pessoas transexuais e travestis. Compreendendo esta realidade, é simples analisar que a demanda deste grupo se volta à necessidade do respeito. Respeito as suas particularidades, direitos e vida.

Sportari e Andrade (2019) compartilham desta visão e, com a intenção de estabelecer um diálogo mais aberto sobre as possibilidades de passar a atender as demandas deste público, direcionam o pensar para a educação, em especial nos anos iniciais, que são a base da formação de um sujeito, visando que as próximas gerações sejam mais capazes de demonstrar empatia e respeito ao próximo.

A importância dos anos iniciais na escola para a formação e qualidade de vida da pessoa *trans*

O primeiro fato relacionado à Educação Básica nos anos iniciais (Educação Infantil e Primeira Etapa do Ensino Fundamental) é que, trabalhar sobre respeito às questões relacionadas ao gênero, não contribui apenas para crianças cisgênero (aquelas que se identificam com o gênero biológico, ou seja, de nascença), mas também às crianças *trans*.

Lodi e Verdade (2017) desmistificam a ideia da criança como um ser absolutamente frágil e incapaz, relatando que as mesmas possuem a capacidade de se reconhecer e de se compreender ainda dentro dos primeiros dez anos de idade. As autoras (2017) ainda afirmam que este tema gera bastante polêmica, pois na maioria dos casos na infância, quando percebido algum sinal ou características *trans*, a primeira reação da sociedade é tratar isso como um transtorno.

Para Lodi e Verdade (2017), tratar a criança dentro deste processo de autorreconhecimento de forma negativa pode causar traumas irreparáveis e completamente desnecessários, pois dificilmente algum tratamento psicológico ou qualquer outro do tipo pode reverter aquilo que uma pessoa é. O máximo que pode acontecer nessas situações é que a criança se reprima, acumulando sentimentos ruins que, durante seu crescimento, tendem a se tornar doenças psicológicas, como depressão, transtorno de personalidade, entre outros.

Sportari e Andrade (2019) defendem que o melhor cenário para mudar esta realidade encontra-se dentro das instituições de ensino. A reflexão transmitida pelos autores é que a educação é a principal ferramenta para combater as injustiças sociais. Sobre a importância da escola na vida das crianças *trans*, os autores (2019, p. 102) explicitam:

[...] a exclusão de transexuais e/ou travestis da escola, principalmente na primeira fase do Ensino Fundamental, não prejudica apenas a eles, mas a sociedade em geral. Ao serem incluídos no processo educativo, é possível expandir suas visões de mundo e até mesmo suas possibilidades de vida. Efetuar isso em sala não só pode modificar a vida de transexuais, mas também das pessoas cisgênero que, ao conviver com uma realidade diferente da sua, podem com mais facilidade problematizar seus preconceitos no sentido de entender que a existência de diferenças entre as pessoas é algo legítimo, que isso deve ser exercitado e respeitado, e que não se deve converter diferenças em desigualdades.

Desta forma, Sportari e Andrade (2019) reforçam a ideia de que não é possível viver em justiça quando um é injustiçado. Promover a possibilidade de incluir as pessoas *trans* nos ambientes escolares é a melhor possibilidade para promover melhoria para a sociedade no sentido de evitar que esta população se deixe levar para o lado da marginalidade e acabe a vida na prostituição, crime, ou então como mendigos sem lar e proteção.

A escola junto à educação é capaz de fazer mais do que abrir a mente de uma nova geração, evitando assim o extremo conservadorismo que serve apenas para censurar aquilo que lhe é diferente, mas também oferece oportunidades. Oportunidades para qualificação para o mercado de trabalho, para o ingresso ou estímulo da continuação do processo de formação, entre outros.

Com isso, para se atingir este objetivo, Sportari e Andrade (2019) se direcionam ao profissional de maior capacidade para combater a transfobia e, junto a isso, contribuir para que todos os alunos compreendam que não há problemas em ser diferente. Sobre a importância do professor dos anos iniciais na vida das pessoas *trans*, os autores (2019, p. 103) ressaltam:

[...] o professor não só é uma figura essencial para a educação, mas para a sociedade como um todo, já que é ele quem faz a mediação das informações que os alunos acumulam ao longo de suas experiências. A partir desse pressuposto, entende-se que o professor é peça-chave no combate às violências cometidas contra crianças *trans* na primeira fase do Ensino Fundamental [...] o professor deve atentar-se aos seus alunos no sentido de esclarecer quaisquer dúvidas sobre o tema e sempre deixar claro que, independente das diferenças, o respeito deve ser colocado em primeiro lugar [...].

Para que estes profissionais sejam capazes de promover esta forma de inclusão social, é indispensável que os mesmos estejam inseridos em um processo de formação ou continuada, ou então esteja em busca do mesmo. Isso se faz necessário, de acordo com Sportari e Andrade (2019), porque a cada dia, mês e ano, novas informações sobre como trabalhar e com este público surgem, e se os mesmos não buscarem se atualizar fica praticamente impossível agir de forma correta e assim atender a demanda destes específicos alunos.

Ainda são reforçadas pelos autores (2019) outras ações que podem propor possibilidades na melhoria da vida das pessoas *trans* em relação à educação e escola, como por exemplo, levar o debate da inclusão social com mais foco dentro das instituições de Ensino Superior, mostrando e preparando os professores em formação para as diversas peculiaridades que podem encontrar em uma sala de aula, e também sobre como trabalhar com equidade para com estes alunos. Para Sportari e Andrade (2019, p. 105),

Essas informações reafirmam o argumento de que os professores que trabalham com uma pedagogia do antipreconceito obtêm melhores resultados e conseguem extrair o máximo do potencial de seus alunos. Como professores, principalmente nessa primeira fase escolar, esses profissionais devem se reconectar com o principal princípio de seu ofício, aquele que Hannah Arendt (2000, p. 14) cita: “A educação é o ponto em que decidimos se amamos o mundo o bastante para assumirmos a responsabilidade por ele”. Portanto, na função de formar pessoas é necessário amar e assumir responsabilidades por um mundo mais justo, pela formação crítica de sujeitos, pois não há ação de amor maior do que realizar essa profissão, a de ser professor, de forma a concretizar que todos tenham acesso à educação de qualidade, crítica, emancipadora e sem violência.

Com isso, compreende-se que o papel do professor, como um dos principais representantes da escola, em relação aos alunos *trans*, deve ser visto como uma ferramenta que auxilia na construção de um futuro mais justo e propício para que este grupo possa viver. Não de forma isolada. Não com privilégios. Mas, sim, de forma digna, tendo direito à ética por parte da população, e desta forma, agrupar a sociedade e contribuir para um melhor desenvolvimento da mesma.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo assumiu o objetivo de compreender sobre a existência das identidades transexuais, vinculando com a necessidade da inclusão das mesmas na escola ainda nos anos iniciais da Educação Básica. Conclui-se que a transexualidade e travestilidade são um dos

grupos sociais mais antigos da humanidade, tendo histórias relatadas antes mesmo do nascimento do modelo religioso do cristianismo. Desta forma, entende-se que o fenômeno *trans* não pode ser visto como uma escolha ou construção, fruto de uma sociedade pós-moderna, mas, sim, uma condição na vida de determinadas pessoas.

Na atualidade, conclui-se que as pessoas *trans*, independente de suas faixas etárias, encontram-se em situação de marginalidade. Reconhece-se que assim como outros cidadãos, as mesmas também possuem direitos e deveres, porém, por conta de um preconceito social reconhecido como transfobia, não apenas seus direitos são ignorados e violados, como suas vidas também são invisibilizadas. Assim, entende-se que a melhor possibilidade atual para combater a transfobia é possibilitar a estas pessoas uma vida digna, é através do processo de inclusão escolar, em que a figura do professor tem um papel essencial para mediar e contribuir na formação de uma sociedade mais justa.

Este texto é uma produção científica e, como tal, suas análises e discussões não se encerram em si. Sendo assim, sugerem-se como outras possibilidades de discussão: uma análise sobre a [suposta] imposição de gênero na vida das crianças; e, o trabalho da comunidade escolar em apoio à criança *trans*.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, V. N. G. **Transfobia no percurso denunciativo brasileiro**: um estudo a partir do Disque Direitos Humanos da Presidência da República. 302 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - PUC Goiás, Goiânia, 2017. Disponível em: <http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/handle/tede/3949>. Acesso em: 18 set. 2019.

ARENDDT, H. **Entre o passado e o futuro**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

BRASIL. **Dia nacional da visibilidade trans**. 2017. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2017/01jan30_VisibilidadeTrans.htm. Acesso em: 20 out. 2019.

BRASIL. **Decreto nº 8.727, de 28 de abril de 2016**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/decreto/d8727.htm. Acesso em: 25 out. 2019.

CARAVACA-MORERA, J. A.; PADILHA, M. I. A realidade transexual desde a perspectiva histórica e cisheteronormativa. **HERE**: História da Enfermagem Revista Eletrônica, v. 6, n. 2, p. 310-8, 2015. Disponível em: http://here.abennacional.org.br/here/realidade_transexual_HERE_2015.pdf. Acesso em: 25 out. 2019.

CHAGAS, E. N.; NASCIMENTO, T. E. P. **(IN)visibilidade trans**: uma breve discussão acerca da transfobia na vida de travestis e transexuais. 2017. Disponível em: <http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2017/pdfs/eixo6/invisibilidadetransumabrevediscu ssaoacercadatransfobianavidadetravestisetransexuais.pdf>. Acesso em: 25 out. 2019.

LODI, A.; VERDADE, K. K. Transexualidade e infância: buscando um desenvolvimento saudável. **1º Congresso Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente das Seccionais da Ordem dos Advogados do Brasil**, p. 1-26, 2017. Disponível em: <http://revistaeletronica.oabrj.org.br/wp-content/uploads/2017/10/Transexualidade-e-inf%C3%A2ncia.pdf>. Acesso em: 20 out. 2019.

OLIVEIRA, K. E.; COSTA, E. R. **Educação sexual na infância**: pesquisando concepções de professores da cidade de Jataí, Goiás. 2011. Disponível em: <http://ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/indEx.:php/revistaexitus/article/viewFile/208/195>. Acesso em: 20 out. 2019.

SANTOS, T. F. S.; MARTINELLI, M. L. **A sociabilidade das pessoas travestis e transexuais na perícia social**. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sssoc/n134/0101-6628-sssoc-134-0142.pdf>. Acesso em: 20 out. 2019.

SPORTARI, G.; ANDRADE, V. N. G. Crianças trans: O processo de Inclusão no Contexto Escolar. Série: **Sociedade, saúde e meio ambiente**, v. 2. Aparecida de Goiânia: Faculdade Alfredo Nasser, 2019. Disponível em: <http://www.faculdadealfredonasser.edu.br/files/docBiblioteca/ebooks/%C2%B0%C2%B0140010342.pdf>. Acesso em: 18 set. 2019.

O SOCIAL E O HISTÓRICO NA CONSTITUIÇÃO DA SUBJETIVIDADE HUMANA: um ensaio sobre a desnaturalização da sexualidade e dos prazeres

Vinicius Novais Gonçalves de Andrade

Cleucydia Lima da Costa

As sexualidades humanas, analisadas por nós no plural, assumem centralidade tanto nas individualidades quanto nas relações sociais. Não é difícil elencar suas possibilidades de experiência que se materializam nas homossexualidades, heterossexualidades, bissexualidades, por exemplo. Complexas seriam as tentativas de compreender as formas pelas quais essas sexualidades nos regulam, nos normatizam e nos normalizam a partir das demandas de nossa sociedade moderna ocidental que constrói sexualidades hegemônicas e sexualidades marginais. Um “mais além” seria ainda tentar compreender quais são os efeitos subjetivos nas nossas vidas diárias, da assunção de uma sexualidade tida como normativa e, por outro lado, de sexualidades não normativas, como as homossexualidades e bissexualidades.

Como é possível perceber, a temática da sexualidade, tanto epistemologicamente quando nas práticas sociais mostra-se cercada de armadilhas, de saberes e poderes (FOUCAULT, 2014), discursos que demarcam as nossas possibilidades ação, dispositivo que nos constitui subjetivamente, que forma a estética e cuidado de cada um de nós; o que desejamos e as formas como desejamos e os prazeres (ou desprazeres) sentidos. Pensando na complexidade desta dimensão do ser humano, este ensaio busca discutir de forma interdisciplinar (construtos da psicologia e filosofia, por exemplo) e, a partir de estudos de gênero e sexualidade, os impactos das dimensões históricas e sociais na constituição das noções ou discursos acerca da sexualidade que possuímos e sobre como essas noções nos constituem em nossa subjetividade. Em elaboração interrogativa: qual o impacto das noções de sexualidade que construímos histórica e socialmente e que nos constituem subjetivamente?

O autor (1971) elucubra sobre o discurso na tentativa de construir ou formar um discurso sobre o próprio discurso a fim de tecer o argumento de que um objeto qualquer não preexiste a si mesmo, mas que somente passa a existir quando há uma elaboração discursiva que o constrói. Um objeto passa a existir quando há um discurso que o reverte, recobre de significações e valores socioculturais. Assim, em seu discurso sobre o discurso afirma que este não reflete um objeto, não faz a representação de qualquer coisa: o discurso forma o objeto que deseja ou pretende nomear. O discurso seria, a partir desse viés teórico, prática

social; os atos de nomear, atribuir qualidades e valorar algo, portanto, ação. De acordo com Foucault (1971, p. 10): “[...] o discurso não é simplesmente aquilo que traduz as lutas ou os sistemas de dominação, mas aquilo por que, pelo que se luta, o poder do qual nós queremos apoderar”.

No discurso do senso comum, a sexualidade coincidiria com o ato ou as relações sexuais e que possui como chave fundamental de compreensão, o argumento da união de genitais masculinos e femininos, uma constituição binária de gênero e sexualidade, e suas consequências (reprodução?), ou seja, argumentos que encontram subsídios nas matrizes discursivas da biologia, fisiologia e anatomia, por exemplo. Um discurso que remonta, diria o autor (2014), o encerramento do sexo nos quartos dos casais emergentes nos burgos ingleses do início do século XIX.

Foucault constrói uma genealogia do dispositivo sexualidade, nos narra os deslizares dessa temática ao longo dos séculos para defender o argumento de que a sexualidade sempre esteve em pauta nas relações sociais, mas constituída ou formada discursivamente de diferentes maneiras a partir dos saberes (e poderes) de cada época: discurso religioso, discurso jurídico, discurso médico, discurso psicológico, discurso psicanalítico, por exemplo. Discursos esses que não se extinguem, mas ‘acontecem’ de forma concomitante, muitas vezes nas mesmas situações, que formam sobre a sexualidade uma *scientia*, um conjunto de saberes ou ‘verdades’ sobre essa dimensão constitutiva do humano.

O autor (2014, p. 77) apresenta teoricamente um discurso próprio, com base em seus estudos históricos sobre a sexualidade, construindo-a como:

A ‘sexualidade’ é o correlato dessa prática discursiva desenvolvida lentamente que é a *scientia sexualis*. As características fundamentais a essa sexualidade [...] correspondem às exigências funcionais do discurso que deve produzir sua verdade. No ponto de interseção entre uma técnica de confissão e uma discursividade científica, lá onde foi preciso encontrar entre elas alguns grandes mecanismos de ajustamento [...] a sexualidade foi definida como sendo ‘por natureza’, um domínio penetrável por processos patológicos, solicitando, portanto, intervenções terapêuticas ou de normalização; um campo de significações a decifrar; um lugar de processos ocultos.

O que Foucault (2014) nos apresenta é uma crítica das visões naturalizantes da sexualidade, argumentando que os discursos que compõe essa ‘*scientia sexualis*’ possuem normas, funções e um espectro do que seria uma sexualidade normal e anormal (a partir das normas sociais vigentes), além de propósitos e intenções. Se construímos uma ‘verdade’ sobre a sexualidade, ou o sexo adequado, construímos no seu contraponto um discurso patológico sobre outras ou dissidentes sexualidades. Concordamos com o autor (2014), a partir de sua

linha argumentativa; se nós construimos o patológico, logo, temos o poder de administrar terapêuticas ou pedagogias de normalização de sexualidades e prazeres dissidentes.

Como um exemplo sobre a noção histórica de sexualidade, entendendo-a dispositivo construído social e historicamente, Foucault (2014), acerca do século XIX, elabora uma narrativa de um dos discursos que são, ainda, bastante difundidos na atualidade, século XXI, sobretudo nas camadas mais conservadoras e religiosas de nossa sociedade moderna e ocidental. O autor (2014, p. 7-8) pontua:

A sexualidade é, então, cuidadosamente encerrada. Muda-se para dentro de casa. A família conjugal a confisca. E absorve-a, inteiramente, na seriedade da função de reproduzir. Em torno do sexo se cala. O casal, legítimo e procriador, dita a lei. Impõe-se como modelo, faz reinar a norma, detém a verdade, guarda o direito de falar, reservando ao princípio do segredo. No espaço social, como no coração de cada moradia, um único lugar de sexualidade reconhecida, mas unitário e fecundo: o quarto dos pais. Ao que sobra só resta encobrir-se; o decoro das atitudes esconde os corpos, a decência das palavras limpa os discursos. E se o estéril insiste, e se mostra demasiadamente, vira anormal: receberá este status e deverá pagar as sanções.

Como pôde ser analisado, a família burguesa, na modernidade, constrói a sexualidade hétero como norma, ou seja, normatiza e normaliza o sexo, o institui como lugar comum de casais, visando reprodução. As manifestações de sexualidade e/ou sexo que não se mostrassem coerentes com este modelo normativo deveriam ser consideradas como anormais, fora das regras das relações sexuais e sociais. Mais que isso, os dissidentes da sexualidade ‘padrão’ deveriam receber as sanções pela desobediência das normas, portanto, passam a ser policiados e regulados, além de terapeutizados.

Daí a existência de ‘policiais’ ou fiscais do sexo (RUBIN, 1989) na contemporaneidade, dos prazeres da sexualidade humana postos em suspeita. Por isso a preocupação que se tem em se pensar se outro tem ou não prazer sexual, quais são os objetos de prazer desse outro, quais as preferências, em uma amálgama que sintetiza sexualidade com gênero como sinônimos.

Tal preocupação mostra seus fundamentos em relação à prevenção ou profilaxia das sexualidades dissidentes, onde até a cor da roupa azul ou rosa³ pudesse dizer algo sobre o que é ser menino ou menina, hétero, homo ou bissexual. Deve haver críticas ao modelo compreensivo da sexualidade, sexo e desejo como entidades da natureza, que se nasce com, algo de uma suposta essência do sujeito. Cabe-nos argumentar que as normas que regulam

³ Referência ao enunciado, ao imperativo proferido pela ministra da Mulher, Família e Direitos Humanos, Damares Alves, quando empossada em janeiro de 2019: “Estamos em uma nova era. Meninos vestem azul e meninas vestem rosa!”. Momento histórico em que, novamente, se reivindica o discurso de gênero e sexualidade como fundamentados pela biologia.

esse modelo de naturalização da sexualidade mostram-se construídas, inventadas, ficcionadas por pessoas segundo determinados interesses históricos e políticos ou, em outras palavras, conforme relações de poder e disputas pelo discurso hegemônico sobre a sexualidade.

Butler (2003), alinhada com noção de discurso para Michel Foucault, de que o discurso forma, elabora os objetos que pretende qualificar ou nomear, elabora um conceito compreendido por nós como uma importante ferramenta teórica para compreender o processo de construção do dispositivo da sexualidade: a performatividade. De acordo com essa autora, há um processo social e histórico de citacionalidade de comportamentos, pensamentos, de atitudes, de gestual que são constantemente reiterados e tornados, pelos engenhos da cultura e sociedade modernas, como naturais, estrategicamente instaurados para a manutenção de discursos hegemônicos, das relações de poder e dos privilégios advindos da hegemonia. Trata-se de um sistema ou uma tecnologia de produção de ‘verdades’ naturalizadas pela cultura, verdades pelas quais somos constantemente capturados, ou seja, sem que notemos passamos a pensar e agir de acordo com as referidas ‘verdades’, sendo os discursos sobre o sexo e a sexualidade exemplos disso.

Por outro lado, há segundo Judith Butler, uma outra característica da performatividade, a iterabilidade, uma vez que as normas ou as ‘verdades’ do sexo ou sexualidade não captura a todos da mesma maneira. De acordo com a pensadora, o seguimento das normas não acontece de forma plena ou total, de modo que existem furos, tensões, possibilidade de desestabilização das mesmas a partir das experiências individuais ou subjetivas dessa característica social e cultural da sexualidade e do sexo.

Prado e Machado (2012, p. 15) afirmam ser a sexualidade um dos elos importantes para a constituição subjetiva dos sujeitos, considerada “tão necessária quanto o ar que respiramos”. Andrade (2017, p. 91), nessa mesma seara de discussões, pontua que “constitutiva dos seres humanos, talvez a sexualidade se constitua no conjunto das práticas humanas menos ‘naturais’, pois se encontra recoberta por valores estabelecidos e reproduzidos pelos discursos médico, religioso e científico”, ou seja, por saberes construídos, engendrados, difundidos, reiterados – mas com possibilidade de ressignificações – na e para a nossa cultura e sociedade.

Laqueur (2001), em seu livro “Inventando o sexo: corpo e gênero de gregos a Freud”, teoriza sobre pesquisa histórica realizada argumentando sobre a construção dos discursos que nomeavam os corpos e os sexos ao longo do tempo, em nossa cultura ocidental. A partir de suas análises históricas pretende desestabilizar a suposta naturalização dessas categorias (corpos e sexos), questionando e criticando a ideia da biologia e anatomia como destinos

inevitáveis. Um exemplo de como os sentidos sobre um determinado objeto mudam historicamente é dado pelo autor (2001, p. 15):

O orgasmo, antes um sinal de geração, profundamente arraigados nos corpos do homem e da mulher, um sentimento cuja existência não era mais aberta a debate que a sensação calorosa e agradável que geralmente acompanha uma boa refeição, foi relegado ao reino da mera sensação, à periferia humana – acidental, dispensável, um bônus contingente ao ato da reprodução.

Laqueur (2001) nos apresenta um momento de transição do sentido de orgasmo em nossa história ocidental. Se antes estava ligado aos processos reprodutivos, em tempo posterior passa a ser tratado como mera ‘sensação’ desnecessária para reprodução, já que mesmo sem orgasmos ela é possível. Refletindo sobre a atualidade, século XXI, já existe um outro momento de transição em relação ao sentido do orgasmo. Ele é buscado pelas pessoas independentemente do gênero e, quando não alcançado são aplicados uma série de dispositivos (médicos e psicológicos, por exemplo) para essa finalidade. Outra característica da atualidade é que o orgasmo não precisa vir acompanhado da reprodução, ‘fato’ que contribui para novas formas de subjetivação, como as que envolvem a escolha de não ter filhos.

Exatamente em função de compreendermos a sexualidade como discurso (e discurso também é prática social) em disputa, é que nos posicionamos acerca da sexualidade como não natural, não dada pela natureza, mas como um dispositivo formado social e culturalmente que nos constitui subjetivamente [exemplo disso a narrativa genealógica de Foucault (2014)], nos governa em nossos desejos (aqueles que podemos ou não ter) e em nossos acessos e ‘inacessos’ a determinados lugares sociais, partindo do pressuposto de que há poderes hegemônicos ocupados por determinados sujeitos e posições de subalternidade ocupadas por outros⁴. Exemplos disso são: das heterossexualidades no contraponto das homossexualidades (posições relacionadas à orientação sexual); de jovens no contraponto de sujeitos da velhice (em uma perspectiva geracional); de homens e mulheres no contraponto de pessoas transexuais e travestis, exemplos que podem ser analisados a partir das lentes da sexualidade. Nesse sentido, entendendo que a sexualidade contribui para nossos processos de subjetivação,

⁴ Sabemos que há uma matriz discursiva dos prazeres, do sexo e da sexualidade explicados a partir de seus componentes biológicos e da anatomia. Entretanto não é nosso objetivo adentrar por estas vias, mas, sim, argumentar que os processos de naturalização do sexo e da sexualidade convertem as diferenças em desigualdades (valorização como positivo ou negativo, melhor ou pior, bom ou ruim), produzindo, muitas vezes, sofrimento psíquico e subjetividades marcadas pelos referidos processos: desigualdade e sofrimento.

nossas ‘condutas’ teóricas vão na direção da desestabilização e do questionamento desses lugares hegemônicos e de subalternidade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, V. N. G de. **Transfobia no percurso denunciativo brasileiro**: um estudo a partir do Disque Direitos Humanos da Presidência da República. 304 fs. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2017.

BUTLER, J. **Problemas de Gênero**: feminismo e subversão da identidade. Tradução de Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade**, a vontade de saber. Paz e Terra Editora, 2014.

FOUCAULT, M. **A Ordem do Discurso**. Aula inaugural no *Collège de France*, pronunciada em 2 de dezembro de 1970. Tradução de Laura Fraga de Almeida Sampaio. São Paulo, Editora Loyola, 1971.

LAQUEUR, T. **Inventando o sexo**: corpo e gênero dos gregos a Freud. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2001.

PRADO, M. A. M.; MACHADO, F. V. **Preconceito contra homossexualidades**: a hierarquia da invisibilidade. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

RUBIN, G. *Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad*. In: VANCE, Carole S. (Comp.). **Placer y peligro**. *Explorando la sexualidad femenina*. Madrid: Ed. Revolución, 1989. p. 113-190.

A HOMOAFETIVIDADE E O HOMOEROTISMO NAS OBRAS *MORANGOS MOFADOS e BOM-CRIOULO*

Werick Vinicio Santana de Souza
Vinicius Novais Gonçalves de Andrade

INTRODUÇÃO

A homocultura começou a ganhar espaço nos estudos empíricos depois de 1960, quando nos Estados Unidos, pessoas vinculadas a revoltas que reivindicavam direitos civis, associados a lutas das minorias com pouca representação e poder político, como homossexuais, mulheres e negros, que iam de encontro com a cultura patriarcal e machista conservadora (MENECHINI, 2017), dispuseram-se a favor da luta. Neste contexto, desenvolveu-se o movimento e estudos *Queer*⁵, o qual questiona e ressignifica conceitos de sujeitos, negando a normalização heterossexual construída e imposta (ANDRADE, 2017).

Desse modo, análises sobre conteúdos literários centrados em temas homoeróticos, como afirma Silva (2010), termo referente a obras que consideram como ponto central a relação erótica, de excitação sexual entre indivíduos do mesmo sexo (COSTA *et al.*, 2010, p. 209) e homoafetivos (MENECHINI, 2017), entendido como o exercício do desejo afetivo por pessoas do mesmo sexo, encontraram melhores oportunidades de enunciação e aponta um avanço epistemológico diante da estilística do século XX.

Com reforço no campo dos estudos sociais e políticos, como os de Michel Foucault, considera-se uma das vias que deu possibilidade (no sentido foucaultiano) do discurso *Queer*. O autor criticou a sociedade e a cultura homofóbica do século XVII ao XIX, em sua produção “A Vontade de Saber I” (1999), publicada em 1970 nos EUA e somente em 1977 no Brasil (COSTA *et al.*, 2010).

Diante desses estudos e de sua trajetória histórica, foi possível estabelecer uma observação associada aos conceitos de Candido (2011) sobre a literatura atuante no cenário

⁵ “A teoria *queer* difere das ideias presentes no movimento gay ao propor a não identidade. O objetivo é questionar essa noção de identidade que pressupõe a existência de dois gêneros. Assim, a teoria *queer* defende a tese de que a identidade não é uma essência, mas algo contínuo. Ao propor essa negação de identidade, o que se busca é investigar outros aspectos importantes que auxiliam na delimitação do tema, tais como a construção étnica, a classe social, não se restringindo apenas a questão do gênero. Desse modo, a teoria surge para lutar pela igualdade dos diferentes indivíduos sexuais presentes, procurando também questionar as normas de uma sociedade heteronormativa” (SILVA, 2013, p. 127).

social, propondo voz e visualização a discussões marginalizadas, que tratam de demandas de um grupo específico, de assuntos referentes à vivência homossexual, legitimada e reconhecida como real, mediada pelas obras fictícias *Bom-Crioulo* (CAMINHA, 2001) e *Morangos Mofados* (ABREU, 1995). Estas obras abordam de maneira diferente a homoafetividade, abrindo possibilidades de discutir e analisá-las de modo que ofereça insumos a reflexões de convívio social.

Assim, a partir de uma revisão narrativa de artigos e livros, este artigo tem como objetivo elucidar a abordagem do tema homoafetividade e homoerotismo na literatura, nas obras narrativas de ficção de Adolfo Caminha, *Bom-Crioulo*, e de Caio Fernando Abreu, em dois contos presentes no livro *Morangos Mofados*: “Aqueles Dois” e “Terça-feira Gorda”.

Literatura: aspectos conceituais

Conceitua-se literatura de diversas formas, pois pode ser entendida como a área que abrange todos os escritos e documentos. Aqui entender-se-á como defende Antonio Candido (2011, p. 176), “todas as criações de toque poético, ficcional ou dramático em todos os níveis de uma sociedade, em todos os tipos de cultura”, e associar-se-á com as definições de Marisa Lajolo (1993, p. 38), a qual discorre que literatura:

É a relação que as palavras estabelecem com o contexto, com a situação de produção e leitura que instaura a natureza literária de um texto. [...] O que torna qualquer linguagem isto ou aquilo é a situação de uso. A linguagem parece tornar-se literária quando seu uso instaura um universo, um espaço de interação de subjetividades (autor leitor) que escapa ao imediatismo, à predictibilidade e ao estereótipo das situações e usos da linguagem que configuram a vida cotidiana.

Logo, podemos perceber o envolvimento intersemiótico entre a linguagem e a subjetividade humana, implicando na estrutura dialógica dos textos literários entre o escritor e o leitor (CANDIDO, 2011). Bakhtin, citado por Costa (2015), teorizou sobre este aspecto em suas análises do discurso, onde pontuou o termo dialogismo, referente à relação entre os componentes da comunicação: falante, mensagem e receptor.

Essa relação considera que a mensagem (o enunciado concreto que intersecciona e integra a vida e a linguagem) produzida pelo locutor é baseada nos níveis de interpretação do receptor. Portanto, é considerado o que se quer dizer, como se diz e para quem se diz algo.

Paulatinamente, é reforçado que a enunciação se dá mediante usos de discursos pré-existentes, dependentes da interação de escritor e leitor. Esse dialogismo concede ao leitor a

função de dar uma devolutiva ao escritor, acerca da produção literária e sua aceitabilidade na sociedade, sendo uma coenunciação do autor e do leitor (COSTA, 2015), que neste contexto militam, dialogam, defendem uma mesma luta, causa, conforme afirmado por Lajolo (1993, p. 16): “o finalmente é que a obra literária é um objeto social. Para que ela exista, é preciso que alguém a escreva e que outro alguém a leia. Ela só existe enquanto obra neste intercâmbio social”.

Semelhante ao que diz a autora, o dialogismo de Bakhtin, citado por Costa (2015), também reforça que o discurso possui caráter político, já que todo discurso possui uma intencionalidade que o impulsiona. Posto na literatura, a representação de parcelas minoritárias da sociedade, marginalizadas e fora do padrão heteronormativo, significa a inserção desse público a espaços até então restritos. Assim como o Romantismo surgiu para representar a sociedade burguesa em ascendência no século XIX (LUGARINHO, 2008), o contexto contemporâneo, da pós-modernidade, insinua que é tempo de representatividade democrática da homocultura nas artes, no conteúdo de nosso artigo, na literatura.

Como defende Candido, em *Direito à Literatura* (2011), se todo ser humano tem direito ao lazer, à cultura, à saúde, às artes e à literatura, então é completamente compreensível a emergência de representações estéticas que sejam próprias ao público homossexual, e que contemplem as suas necessidades, inquietações, dramas, desejos e interesses (LUGARINHO, 2008).

Assim, Candido (2006, p. 62) ressalta:

A arte, e portanto a literatura, é uma transposição do real para o ilusório por meio de uma estilização formal, que propõe um tipo arbitrário de ordem para as coisas, os seres, os sentimentos. Nela se combinam um elemento de vinculação à realidade natural ou social, e um elemento de manipulação técnica, indispensável à sua configuração, e implicando uma atitude de gratuidade. Gratuidade tanto do criador, no momento de conceber e executar, quanto do receptor, no momento de sentir e apreciar. Isto ocorre em qualquer tipo de arte, primitiva ou civilizada.

A literatura enquanto arte e expressão revela a subjetividade do ser humano, aborda os seus desejos e vivências, observa e extrapola a realidade, faz afirmações e imposições que vão além do científico, mas que possui a habilidade de fixar-se na mente do leitor, tornando-se uma ideia fixa⁶, que reverbera e rebimba nas mentes que se põe a refletir aqueles conceitos que ecoam pela consciência, não apenas do autor, mas de seus leitores atentos. Lajolo (1993, p. 65) afirma:

⁶ Parafrazeando Machado de Assis, em *Memórias Póstumas de Brás Cubas*.

O mundo representado na literatura, simbólica ou realistamente, nasce da experiência que o escritor tem de uma realidade histórica e social muito bem delimitada. O universo que autor e leitor compartilham, a partir do primeiro e da recriação do segundo, é um universo que corresponde a uma síntese – intuitiva ou racional, simbólica ou realista – do aqui e agora que se vive.

Portanto, as criações literárias no âmbito homocultural surgem da necessidade de um público em ver-se integrante daquilo que consome, estuda e aprecia. Desse modo, Eco (2011, p. 13) salienta:

Os textos literários não somente dizem explicitamente aquilo que nunca poderemos colocar em dúvida, mas, à diferença do mundo, assinalam com soberana autoridade aquilo que neles deve ser assumido como relevante e aquilo que não podemos tomar como ponto de partida para interpretações livres.

Logo, a literatura nomeia e expõe para o mundo aquilo que incomoda e circunda a sociedade. Legitima e dá crédito, impulsiona, fomenta, enriquece, fortalece, alimenta as discussões que surgem da manifestação do ser humano e de seus objetivos enquanto ser que transforma o meio.

A literatura das homossexualidades e as homossexualidades na literatura

A literatura desempenha muitas funções e entre elas destaca-se neste artigo a engajada, caracterizada por ter cunho político e compromissada com causas sociais. As obras literárias do começo do século XIX influenciadas pelo marxismo assumem caráter de denúncia de uma vida insatisfatória, de posições sociais injustas. Então a reivindicação de uma nova ordem social instaura-se nos textos que circulam pela massa popular, e não mais centrada nas posses de uma elite burguesa aristocrática (LUGARINHO, 2003).

Acompanhando desenvolvimento da era industrial, a homossexualidade (nomeada nesse período por homossexualismo) passou a ser encarada como tema da saúde, sanitário e criminal, o que a caracterizou como patologia. O termo homossexualidade surge como significante de condição sexual de indivíduos e coloca em desuso o termo homossexualismo que conotava desvio de caráter ou conduta, doença psíquica e patologia.

Essa nova maneira de se referir agrega uma ideia de maior respeito e integração social, representa que há pessoas repensando seus valores e como representar o próximo, sendo necessário que se crie um novo termo para significar pessoas com a dignidade e o respeito que por muito tempo foram violados e negligenciados.

A literatura como ficção é quase autônoma da realidade. Ela denuncia a realidade de fora (através da forma, tanto quanto através do conteúdo, pois é a forma que expressa o conteúdo). A literatura desrealiza a realidade, para quebrar o monopólio da realidade em definir e questionar o que é real, porque a realidade concreta está mascarada, mistificada, alienada. O homem na sociedade não é livre e vive uma realidade distorcida e alienada. Ou seja, o literário assenta na divergência entre a essência e a aparência; o que a sociedade considera como real é essa aparência da realidade, que é falsa, mas que é tomada como verdadeira (SAMUEL, 1985, p. 14-15).

Mesmo não tendo compromisso com a verdade, a literatura aborda a vivência da humanidade; de alguma forma ou maneira a história experimentada pela multidão de leitores se faz sempre presente no texto, como afirma Lajolo (1993). Logo, tem-se a literatura como ferramenta que pode ser usada para expor, exprimir, denunciar, revelar e questionar aspectos concernentes às questões do ser humano, como os desejos homossexuais.

Lugarinho (2003, p. 135) aborda que, durante o século XIX, “[...] a obra de arte foi investindo gradativamente em formas transgressoras à medida que passava a atrair para si discursos que não encontravam lugar de enunciação diante dos rumos do progresso e industrialização crescentes”.

O autor (2003) acrescenta que, durante o século XX, devido à aparição da democracia como sistema político dominante, a literatura homossexual começou a ocupar espaços que antes foram negados, reivindicando seu lugar em meio às produções literárias nacionais.

Segundo Candido (2006, p. 9), a realidade se altera, “se transforma em componente de uma estrutura literária, a ponto dela poder ser estudada em si mesma...”. Por isso, ela pode ser estudada e entendida, e para que o leitor compreenda o que a obra tem a dizer, é necessário que antes compreenda essa estruturação literária, a qual faz da realidade um componente estruturador, “e como só o conhecimento desta estrutura permite compreender a função que a obra exerce”.

É necessário que o acesso à literatura seja promovido, para que os leitores tenham a habilidade necessária de leitura a fim fazerem um bom uso do material disposto pelo autor, exercendo o intercâmbio produtor/consumidor perante seus contextos de enunciação.

Portanto, o contexto que elabora e cria as discussões dos estudos gays deve ser considerado, a fim de que se realize a interpretação mais adequada desse fenômeno. A Arte é conhecimento e instrução, por meio dela as noções de mundo, a perspectiva de indivíduo como componente parcialmente estrutural da sociedade e as implicações sociológicas se expandem e evoluem juntamente as formas inovadoras de pensamento.

Candido (2006, p. 17) ainda defende que a Arte e a Sociologia são áreas que se inter-relacionam, mas que a arte, literatura, “torna-se uma interpretação estética que assimilou o fator social como fator de arte”.

Uma imersão nas obras *Morangos Mofados* e *Bom-Crioulo*

Tem-se como exemplares homoculturais (MITIDIARI; CAMARGO, 2015) o livro *Morangos Mofados*, de Caio Fernando Abreu, uma coletânea de contos, e a obra de Adolfo Caminha, *Bom-Crioulo*, as quais abordam a existência e a experiência do ser humano homossexual. Neste artigo serão abordados conteúdos prosaicos narrativos ficcionais, sendo dois contos a serem analisados, “Terça-Feira Gorda” e “Aqueles Dois” (ABREU, 1995), seguidos da análise de *Bom-Crioulo* (CAMINHA, 2001).

No conto “Terça-Feira Gorda”, o enredo exhibe o envolvimento de dois rapazes durante uma noite de carnaval e a homofobia⁷ que os ameaçam, agredem e violam seus direitos de manifestarem sua sexualidade. Por meio do fluxo de consciência dos personagens e narrador-personagem, exhibe-se a temática gay através de um modo de escrita que revela a experiência homo.

O autor usa linguagem explícita e não velada, explorando a significação das palavras, caracterizando um texto desinibido, o que se mostra já no início da narrativa e se reafirma no seu desenrolar. A ambientação ocorre em uma celebração de carnaval, festiva, com barulho, música alta, muita bebida e gente sambando no aglomerado, tumulto em alguma avenida de alguma cidade litorânea, na qual os personagens se encontram e iniciam um primeiro contato, manifestando o desejo de um pelo outro, ressaltado pelo escritor, que se trata apenas de um corpo qualquer respondendo a estímulos de outro corpo qualquer e que, por acaso, são corpos masculinos.

Você é gostoso, ele disse. E não parecia bicha nem nada: apenas um corpo que por acaso era de homem gostando de outro corpo, o meu, que por acaso era de homem também. Eu estendi a mão aberta, passei no rosto dele, falei qualquer coisa. O quê, perguntou. Você é gostoso, eu disse. Eu era apenas um corpo que por acaso era de homem gostando de outro corpo, o dele, que por acaso era de homem também (ABREU, 1995, p. 31).

⁷ Conceituado como aversão ou discriminação contra homossexuais, o termo homofobia foi criado pelo psicólogo estadunidense George Weinberg em 1971, implicando atitude odiosa, violência e agressividade. No Brasil, em 13 de junho de 2019, foi aprovada pelo STF a criminalização da homofobia, sendo abalizada e equiparada ao crime racial.

Após a afinidade ser compartilhada por ambos, os dois se retiram da multidão e encaminham-se em busca de um lugar menos movimentado, com mais privacidade para juntos manifestarem o desejo carnal e saciarem-se de prazer; ao passo que alguém vendo os dois se afastando enquanto trocavam afetos, do mar de pessoas à volta, profere repreensões em tom de piada pejorativa: “Olha as loucas!” (ABREU, 1995, p. 31). E os xinga: “Veados, a gente ainda ouviu, recebendo na cara o vento frio do mar” (ABREU, 1995, p. 33).

Com esse comportamento proveniente dos outros foliões, podemos perceber o despreparo e o preconceito intrínsecos à sociedade machista brasileira. Novamente a frase “Olha as loucas!” (ABREU, 1995, p. 31) é dita quando um grupo de homens cercam os rapazes na praia e os agride. O narrador-personagem consegue escapar sozinho enquanto o seu parceiro daquela terça-feira é deixado para trás caído e ensanguentado. Também é possível inferir que o homem agredido e deixado para trás fora executado, pois de forma poética e figurada diz-se:

Fechando os olhos então, como um filme contra as pálpebras, eu conseguia ver três imagens se sobrepondo. Primeiro o corpo suado dele, sambando, vindo em minha direção. Depois as Plêiades, feito uma raquete de tênis suspensa no céu lá em cima. E finalmente a queda lenta de um figo muito maduro, até esborrachar-se contra o chão em mil pedaços sangrentos (ABREU, 1995, p. 32).

Este conto expressa com extrema sensibilidade o risco e o perigo que os homossexuais correm no dia a dia. O grande contraste desta história está no fato de ser uma terça-feira de carnaval e as extravagâncias serem reprimidas com ataques, violência e morte. Em um dia que historicamente fora criado para que se extrapolem os limites da liberdade e seja possível dar vida às fantasias que são malquistas pela moral regente dos dias comuns.

Ainda na obra *Morangos Mofados* (ABREU, 1995), há outro conto que expõe experiências tangentes à homossexualidade. É o caso de “Aqueles dois”, a história de dois colegas de trabalho que, juntos, começam a descobrir um sentimento de pertencimento e cumplicidade, encontrando um no outro amparo e carinho. Tornada uma bela relação de amizade, ela se desenvolve inconscientemente em algo mais profundo, doravante esse sentimento novo vai além do erotismo e da carnalidade.

Essa emoção pode ser entendida como amor fraternal entre dois homens. De acordo com o dicionário on-line Priberan⁸ (2019), fraternidade significa “boa convivência ou harmonia entre as pessoas”, e essa conformidade e coerência das personagens simboliza a sintonia que envolve a relação afetiva dos protagonistas. Representa-se a amizade e a parceria

⁸ Fonte: <https://dicionario.priberam.org/fraternidade>.

que existe nos relacionamentos mais íntimos e, neste conto, a maneira homoerótica que aborda o desejo mútuo das personagens.

Raul e Saul se conhecem no trabalho, na mesma repartição, do mesmo concurso e com o mesmo cargo. Tanto seus nomes quanto as circunstâncias trabalhistas aproximam os personagens, equivalem-nos, insinua que são idôneos. Em um trecho salienta-se que suas almas se reconhecem:

Num deserto de almas também desertas, uma alma especial reconhece de imediato a outra - talvez por isso, quem sabe? Mas nenhum deles se perguntou. Não chegaram a usar palavras como especial, diferente ou qualquer outra assim. Apesar de, sem efusões, terem se reconhecido no primeiro segundo do primeiro minuto (ABREU, 1995, p. 83).

Desde o primeiro encontro na empresa, percebe-se que algo importante irá acontecer com eles, apesar de terem querido manter a distância no início por serem novos na firma e não conhecerem o ambiente. O narrador transparece uma premissa de que a aproximação entre Saul e Raul irá acontecer:

Mas desde o princípio alguma coisa - fados, astros, sinas, quem saberá? - conspirava contra (ou a favor, por que não?) aqueles dois. [...] que mais restava àqueles dois senão, pouco a pouco, se aproximarem, se conhecerem, se misturarem? Pois foi o que aconteceu. Mas tão lentamente que eles mesmos mal perceberam, (ABREU, 1995, p. 84).

A maneira que o autor organiza as palavras faz do texto uma testemunha da proporcionalidade e simetria dos personagens: “Raul tinha um ano mais que trinta; Saul, um a menos” (ABREU, 1995, p. 83); “Suas mesas ficavam lado a lado” (ABREU, 1995, p. 84); “Eram dois moços sozinhos. Raul viera do Norte. Saul, do Sul” (ABREU, 1995, p. 84). Ambos experimentaram desamores e frustrações: “Raul vinha de um casamento fracassado, três anos e nenhum filho. Saul, de um noivado tão interminável que terminara um dia, e um curso frustrado de arquitetura” (ABREU, 1995, p. 83). Além disso, os dois eram cinéfilos, característica que serve de porta de entrada para o início de diálogos que corroborarão para o despertar da intimidade.

Em um dia, Saul chegou atrasado à repartição e Raul perguntou o que houve, o motivo fora um filme muito antigo, “Infância [*The children's hour*, de William Wyler. Adaptação da peça de Lilian Hellmann]” (ABREU, 1995, p. 85), e a partir disso conversaram muito nesse dia, sobre outros filmes e conseqüentemente sobre a vida, queixas, o trabalho e suas impressões sobre a empresa.

Ambos estavam sozinhos na cidade, não tinham ninguém com quem contar ali. Com o desenvolvimento da amizade, quiseram cada vez mais estar juntos, como é possível ler no trecho:

Durante aquele fim de semana obscuramente desejaram, pela primeira vez, um em sua quitinete, outro no quarto de pensão, que o sábado e o domingo caminhassem depressa para dobrar a curva da meia-noite e novamente desaguar na manhã de segunda-feira, quando outra vez se encontrariam para: um café (ABREU, 1995, p. 85).

A afinidade entre os personagens cresce e é possível perceber a sintonia que eles, progressivamente, desenvolvem na prosa ficcional; entretanto, eles não sabem como lidar com esse sentimento, essa falta que sentem de estarem juntos.

Quando chegam as épocas festivas do fim do ano, o Natal e o Ano-Novo, os dois passam juntos, dispensando convites do pessoal da repartição, trocando presentes que significam muito para a personalidade de um e outro, como um disco de Dalva de Oliveira para Raul e um quadro para Saul, reprodução de “O Nascimento de Vênus”, de Botticelli.

Após terem bebido muito, presenciamos o momento homoerótico do conto, em que os dois apreciam o corpo nu um do outro:

Na hora de deitar, trocando a roupa no banheiro, muito bêbado, Saul falou que ia dormir nu. Raul olhou para ele e disse você tem um corpo bonito. Você também, disse Saul, e baixou os olhos. Deitaram ambos nus, um na cama atrás do guarda-roupa, outro no sofá. Quase a noite inteira, um podia ver a brasa acesa do cigarro do outro, furando o escuro feito um demônio de olhos incendiados. Pela manhã Saul foi embora sem se despedir, para que Raul não percebesse suas fundas olheiras (ABREU, 1995, p. 85).

Nesta parte, podemos inferir que Saul não consegue dormir por estar muito concentrado na situação de tensão e muito interessado na possibilidade do seu amigo ali, tão próximo, nu, observando-o também, com muitas chances de se unirem naquela noite.

Durante todo o conto, não há envolvimento sexual entre os personagens, apenas momentos de cumplicidade e fraternidade permeados pelo homoerotismo.

Quando o mês de janeiro chega, o chefe os chama ao escritório e diz a eles que recebeu cartas anônimas, assinadas por “Um Atento Guardião da Moral” (ABREU, 1995, p. 88). Neste dia, os funcionários da repartição não conversam com os dois: os homens do local faziam piadas enigmáticas sobre o suposto relacionamento deles e a atitude do chefe, que não encontra alternativa para “proteger a empresa”, foi a de demitir Saul e Raul.

Tais atitudes evidenciam atributos da homofobia correlacionados à estirpe heteronormativa do homem, macho e viril, exemplar da comunidade brasileira, tradicional e conservadora, entendida como “Crença na heterossexualidade como característica do ser humano ‘normal’”. Desse modo, “qualquer pessoa que saia desse padrão é considerada fora da norma, o que justificaria sua marginalização”, segundo Jesus (2012, p. 29). Assim, são percebidos os impedimentos da concretização do amor homossexual.

Durante a demissão, Raul salta e projeta bem a voz dizendo um nunca àquela situação, apoiando a mão no ombro do amigo Saul, mostrando a tentativa de proteger os dois. Saul baixa os olhos, como se confirmando a relação que supostamente têm. O narrador insinua que ambos se amam e sentem a necessidade de permanecerem juntos, apesar de isso não ser confirmado através de palavras por nenhum dos dois protagonistas.

Os personagens têm seus direitos de livre trânsito em espaços públicos negado, fato que representa a discriminação e a rejeição conservadora com os desencaixados da heteronormatividade. Após serem despedidos, os protagonistas recolhem suas coisas das mesas e partem juntos, entram no mesmo taxi, Raul abre a porta para Saul, deixando para trás a empresa que, para Abreu (1995, p. 85), “mais parece uma prisão ou clínica psiquiátrica”, com a sensação de que nunca mais seriam felizes, e não foram.

No final, os personagens têm de se retirar de um espaço público por causa do desconforto de outros funcionários com a vida particular deles. Esse fato leva a reflexão sobre a injustiça e o desrespeito que casais e pessoas homo sofrem, instiga a pensar sobre esse mau tratamento que faz parte da história daqueles dois e de muitos outros LGBT+’s (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Travestis, Transexuais, *Queer*, Intersexuais e Assexuais).

Em *Bom-Crioulo*, obra pioneira no Brasil, escrita em 1895 por Adolfo Caminha, é representada a homossexualidade de maneira protagonista, fato este inovador em produções literárias da mesma época. Como se evidencia no fragmento abaixo, o desejo homoerótico se dá quando Amaro vê Aleixo pela primeira vez:

[...] no momento fatal em que seus olhos se fitaram pela primeira vez. Esse movimento indefinível que acomete ao mesmo tempo duas naturezas de sexo contrárias, determinando o desejo fisiológico da posse mútua, essa atração animal que faz o homem escravo da mulher e que em todas as espécies impulsiona o macho para a fêmea, sentiu-a Bom-Crioulo irresistivelmente ao cruzar a vista pela primeira vez com o grumetezinho (CAMINHA, 2001, p. 36).

Marcada pelas características do Naturalismo, deu-se início a uma nova maneira de encarar a homoafetividade: com olhar científico que denunciava as mazelas da sociedade por

meio do aspecto médico-clínico, inferindo ou afirmando serem estímulos consequentes de patologias psíquicas e não mais como perversão ou pecado abominado por segmentos religiosos, em suma, de caráter cristão (MITIDIERI; CAMARGO, 2015).

Neste romance, no sentido de gênero literário, é notável o caminhar de Amaro ao explorar sua própria sexualidade, a tentativa de resistir às emoções pulsantes ao apaixonar-se por Aleixo, lutando contra a própria vontade, já que nunca antes havia sentido tal impressão por mulher ou homem algum: “Depois estimava o grumete e tinha certeza de conquistá-lo inteiramente, como se conquista uma mulher formosa” (CAMINHA, 2001, p. 21).

Amaro se questiona sobre a própria condição sexual:

Onde quer que estivessem haviam de se lembrar daquela noite fria dormida sob o mesmo lençol na proa da corveta, abraçados, como um casal de noivos em plena luxúria da primeira coabitação... Ao pensar nisso Bom-Crioulo sentia uma febre extraordinária de erotismo, um delírio invencível de gozo pederasta... Agora compreendia que só no homem, no próprio homem, ele podia encontrar aquilo que debalde procurara nas mulheres. Nunca se apercebera de semelhante anomalia, nunca em sua vida tivera a lembrança de perscrutar suas tendências em matéria de sexualidade. As mulheres o desarmavam para os combates do amor, é certo, mas também não concebia, por forma alguma, esse comércio grosseiro entre indivíduos do mesmo sexo; entretanto, quem diria! O fato passava-se agora consigo próprio, sem premeditação, inesperadamente. E o mais interessante é que aquilo ameaçava ir longe, para mal de seus pecados... Não havia jeito, senão ter paciência, uma vez que a natureza impunha-lhe esse castigo (CAMINHA, 2001, p. 56).

Aleixo e Amaro são muito diferentes, o primeiro é um adolescente submisso, vindo de uma humilde família de pescadores, pequeno, magro, branco de olhos azuis, afável e que não se encaixava nos padrões de força e virilidade da tripulação que formava seu convívio social. Amaro, ao contrário de Aleixo, era muito respeitado por sua incrível força física, musculatura, grandeza e evitado por causa de seu instinto agressivo e violento.

Um ex-escravizado foragido que encontra a própria liberdade no cais, acostumando-se rapidamente com as regras da embarcação, Amaro torna-se por vontade própria um tipo de tutor de Aleixo, ensinando-o como agradecer os marujos, como ser eficiente no trabalho a bordo e a maneira de vestir adequadamente o uniforme.

Mesmo diante de uma tripulação composta por homens criados para corresponderem à heteronormatividade, a prática homossexual mostrava-se comum entre personagens secundários dessa obra: “Mas instinto ou falta de hábito alguma coisa dentro de si revoltava-se contra semelhante imoralidade que **os outros de categoria superior praticavam quase todas as noites ali mesmo sobre o convés...**” (CAMINHA, 2001, p. 38). [Grifo nosso].

Diante da costumeira prática homossexual entre os tripulantes, ainda sim o relacionamento homoafetivo é tratado como desvio das normas da cultura e anormalidade comportamental, não só pelos marujos como também pelo tratamento generalizado das pessoas que criaram e educaram esses indivíduos, baseados em um conceito cultural alicerçado nos parâmetros patriarcais e machistas, que valorizam a virilidade e estereótipos másculos, imponentes e dominantes, tanto à dimensão fictícia quanto a real.

Esta rejeição do homoerotismo por parte da sociedade real e da sociedade fictícia, as quais lidam com essa questão como um tabu, evidencia a marginalização exercida sobre a homossexualidade e o homoerotismo. Por mais que seja notória, sua existência é parcialmente banida e velada, perde sua legitimidade e direito de ser respeitada diante do prisma sociocultural dominante (COSTA *et al.*, 2010).

A atração mútua que Amaro e Aleixo sentem desencadeia na consumação do ato sexual na corveta, em um momento em que ninguém os vê. Tal ato representa a percepção de objeto de desejo posta sobre Aleixo, que por sua vez parece decidir entregar-se ao negro por um desejo impulsivo, assumindo postura passiva instintivamente; ao passo que Amaro possui as características de macho viril, conduzido pela vontade de possuir o adolescente como uma fêmea.

Neste trecho, é possível perceber a relação sexual dos personagens:

Uma sensação de ventura infinita espalhava-se em todo o corpo. Começava a sentir no próprio sangue impulsos nunca experimentados, uma como vontade ingênita de ceder aos caprichos do negro, de abandonar-se-lhe para o que ele quisesse uma vaga distensão dos nervos, um prurido de passividade... Ande logo! murmurou apressadamente, voltando-se. E consumou-se o delito contra a natureza (CAMINHA, 2001, p. 52).

Infere-se que seja considerado um delito contra a natureza, pois está ligado à noção de sexo como função única de reproduzir-se, negando as possibilidades de sexo como maneira de obter prazer e satisfação de necessidades fisiológicas.

Amaro idealiza o grumete, fascina-se e tem obsessão por Aleixo, vendo-o como ente sobrenatural, revestido de sensualidade extraordinária, atribuída de características comportamentais e físicas efeminadas que levam o negro a venerar o rapaz, amando-o poderosamente, dominando por completo o grande Bom-Crioulo. Juntamente a essa idealização, a volúpia de Amaro faz com que a relação deles comece a incomodar o jovem Aleixo, que se sente desconfortável com o rumo que a relação deles estava tomando.

Uma cousa desgostava o grumete: os caprichos libertinos do outro. Porque Bom-Crioulo não se contentava em possuí-lo a qualquer hora do dia ou da noite, queria muito mais, obrigava-o a excessos, fazia dele um escravo, uma mulher-a-toa propondo quanta extravagância lhe vinha à imaginação. Logo na primeira noite exigiu que ele ficasse nu, mas nuzinho em pêlo: queria ver o corpo... Aleixo amou: aquilo não era cousa que se pedisse a um homem! Tudo menos aquilo. [...] Dentro do negro rugiam desejos de touro ao pressentir a fêmea... Todo ele vibrava, demorando-se na idolatria pagã daquela nudez sensual como um fetiche diante de um símbolo de ouro ou como um artista diante duma obra prima. Ignorante e grosseiro, sentia-se, contudo, abalado até os nervos mais recônditos, até às profundezas do seu duplo ser moral e físico, dominado por um quase respeito cego pelo grumete que atingia proporções de ente sobrenatural a seus olhos de marinheiro rude (CAMINHA, 2001, p. 70; 72).

Nessa obra, o enunciador, o eu do texto, traz a homoafetividade condenada, também característica dos princípios excludentes de uma sociedade preconceituosa, que enxergava como destino merecido aos homossexuais a morte e a invisibilidade, retratando o lugar na sociedade reservado a quem não se enquadrava no padrão conservador (PORTO, 2016).

Desde o cenário inicial, a ambientação gera uma sensação de tragédia preeminente, descrevendo uma embarcação decadente em alto-mar, a hostilidade das ruas em que frequentam, quando alugam um quartinho na Rua da Misericórdia, no Rio de Janeiro, passando a viver juntos como noivos em sua intimidade escondida na cidade.

Na habitação dos protagonistas, a quantidade exagerada de objetos e móveis causa a impressão de confusão e desorganização mental do personagem, que acumula tanto que sufoca, deixa desconfortável, não cabe em casa os próprios moradores, sua estrutura mal arejada e a notícia da recente morte do antigo inquilino sugerem uma má sorte que está por vir ao amor dos dois.

Quando os dois se separam devido ao trabalho de Amaro na corveta, ambos desgostam da situação, não queriam ficar distantes. Logo a D. Carolina começa a nutrir sentimentos pelo jovem Aleixo, premeditando, em um dia na ausência de Amaro, o encontro com o grumete, iniciando assim a experiência sexual de Aleixo com o sexo oposto.

Tanto na primeira vez com Bom-Crioulo quanto na primeira vez com D. Carolina, o jovem comportou-se de maneira submissa, revelando sua inexperiência em cada uma daquelas situações. Ao apaixonar-se pela portuguesa, o grumete deseja não se lembrar do negro para viver com ela uma vida feliz, unidos para sempre.

Depois de passar tempos afastados, Bom-Crioulo volta à Rua da Misericórdia, em frente ao mesmo sobradinho que alugara um quarto tempos atrás. O caixeiro de uma padaria de frente ao sobrado confirma o boato de Aleixo e D. Carolina estarem amigos.

Tomado de fúria, ciúme, ódio, tristeza e abandono, Amaro se direciona ao encontro de Aleixo, que está saindo na rua, agarra-lhe o braço e trava uma discussão com o rapaz, completamente transtornado, muito próximo do moço todo acovardado. O desfecho se dá com a morte de Aleixo, assassinado por Amaro, um amante que não consegue aceitar o fim de um relacionamento que fora tão importante outrora.

Aleixo passava nos braços de dois marinheiros, levado como um fardo, o corpo mole, a cabeça pendida para trás, roxo, os olhos imóveis, a boca entreaberta. O azul-escuro da camisa e a calça branca tinham grandes nódoas vermelhas. O pescoço estava envolvido num chumaço de panos. Os braços caíam-lhe, sem vida, inertes, bambos, numa frouxidão de membros mutilados. [...] Ninguém se importava com o outro, com o negro, que lá ia, rua abaixo, triste e desolado, entre as baionetas, à luz quente da manhã: todos, porém, queriam ver o cadáver, analisar o ferimento, meter o nariz na chaga [...] (CAMINHA, 2001, p. 152; 153).

Diante disso, quando a literatura traz este tema para ser lido e/ou interpretado, ela insere em outros ambientes a discussão ou a reflexão de vivências de indivíduos em diferentes contextos de diversidade sexual. Contrapondo a ideologia conservadora dominante, o que ela propõe é o diálogo de ideologias intrínsecas ao ser humano moderno, configurando certo avanço dialógico, pois se enunciam discursos que ilustram e reconstróem pessoas da vida real.

A literatura consegue colocar o leitor no contexto, para imaginar como seria estar na posição do outro, que é referido nos textos, legitimando e promovendo notoriedade a estilos de vivências humanas (COSTA, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo buscou elucidar a abordagem dos temas homoafetividade e homoerotismo na literatura, nas narrativas de ficção de Adolfo Caminha, *Bom-Crioulo*, e de Caio Fernando Abreu, em dois contos presentes no livro *Morangos Mofados*: “Aqueles Dois” e “Terça-feira Gorda”. Conclui-se sobre o uso da literatura narrativa de ficção como instrumento de articulação de produções estéticas voltadas para a circulação sobre/para o universo homossexual, carregando em si funções humanizadoras, conforme Candido (2011).

Tal humanização refere-se ao processo que confirma no ser humano traços essenciais, como a reflexão, a boa convivência com o próximo, a aquisição do saber, a capacidade de penetrar nos problemas da vida, a percepção da complexidade do mundo e dos seres,

legitimando e exercitando o direito ao exercício de uma estética própria aos homossexuais, neste artigo, observado sob a ótica do homossexual masculino.

Em *Bom-Crioulo* (2001), tem-se a penalização da homossexualidade. O lugar reservado aos homossexuais na literatura naturalista correspondeu à morte, à prisão e ao castigo. A narração possui tom de premonição, insinuando a existência de algo reprovável. A homossexualidade é vista de forma pejorativa, como patologia, e encarada durante toda a obra como atitude indigna, a qual precisa ser oculta dos olhos da sociedade. Os personagens, por sua vez, são colocados para viverem à margem, tendo o direito de igualdade do ser humano negado.

Em “Aqueles Dois” (1995), há um contraste quando comparados os narradores deste conto com o narrador do romance de Caminha. Na produção de Abreu, o cenário mostra um ambiente de estímulo entre os personagens, de pertencimento, de amizade, de fraternidade, um interesse que vai além do desejo sexual.

Este conto evidencia que as relações homossexuais não se limitam ao desejo carnal, ao sexo, e que são tão capazes de amar como qualquer outro ser humano, colocando a noção, a ideia que leva à reflexão sobre o desrespeito que os personagens enfrentam, resultando na demissão de ambos: alegoria da homofobia e ignorância por parte da sociedade que se comporta de maneira preconceituosa.

Em “Terça-feira Gorda” (ABREU, 1995), verificou-se que o mais evidente é a homofobia. Pôde-se notar como parte das pessoas do texto reage quando presenciam uma cena de afeto entre pessoas do mesmo sexo. O conto retrata o risco e a violação dos direitos humanos de pessoas que fazem parte de grupos minoritários e marginalizados, neste caso LGBT+, contendo seus discursos em situação periférica, negados de viverem com igualdade, de serem respeitados e aceitos como as pessoas heterossexuais são.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. F. **Morangos Mofados**. LeLivros: 1995.

ANDRADE, V. N. G. **Transfobia no percurso denunciativo brasileiro: um estudo a partir do Disque Direitos Humanos da Presidência da República**. 2017.

CAMINHA, A. **Bom-Crioulo**. 1895. Extraído de: eBooksBrasil, 2001.

CANDIDO, A. **O direito à Literatura**. 5. ed. Rio de Janeiro: Ouro sobre Azul, 2011.

CANDIDO, A. **Literatura e Sociedade**. 9. ed. Rio de Janeiro: Ouro sobre Azul, 2006.

COSTA, H. **Retratos do Brasil homossexual**: fronteiras, subjetividades e desejos. São Paulo: EDUSP/Imprensa Oficial, 2010.

COSTA, N. B. Dialogismo e análise do discurso – alguns efeitos do pensamento bakhtiniano nos estudos do discurso. **Linguagem em (Dis)curso – LemD**, Tubarão, v. 15, n. 2, p. 321-335, maio/ago. 2015.

ECO, U. **Sobre a literatura**. Rio de Janeiro: BestBolso, 2011.

JESUS, J. G. **Orientações sobre identidade de gênero**: conceitos e termos. 2. ed. Brasília, 2012.

LAJOLO, M. **O que é literatura**. 14. ed. Tatuapé - SP: Brasiliense, 1993.

LUGARINHO, M. C. Nasce a Literatura Gay no Brasil. In: SILVA, Antonio de Pádua Dias da (Org.). **Aspectos da literatura gay**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2008.

LUGARINHO, M. C. Literatura de Sodoma: o cânone literário e a identidade homossexual. **Gragoatá**. Niterói, n. 14, p. 133-145, 1. sem. 2003.

MENEGHINI, T. **Homossexualidade e Homoafetividade em “Morangos Mofados”**. São Paulo: FESPSP, 2017.

MITIDIARI, A. L.; CAMARGO, F. P. (Orgs.). **Literatura, homoerotismo e expressões homoculturais**. Ilhéus: Editus, 2015.

PORTO, L. T. Literatura e sociedade: uma leitura da representação da homoafetividade em contos brasileiros do século XX. **Signo**, Santa Cruz do Sul, v. 41, Unesp, p. 79-87, jan./jun. 2016.

SAMUEL, R. Arte e sociedade. In: SAMUEL, Rogel (Org.). **Manual de teoria literária**. 13. ed. Petrópolis: Vozes, 1985.

SILVA, J. P. **Anais do CENA**, v. 1, n. 1. Uberlândia: EDUFU, 2013.

PROJETO SEER
(Educação Sexual, Emocional, Ética e Religiosa)

Marislei Espíndula Brasileiro

A seguir, proponho um Procedimento Operacional Padrão – POP para direcionar as atividades.

	Procedimento Operacional Padrão – POP	Nº
	Assunto: Educação sexual e reprodutiva	Ano:
	Orientadora: Dr ^a Marislei Espíndula Brasileiro	Página: 1/3
Executantes: enfermeiro, pedagogo, professores de Ciências ou Educação Física.		
Tempo médio para execução com qualidade: 45 minutos + 15 minutos para responder às perguntas		
Objetivos: prevenir a gravidez e paternidade indesejadas, levar informações sobre como prevenir doenças sexualmente transmissíveis e possibilitar o planejamento familiar, ampliar a abordagem para outras dimensões que contemplem a saúde sexual em diferentes momentos do ciclo de vida e para promover o efetivo envolvimento e corresponsabilidade dos homens.		
Definição: promover a educação sexual e reprodutiva é oferecer orientações técnicas para a atuação dos profissionais da Atenção Básica na atenção à saúde sexual e à saúde reprodutiva, tendo por princípio a abordagem integral e a promoção dos direitos humanos, entre os quais se incluem os direitos sexuais e os direitos reprodutivos. É também oferecer informações à comunidade, por meio de pequenos grupos, para práticas reprodutivas saudáveis (BRASIL, 2010; BRASILEIRO, BRASILEIRO, 2000).		
Procedimento: 1 Materiais necessários: <ul style="list-style-type: none">- Folder;- Banners;- Cartazes;- Protótipos sintéticos;- Kit contendo exemplares dos métodos contraceptivos;- Slides + Datashow + computador (opcional).		

2 Equipamentos de Proteção Individual:

- Jaleco devidamente identificado.

3 Técnica (BRASIL, 2010; BRASILEIRO; BRASILEIRO, 2000).

Cumprimentar o público e observar a média de faixa etária;

Expor o tema de forma interativa, simpática, porém séria e embasada cientificamente;

Não usar termos vulgares ou qualquer expressão preconceituosa;

Começar questionando o que é saúde sexual (deixar que 2 ou 3 pessoas expressem seus conceitos).

Apresentar o conceito: A saúde sexual é a habilidade de mulheres e homens para desfrutar e expressar sua sexualidade, sem riscos de doenças sexualmente transmissíveis, gestações não desejadas, coerção, violência e discriminação. A saúde sexual possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na autoestima, que implica abordagem positiva da sexualidade humana e respeito mútuo nas relações sexuais. A saúde sexual valoriza a vida, as relações pessoais e a expressão da identidade própria da pessoa. Ela é enriquecedora, inclui o prazer e estimula a determinação pessoal, a comunicação e as relações (HERA, 1999 *apud* CORRÊA; ALVES; JANUZZI, 2006, p. 45).

Questionar se as pessoas sabem sobre direitos reprodutivos: Expor os direitos conforme o Ministério da Saúde: O direito de as pessoas decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas. O direito de acesso a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos. O direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

Estabelecer as diferenças entre sexo e gênero: SEXO refere-se a um conjunto de características genóticas e biológicas; e GÊNERO é uma construção social e histórica. Na maioria das sociedades, as relações de gênero são desiguais.

Estabelecer as diferenças entre sexo e sexualidade: A sexualidade diz respeito a um conjunto de características humanas que se traduz nas diferentes formas de expressar a energia vital, chamada por Freud de libido, que quer dizer energia pela qual se manifesta a capacidade

de se ligar às pessoas, ao prazer/ desprazer, aos desejos, às necessidades, à vida.

Comumente, as pessoas associam sexualidade ao ato sexual e/ou aos órgãos genitais, considerando-os como sinônimos. Embora o sexo seja uma das dimensões importantes da sexualidade, esta é muito mais que atividade sexual e não se limita à genitalidade ou a uma função biológica responsável pela reprodução (BRASIL, 2010).

Abordar o desenvolvimento da sexualidade na infância e a importância de se compreender as fases do desenvolvimento descritas por Freud em 4 fases (oral, anal, fálica, de latência). Ressaltar o desenvolvimento da inteligência por meio da assimilação e acomodação em 3 estágios (Sensoriomotor, operações concretas, operações formais) (BRASIL, 2010);

Enfocar o desenvolvimento dos sentimentos (amor materno e paterno, amizade entre irmãos, amizade entre colegas e amigos, namoro, noivado, casamento);

Destacar as identidades físicas, emocionais, ideológicas e morais;

Enfocar a responsabilidade em todas as etapas, principalmente na puberdade e a importância da formação da amizade antes do namoro;

Abordar os métodos contraceptivos classificando-os em definitivos e de barreiras, detalhando-os e, se possível levando um kit com todos eles para demonstração:

Métodos definitivos:

- Vasectomia;
- Laqueadura tubária.

Métodos de barreira:

- Preservativo, camisinha ou códon (dupla proteção – gravidez e IST);
- Anticoncepcional hormonal combinado oral, minipílula, injetável mensal ou trimestral, implantes subcutâneos, anel vaginal, adesivo trans dérmico, anticoncepcional oral de emergência;
- Dispositivo Intra Uterino (DIU) de cobre ou com levonorgestrel;
- Diafragma + espermicidas;
- Tabela com controle do muco cervical e temperatura basal.

Detalhar os cuidados ao se utilizar cada método e a importância de se respeitar os sentimentos do outro.

Explicar os riscos de contaminação pelo sexo oral e anal.

Alguns cuidados:

Evitar firmar posição em temas polêmicos.

Lembrar sempre dos direitos humanos e do cidadão:

Art. 1º Os homens nascem e são livres e iguais em direitos.

Art. 4º A liberdade consiste em poder fazer tudo que não prejudique o próximo: assim, o exercício dos direitos naturais de cada homem não tem por limites senão aqueles que asseguram aos outros membros da sociedade o gozo dos mesmos direitos. Estes limites apenas podem ser determinados pela lei.

Art. 10º Ninguém pode ser molestado por suas opiniões, incluindo opiniões religiosas, desde que sua manifestação não perturbe a ordem pública estabelecida pela lei.

Art. 11 A livre comunicação das ideias e das opiniões é um dos mais preciosos direitos do homem; todo cidadão pode, portanto, falar, escrever, imprimir livremente, respondendo, todavia, pelos abusos desta liberdade nos termos previstos na lei.

Art. 23 Toda pessoa, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho.

Encaminhar casos que estejam fora de controle para ajuda psicológica.

Os prováveis diagnósticos de enfermagem são: conhecimento deficiente, interação social prejudicada, risco de infecção, desempenho de papel ineficaz, risco de paternidade e maternidade prejudicados, disfunção sexual, padrão de sexualidade ineficaz (NANDA, 2012).

REFERÊNCIAS

ASSEMBLEIA GERAL DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. Adotada e proclamada pela resolução 217 A (III), em 10 dez. 1948. Disponível em: http://portal.mj.gov.br/sedh/ct/legis_intern/ddh_bib_inter_universal.htm. Acesso em: 12 fev. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde sexual e saúde reprodutiva**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASILEIRO, E. S. F; BRASILEIRO, M. S. E. **O Sexo nosso de cada dia**. Goiânia: AB Editora, 2000.

AULA 1 - A FAMÍLIA

Os anos passam, mudam as civilizações, os poderes, sobem e caem reis, imperadores e impérios, mas a única instituição que se mantém é a familiar.

Onde houver ligações afetivas, com ou sem ligações sanguíneas, com ou sem pai, ali haverá uma família. Lógico que o que se convencionou chamar família, tem pai, mãe e filho. Por mais que uns poucos tentem convencer que o amor livre - característica de alguns animais irracionais - traz vantagens, o casamento com ou sem ritual, foi, é e sempre será o recurso para iniciar uma família, desde que homem e mulher, identificados por ideias e sentimento, decidam formar um núcleo familiar, destinado a promover o amadurecimento de ambos e dos que dele participem.

Muitos rapazes e moças em tenra idade ficam horrorizados ao ouvirem falar em casamento, mas quando chegam a certa idade, em que o relacionamento com os pais fica desgastante, a necessidade de se ter alguém que os compreenda e aceite e até mesmo a carência sexual, faz com que esses jovens se tornem propensos a encontrar uma pessoa que esteja aberta para a convivência a dois sem muitas exigências, porque o excessivo grau de exigência dificulta o relacionamento.

Este caderno poderá ajudar a melhorar o relacionamento entre pais e filhos, entre filhos e filhos, amigos e entre alunos e professores.

Não pretende ser um manual, mas poderá ser útil nas discussões, possibilitando maiores reflexões em torno de temas do cotidiano.

Questões para ler e refletir individualmente, em classe com o professor e em casa com a família

1. Em que a educação desta geração evoluiu em relação à anterior?

Os filhos adquiriram o direito de questionar e os pais se sentem no dever de dialogar.

2. Como permitir na medida correta das necessidades?

Evitar os extremos. Há os pais que, quando estão de bom humor permitem tudo, se estão de mau humor não permitem nada. Ex.: Se hoje a mãe deixou claro que o filho só vai sair depois que fizer todas as tarefas escolares, mas na semana seguinte ele pede para sair só um pouquinho antes de estudar e ela deixa, já deseducou. Amanhã ele fará pressão pois sabe que ela cede.

3. Por que muitos pais não conseguem dizer “Não”?

Muitas vezes nem eles mesmos têm certeza do que querem e não querendo repetir os erros dos seus pais acabam perdendo, porque descobrem que em muitos casos o “não” é realmente necessário, pois pode custar a vida do filho ou de outra pessoa.

4. Como fazer valer os “Nãos”?

Jamais dizer não com tonalidade de sim. Se o filho vai fazer algo, a mãe diz não, mas o filho faz assim mesmo e nada lhe acontece, é um sim. Outros casos se verificam quando os pais ficam eternamente no “da próxima vez...”

5. Por que os filhos se rebelam contra pais que nunca lhe deixaram faltar nada?

O problema está neste tipo de pensamento, que os pais até cobram dizendo “trabalho duro para te dar tudo, seu ingrato.” Na verdade esse “tudo” é muito mais material (roupas, casa, alimentos, passeios, escola, objetos, presentes) do que afetivo e moral (tempo livre para conversar, carinhos, lições de vida, base religiosa). Por isso quando o pai joga isso na cara do filho este lhe responde “eu não pedi para nascer”. De certa forma pediu para nascer, mas esperava receber bons exemplos e educação e não coisas.

6. O que fazer quando os filhos se rebelam contra os pais?

Os pais devem diminuir o “dar coisas” e aumentar o “dar emoções”. Estar presente nas pequenas conquistas, aproveitar todos os instantes para atraí-los com diálogos saudáveis e não fazer isso como obrigação durante uns dias e depois voltar ao gelo, mas fazer isto sempre.

7. A televisão interfere no relacionamento familiar no que diz respeito ao tempo de atenção?

Tudo em exagero causa seus males. O problema é que, para o pai, assistir ao noticiário quando chega ao trabalho é apenas um tempo restrito, mas para o filho que não o viu o dia inteiro, é todo o tempo. Pelo menos nos intervalos comerciais o pai pode dar aquela atenção à história ou ao brinquedo que o filho quer mostrar, ou mesmo ao novo acontecimento na escola.

8. Como os pais podem dar uma atenção saudável ao filho assim que chegarem em casa, se estão cansados, irritados com o trânsito, com fome e ainda com os problemas do trabalho na mente?

É preciso deixar claro para o filho que ele só terá atenção quando os pais já tiverem se banhado, se alimentado e sentado um pouco. Mas o problema é quando este “sentar um pouco” for até o filho dormir.

9. O que fazer quando os filhos exigem atenção o tempo todo?

Este filho está insatisfeito e à medida que for crescendo, fará tudo para atrair a atenção dos pais, porque não se sente importante, se sente rejeitado.

10. As separações conjugais apesar de ruins ajudaram na reformulação da forma de pensar?

Sim. O pai machista que deixou a esposa e filhos, mas logo passou a ter outra mulher e outros filhos, sempre tenta não cometer os mesmos erros. A mulher também que se separou e se casou de novo não aceitará do novo marido, imposições que aguentou do primeiro.

11. Nessas mudanças, os filhos ganham ou perdem?

Perdem nos momentos em que a família está em crise e se desmembrando em brigas e divórcio. Ganham quando as novas famílias se reestruturam e se voltam para os filhos como se quisessem salvar alguma coisa.

12. No mundo de hoje, pai e mãe trocaram de lugar?

Não é bem assim. A mulher assumiu compromissos de pai, mas os pais não assumiram os de mãe. Alguns até que tentam. Os filhos, não podendo ficar abandonados com a saída da mãe para o trabalho, foram entregues à babá, à televisão, às creches, berçários, parentes e até à irmã mais velha, que muitas vezes, não tem mais que oito anos.

13. No fim de semana, pai e mãe podem recuperar a educação dos filhos?

Isto só acontece quando todos ficam juntos em casa, mas sem estar na frente da televisão a tarde toda. Mas se ficam fora no sábado inteiro em clubes, casas de parentes ou diversões outras e no domingo se levantam tarde, o pai “atola” no sofá da sala e a mãe vai colocar a casa em ordem como podem se aproximar dos filhos.

14. Num mundo competitivo como supervisionar os filhos à distância?

Os pais podem inteirar-se de tudo o que os filhos fazem, com quem estiveram e onde estiveram, obtendo informações de empregos, professores, pais de colegas etc. Os filhos gostam quando os pais se interessam por eles. Quando os pais repreendem ou aprovam alguma atitude, também eles se sentem seguros e cientes do que devem ou não fazer.

15. No futuro a convivência familiar pode ser melhor?

Isto já está acontecendo. Muitos empresários transferiram seu escritório para um cômodo da casa. Um telefone, um fax e um computador ajudam bastante e dá para atender o filho quando ele mais precisar.

16. Existe o risco de o filho interromper um raciocínio ou uma negociação e o pai sobrecarregar a mãe cobrando-lhe que vigie os filhos. O que fazer?

Algumas pausas no trabalho possibilitam o pai ir até o filho e dizer algo ou perguntar: “o que você queria?”.

Com uma conversa aberta e franca a família pode se transformar numa cooperativa.

17. Há uma forma prática de conseguir essa cooperação?

O pai ou a mãe podem reunir os membros da família e colocar regras de horários e atividades. Se a criança for muito pequena, é necessário a ajuda de alguém para distraí-la. Exemplo de trabalhos à tarde: das 13 às 16 horas todos trabalham sem ninguém interromper; das 16 às 16h30 todos fazem um lanche juntos e conversam o que precisa ser conversado. Nem um minuto a mais ou a menos, nem antes do horário estabelecido. Os assuntos longos serão resolvidos após o jantar.

Exercícios

I - Elabore 3 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 2 - RELACIONAMENTO PAI E MÃE

É indispensável o diálogo franco entre o casal a respeito das suas virtudes e defeitos. O que frequentemente acontece é que, na fase do namoro, ambos são perfeitos, ambos possuem

todo o tempo um para o outro, ambos são capazes de todos os sacrifícios, quando chega o noivado, a insegurança pressiona, mas o desejo do matrimônio supre qualquer falta. Porém, logo nos primeiros meses do casamento, o rapaz pensa; “agora é a hora de mostrar quem é que vai mandar, senão ela vai querer mandar em mim, pra isso bastava minha mãe”. E a moça por sua vez, temerosa de passar dificuldades, planeja: “preciso ter uma profissão segura, do contrário vou passar a vida esquentando no fogão e esfriando no tanque”. Sem o diálogo, as sementes da discórdia podem brotar cedo. O diálogo entre o casal é essencial à confiança e ao respeito, tão necessários à formação do equilíbrio, à tolerância e à indulgência recíproca.

Os homens devem saber que as mulheres possuem deveres diferentes, mas os direitos são iguais e numa hora de decisão a sensibilidade feminina pode estar mais certa do que a razão masculina. As mulheres devem saber que, por mais ajudantes que tenha para os serviços da casa, a responsabilidade da organização doméstica ficou para ela a partir do momento que a mulher pré-histórica amassou a argila e fez uma tigela. Os casais que vivem em harmonia durante muitos anos dizem que um dos segredos é, quando um está nervoso o outro se mantém calmo e vice-versa. Além do mais, pesquisas revelam que os casados vivem mais e melhor que os solteiros, isto porque estes últimos têm mais desgastes e cometem mais abusos que os primeiros.

A mãe

1. O que torna a maternidade às vezes tão cansativa?

Ser mãe não é padecer no paraíso como diz o ditado. As que padecem são as tensas, as possessivas, as desorganizadas e indisciplinadas. Toda mulher que acabou de dar à luz precisa de alguém para ajudá-la por no mínimo 6 meses, para que ela possa amamentar o bebê com equilíbrio, recuperar-se e ainda ter forças para dividir o carinho com o outro filho; o esposo (o mais exigente).

2. Qual a causa das birras?

A mãe (ou o pai) diz não com som de sim, ou seja, proíbe, depois cede. Quando uma birra ocorre num lugar público, é porque já ocorreu milhares de vezes dentro de casa. Os pais não devem se esquecer de que o choro escandaloso de hoje é o palavrão de amanhã, depois do palavrão virá a violência física.

3. O que faz as mães serem possessivas e tratarem os filhos como se eles nunca crescessem?

Quando a sua única realização é ser mãe, é atender o filho em todas as suas necessidades, porque é só para isso que ela veio ao mundo. Sem filho para cuidar, o mundo para elas não tem sentido.

4. Há, porém, as mães que abandonam os filhos, mesmo estando com eles dentro de casa. Como encontrar o equilíbrio entre escravização e abandono?

A mãe deve ser professora do filho. Uma verdadeira mestra que deve ensinar desde o primeiro dia de nascimento da criança, acompanhando o que ela já pode fazer, mesmo que não comece fazendo direito. Assim que ela conseguir sair vitoriosa de um banho quando pequena ou conseguir nota boa em uma disciplina difícil, passe a supervisionar, observar de longe estimulando-a a ser cada vez melhor. Deve existir prazer em ensinar.

5. Qual a origem do instinto materno?

O instinto materno é primitivo nos animais, onde em algumas espécies, o macho é quem cuida da prole. Mas no ser humano este instinto é bem evoluído. Desde a pré-história, o homem vem lutando pela posse de coisas como: terra, imóveis, móveis. A mulher faz parte da sua lista de posses, mas a mulher luta principalmente para defender seus filhos ou sua capacidade em tê-los de forma saudável e segura.

6. Por que as mulheres que trabalham o dia todo fora se sentem culpadas e evitam dizer não aos filhos?

Porque quando luta pela posse de coisas, ela assume a função paterna, sendo insuficiente a função materna. Muitas vezes porque ela acha que o pai não está cumprindo com sua função da forma como ela sonhou. Por isso, quando chega em casa, após um dia cheio, enche o filho de mimos e satisfaz todos os seus caprichos. Caindo no extremo do mesmo erro da mãe que fica em casa o dia todo satisfazendo as mínimas vontades do filho.

7. Qual o momento em que a mãe mais erra?

Quando não cobra do filho o cumprimento de suas obrigações, - inclusive encobrindo e escondendo do pai os erros do filho - deixando passar ou fazendo por ele o que só cabe a ele.

8. Mesmo mães conscientes que criam os filhos dando-lhes responsabilidades se vêm no impasse de ter filhos que exijam que ela faça tudo para eles. O que fazer?

Os filhos repetem os modelos aprendidos com o pai ou com a mãe. Se o pai chega e se esparrama no sofá ficando o tempo todo diante da televisão e a mãe corre de um lado para outro para atender a tudo e a todos, o filho vai imitar o pai. É mais cômodo e, querer que também façam tudo por ele e para ele, sempre.

9. E se a mãe não fizer tudo por ele?

Ele busca outras vítimas: o irmão mais jovem, a irmã e quem estiver disposto a servi-lo.

10. Mesmo trabalhando fora o dia todo, é possível educar corretamente os filhos?

O ideal é que a mulher seja profissional pela manhã (enquanto os filhos estão na escola), mãe à tarde (ficando junto com os filhos, supervisionando tarefas) e esposa à noite. Misturando tudo no fim de semana, mas sem levar atividades do emprego para casa. Porém, se ela trabalha o dia todo - porque precisa - a educação terá que ter mais qualidade para superar a quantidade. Assim que chegar em casa, a mulher antes deve tomar um bom banho relaxante, alimentar-se para depois dar atenção aos filhos. O ser humano tende a ficar nervoso quando está com fome, com a bexiga cheia e cansado. Usando de inteligência e respeito ao próprio organismo, todos podem encontrar tempo para tudo.

O pai

1. Qual o momento em que o pai mais erra?

Quando não assume o seu papel de autoridade e apoiador da mãe, sentindo-se rival do filho ou cobrando da mãe mais do que ela pode dar. O pai deve exigir respeito entre os membros da família. Não ser tão duro com o filho ao ponto de a mãe ter que abrandar o castigo. É o antigo problema onde o pai bate e a mãe assopra - ambos estão errados. Pai e mãe nunca devem contradizer-se diante dos filhos.

2. Como restabelecer o vínculo entre pai e filho?

Geralmente o pai não aceita sair com um filho que vá lhe passar vergonha na frente dos outros. Mas se ele se esforçar um pouco, pode levá-lo em uma viagem onde ambos possam se aproximar, longe daqueles que lhe satisfazem todas as vontades.

3. Se não houver, para o pai, tempo bastante para essa aproximação, como ele pode ajudar?

Convidando o filho para exercer alguma atividade em seu trabalho, mas sem cobrar que ele aja como um profissional capacitado. Mudar de função tornar-se ativo faz o filho adaptar-se a nova situação o que vai lhe dar prazer sentindo-se útil e em boa companhia.

4. Quando nasce o segundo filho, como o pai pode ajudar para evitar ciúmes do filho mais velho?

Se o próprio pai não estiver com ciúmes ele pode chamá-lo e dizer:

– Vamos, nós dois, ver como está o nosso bebê.

5. O que dizer ou fazer ao chegar cansado do trabalho e ter que dar atenção aos filhos?

Filhos pequenos gostam de colo, abraços, sorrisos, presentes pequenos, e pequenas histórias antes de dormir. Filhos adolescentes gostam de uma boa conversa, com fatos emocionantes e sinceros.

No meio da conversa, pode-se sondar como foi o dia deles e dar pinceladas de boa educação ou mesmo cobrar tarefas de escola. Inclusive, algumas atividades a três (pai - mãe - filho) podem ser feitas enquanto se conversa. Ficar na frente da televisão enquanto espera o filho dormir ou deixá-lo sair quando os pais chegam, é exterminar a chance de vê-lo crescer fisicamente, pois psicologicamente não estará crescendo.

6. Como os pais podem conseguir a admiração dos filhos e assim educá-los melhor?

A educação dos filhos requer o cumprimento de 3 aspectos: o próprio exemplo, a ação direta e a supervisão. Porque educar é conduzir à independência:

Exercícios

I - Elabore 3 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 3 - RELACIONAMENTO FILHOS E PAIS

Disciplinar é conduzir à liberdade. Na disciplina não se usa a força bruta, mas uma ação corretiva que visa os defeitos do educando, nunca a sua pessoa. Na liberdade promove-se a autonomia do educando, para o senso de responsabilidade, a consciência reta, e o dever de

assumir seus atos. O que é diferente dos caprichos momentâneos. Todo filho quer ver pai e mãe juntos, mas todo casal passa por momentos difíceis.

Se acontecer uma discussão entre o casal, não fique por perto “fazendo papel de platéia”. Saia discretamente e se possível vá para o quarto e ore em silêncio rogando que a paz retorne ao seu lar. Não critique um para o outro. Se te pedirem opinião faça como Getúlio Vargas fez certa vez com dois assessores. Ante a reclamação de um ele disse: “Você tem razão, fulano até gosta de você, agora vá pra casa e descanse”. Ele disse ao outro. No final não houve briga. Fique atento aos momentos críticos de seus pais. Se sua mãe está na menopausa, a tendência do seu pai é assimilar o estado emocional abalado dela e desenvolver os mesmos sintomas. Quando chegam cansados, antes das refeições, assim que levantar ou quando estiver fazendo contas do que se tem a pagar, cuidado, nem chegue perto, se possível ofereça uma água. Mostre que você é útil e que não serve somente para gastar o salário deles com alimentação, roupa, calçados, passeios, escola, livros, transporte etc.

Se ele ou ela estiverem irritados por algo de errado que você fez, seja humilde e não tente livrar-se com desculpas esfarrapadas ou dizer que a culpa é toda do fulano. Desculpe-se e não volte a errar. Se não querem te ouvir naquela hora, não exija compreensão quando você não está sendo compreensivo. Espere uma outra oportunidade e então fale o que gostaria. Mas não imponha sua vontade, exponha. Se seu pai ou sua mãe já falou a mesma coisa muitas vezes, pode ser que eles percam a paciência e queiram que você entenda à força. São atitudes comuns dos pais que não encontram mais argumentos para convencer o cabeça dura do filho, apelarem para tapas, beliscões, etc. Então fique esperto e pronuncie logo uma frase inteligente de quem entendeu; por exemplo. O senhor (a) tem toda a razão. Se não lembrar de nenhuma resposta repita a dele. Ex.: “Você errou” e você diz; “Sim, eu errei”.

Questões para ler e refletir individualmente, em classe com o professor e em casa com a família

1. Como o casal pode agir juntos para impor a disciplina?

Não se contradizendo, nem protegendo quando o outro dá a bronca, porque um fica como bondoso e o outro como o malvado. O pai não deve criticar a mãe na frente dos filhos, nem a mãe fazer o mesmo. A mãe por sua vez não deve “se transformar em dez” para não incomodar o marido.

2. Como lidar com as “bagunças” que os filhos fazem desde a infância até a adolescência?

Aquele papel rabiscado que para a mãe é lixo, para o filho pode ser algo precioso, porque ali ele expressou sua imaginação naquele momento. A mãe pode guardá-lo ou mostrar um lugar onde pode ser guardado. Aguardar alguns dias, se não for procurado, pode ser jogado fora. É bom ter um baú para as tranqueiras dos pequenos. O qual deve ser faxinado a cada semana.

3. Livros espalhados entre cadernos pela mesa ou em cima da cama é sinal de desordem ao estudar?

Nem sempre. Às vezes vai se estudando uns e colocando ao lado, mesmo abertos, para se ler de novo ou consultar alguma informação. Outras vezes é preciso estudar três livros ao mesmo tempo; um de teoria, outro de exercícios e um de anotações referentes à aula dada. Enfim. Se alguém chegar e empilhar tudo bem arrumado na estante, será o caos.

4. O que fazer quando filhos adolescentes trancam a porta do quarto e rejeitam que alguém os arrume?

A adolescência é uma fase de busca da própria individualidade, de ter certeza que não é apenas um a mais da grande família. Se os pais sempre acompanharam de perto o filho a mudança não será de repente porque cada urso de pelúcia trocado por um pôster de cantor de Rock, foi acompanhado. Quanto à sujeira do quarto, se ele proíbe que entrem nele em poucos dias ele não suportará o mau cheiro do resto de pizza do fim de semana passado, que caiu detrás da cama. Mas se a mãe ou a empregada limpa o quarto às escondidas, ele vai continuar com a prepotência de proibir que entrem em seu quarto.

5. Há o problema de dois filhos no mesmo quarto, com temperamentos diferentes. O que fazer?

Os direitos de cada um devem ser respeitados, mas os caprichos não. Se um gosta de dormir com a luz acesa, o outro com a luz apagada, que se coloque um pequeno abajur. Se um gosta de ouvir música e o outro não, que se coloque o volume baixo ou melhor, use um fone de ouvido. Tudo pode ser resolvido com boa educação.

6. Como resolver brigas entre irmãos?

Irmãos que ficam juntos o dia todo desde pequenos se tornam cúmplices e brigam menos que os que hora brincam com o irmão, hora com um colega. Uma dica para evitar

agressões futuras é, imediatamente após eles terem brigado, sentá-los bem juntos e abraçados um ao lado do outro, enquanto a mãe ou o pai dão um sermão de meia hora, mostrando que não é por acaso que eles são irmãos, eles escolherão nascer no mesmo lar, um tem muito a ensinar e aprender com o outro. O que a mãe não deve fazer é ficar gritando de longe “parem com isso ou vão apanhar”.

7. Influências de avós ajudam ou atrapalham na educação dos filhos?

Ajudam quando não desautorizam os filhos perante os netos. Atrapalham quando cede a caprichos dos netos.

8. A influência de babás e empregadas é boa ou ruim para a educação dos filhos?

Depende. Se a empregada assume seu papel e impõe respeito será ótimo. Mas se os próprios pais tratam os empregados com desprezo tirando a autoridade deles, os filhos não respeitarão a serviçal e os pais terão um trabalho enorme para encontrar novos empregados todo mês e os filhos ficarão com aquela fama: “ninguém suporta aqueles pirralhos”. Mas se, hoje eles respeitam empregados, vizinhos, avós e colegas, amanhã serão respeitados.

9. Como identificar quando a relação pais e filhos está deficiente?

Quando o filho se distancia ou faz o oposto, responde mal à mãe ou ao pai.

10. Quais as falhas que os pais cometem na educação emocional de seus filhos?

Ignoram inteiramente os sentimentos deles, agem como se os ataques de ira e medo fossem naturais, desprezando os sentimentos deles. Enfim, empatia zero.

11. Qual a idade ideal para começar a desenvolver a inteligência emocional nas crianças?

Desde o ventre. Mas se não foi possível, que se inicie já: dando atenção aos sentimentos dela, contando histórias e estórias para elas antes de dormir, ensinando-a a dar nome às próprias emoções desde as mais simples às mais difíceis.

12. Quais as aptidões fundamentais para o aluno aprender bem na escola?

Confiança, curiosidade, autocontrole, capacidade de se relacionar e se comunicar, cooperatividade.

13. Como os pais podem ajudar os filhos nestas aptidões desde cedo?

Os filhos tendem a repetir (imitar) os pais em quase tudo, mas não em tudo. A indiferença, a grosseria, a tensão dos pais geram na criança a frieza, a violência e o descontrole emocional, se a própria criança não despertar para uma nova forma mental e emocional de agir.

14. O que fazer quando os pais já tentaram de todas as formas ajustar o filho aos estudos e ao bom relacionamento, mas não conseguem, ao ponto de desgastar o próprio casamento?

Não é da natureza dos filhos desagradar os pais, mas algumas vezes, os pais precisam rever os próprios conceitos e buscar ajuda. Ninguém é perfeito, mas todos querem acertar. Nunca é tarde para mudar de posição.

15. A falta de sintonia entre pais e filhos pode ser prejudicial à vida emocional das crianças?

O abandono emocional do pai ou da mãe, ou de ambos embota a empatia e pode transformar um alegre bebê em um adulto criminoso, frio e cruel, pela incapacidade de detectar o sofrimento alheio, por ter seu repertório emocional pobre. Daí a razão de desenvolver em qualquer idade a inteligência emocional. Sempre há tempo.

Exercícios

I - Elabore 3 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 4 - NAMORO E OS PAIS

Mas lembre-se, obediência, não é seguir às cegas tudo o que o outro fala, mesmo sendo seus pais. Obedecer a pai e mãe é acatar interiormente o que foi estabelecido por eles e está de acordo com sua consciência. Do contrário você não cresce, pois diz sim por fora, mas por dentro nega tudo e nunca vai entender realmente a razão dos argumentos de seus pais, que no fundo querem que você seja alguém respeitado por todos. A princezinha da casa, que começa a namorar e chega em casa depois da meia noite com os lábios inchados de tanto beijar, com certeza não receberá aplausos do pai. E ele vai torcer o nariz para quem fez isso, no caso o seu namorado. Se o garotão buzinar para avisar que chegou, pode acontecer que aquele programa vá para o brejo. A dica é, se você quer consideração e respeito, faça o

mesmo. Então cumprimente a todos da casa, sem gírias e excesso de gestos. Avise com antecedência que vai levar o(a) namorado(a) e diga o nome, para não acontecer de sua mãe dizer: “Ora, não era o Paulo?”. Se sua mãe pergunta onde você foi, diga também com quem estava e o que bebeu. E se você marcou chegar às 23h, chegue 22h50.

Questões para ler e refletir individualmente, em classe com o professor e em casa com a família

1. O que fazer quando pai e mãe divergem quanto à forma de educar os filhos?

Antes de tomar qualquer atitude em relação aos filhos, o casal deve dialogar e entrar em acordo. E quando a mãe já sabe que a resposta do pai será negativa, ela já deve dizer isso ao filho. Da mesma forma o pai. E não ficar dizendo “seu pai quem sabe” ou “se ele deixar, eu deixo”.

2. Se os filhos já estão na adolescência e os pais não conseguem impor limites na infância, como eliminar tardiamente as marcas da irresponsabilidade?

Nunca é tarde para se impor limites. Porém é sempre melhor cativar que coagir. A delinquência não é aceita por nenhuma sociedade no mundo e o filho que não cumpre as regras em casa - das mínimas até as máximas - não as cumprirá fora dela. Deve recomeçar todo o processo; se houver um castigo ele deve ser cumprido. Se a mesada foi cortada por causa das notas baixas, o filho não pode conseguir dinheiro com os tios ou avós.

3. Por que é preciso repetir muitas vezes as mesmas falas aos filhos e ainda assim eles não agem como esperado?

Filho detesta ficar ouvindo a mesma ladainha e até responde “tá bem, já ouvi” só para encerrar o falatório. Quando chega neste ponto é que o diálogo está difícil. Educar é como colocar um prego na parede. Uma só martelada não fixa, é preciso mais algumas. Porém, se o martelo vai torto o prego entorta e está acabado, pode jogar fora. Da mesma forma, falar com alguém de longe, pelas costas ou num momento em que aquela pessoa está preocupada com um problema, não funciona. Cada ordem ou pedido deve ser feito de forma séria e deixar claro o porquê de cada ação. Ex.: “O seu futuro depende do que você fizer hoje. Se plantar, vai colher. Se não plantar nada, não vai ter pai ou mãe para te sustentar a vida inteira”.

4. O que fazer quando o filho aparece em casa com um objeto que não é dele?

Desde cedo os pais deve reagir a estes atos com firmeza, não importa a desculpa que o filho der. O ideal é dizer: “Vá devolver ou colocar no lugar onde achou, agora!”.

5. Como regular horários de chegada de festas?

Cada um deve ter o bom senso para selecionar o tipo de lugar que frequenta e o nível das pessoas que vão às festas. Quem tem juízo, não vai a uma festa só porque todo mundo vai. Esse “todo mundo” pode representar apenas uma turma. É preciso também evitar ambientes onde o clima é tenso. Porém, se os pais vão a festas, os filhos também vão querer ir, mas irão sozinhos com a turma. Quando os filhos são pequenos, os pais saem e deixam os filhos com alguém. Quando crescem os filhos saem e deixam os pais sozinhos em casa. Então é melhor acostumar-se desde cedo a: onde vão todos, todos vão; onde não puder ir todos, ninguém vai.

6. O que fazer quando os pais se sentem coagidos a buscar e levar os filhos em lugares onde eles não concordam que os filhos frequentem?

Nesses casos os pais devem buscá-los, mas nunca os levar, pois o fato de levarem é um sinal de que concordam que os filhos frequentem tal lugar, mas buscando reafirma que os pais querem os filhos de volta em casa.

Exercícios

I - Elabore 3 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 5 - PAIS SEPARADOS

Há o problema dos pais que se separam. 70% dos divórcios são iniciativas das mulheres ante o comportamento inadequado dos homens. Mas, atenção, seu pai pode ser um péssimo marido para sua mãe, mas pode ser um bom pai se você não exigir que ele seja uma mãe. Quando há risco de vida para um ou ambos, e já fizeram todos os esforços para refazerem o casamento e nada deu certo, a alternativa é tentar uma separação amigável. Mas, não vai ser você que vai dizer isso a eles e não pense que por ser menor de idade que seus pais se separando você vai receber uma gorda mesada por mês em forma de pensão alimentícia, é um engano, pois a maioria dos pais que se separam, o pai procura esquecer que teve filhos.

Ele vai passar a gostar dos filhos que tiver com a outra. Inclusive 68% dos homens que se divorciam perdem seus empregos ou suas empresas deixam de render o que rendiam. Na maioria dos casos os filhos ficam com a mãe, que precisa trabalhar o dobro para custear todas as despesas. O nível econômico da família cai, o afetivo também. Então é melhor você ficar atento e se virar. Em hipótese alguma deixe os estudos para um emprego qualquer. Pense na independência que você terá quando tiver sua profissão. Busque uma religião e se torne amigo do Pai de todos, Deus. Ele vai escutar todas as suas reclamações se alegrias e vai te dar boas ideias que você nem vai perceber.

Questões para ler e refletir individualmente, em classe com o professor e em casa com os pais

1. O que causa a solidão dentro do casamento?

O efeito das atitudes angustiantes é criar crises incessantes e frequentes o que causa uma inundação, tornando difícil organizar os pensamentos e muito menos as emoções. Quando essa inundação é constante, o cônjuge inundado passa a pensar só o pior do outro, ficando sempre na defensiva e achando que é inútil discutir, pois vai virar briga, com isso começa a se isolar e se sente sozinho, começando às vezes a pensar no divórcio, o que quase sempre parte das mulheres.

2. Por que esse tipo de “solidão às vezes” leva às separações?

Porque o casal não aprendeu a capacidade de aliviar um ao outro, nem a si mesmo.

3. Quem é mais inclinado à inundação emocional, os homens ou as mulheres?

Os homens. Uma vez inundados levam mais tempo para recuperar-se fisiologicamente por isso evitam as discussões fechando-se, o que gera frustrações e irritabilidade nas esposas, que querem saber “Por que ele não dá atenção para os meus sentimentos?”.

4. O que os casais devem fazer para se protegerem dos sentimentos perturbadores no casamento e prosperar pelos anos afora?

Para os homens: compreender o que a esposa quer dizer quando se queixa, não descartar seus sentimentos com uma frase curta e grossa. Quando uma esposa sente que é ouvida e seus sentimentos registrados, acalma-se.

Para as mulheres; ao se queixar, não atacar o marido, mas a ação incômoda dele, porque assim seu caráter fica preservado. Ser objetiva e clara, evitando rodeios, pois eles podem se transformar em motivos de briga, e o que era para ser dito acaba ficando de fora.

5. Como são as discussões de casais que vivem bem durante muitos anos?

Eles tendem a ficar num só assunto e dar a cada cônjuge a oportunidade de declarar sua opinião no início. Mostram um ao outro que estão sendo ouvidos, reduzindo as tensões. Concentram-se, resolvem o problema em questão e não “aproveitam o calor da briga para levantar defuntos (ressentimentos antigos)”.

6. Existe alguma estratégia para evitar as brigas conjugais?

Ser empático e ter autocontrole quando falarem sobre educação dos filhos, sexo, dinheiro e tarefas domésticas. Não atacar o caráter do outro. E principalmente evitar as discussões por causa de coisas materiais.

7. Por que é melhor acalmar-se que aproveitar a chance para “por todas as cartas na mesa”?

Porque quando se está em pleno sequestro emocional não se pode ouvir, pensar ou falar com clareza. Acalmando-se a mente funciona melhor e mais livre com isso fala-se o que realmente deve ser dito e não uma avalanche de ofensas. Pode-se monitorar o pulso e contar as pulsações, caminhar, pode-se pedir um tempo (em alguns minutos o cérebro pensante é capaz de planejar estratégias inteligentes).

8. Enquanto se acalma em que se deve pensar?

Pode-se ter uma conversa desintoxicante consigo mesmo, mentalizar pensamentos positivos.

9. Por que ainda hoje, muitas mulheres preferem ficar em casa, mesmo tendo uma profissão, do que trabalhar fora?

Muitas delas se autocondenam por pensar que sua ausência lesaria as crianças e de certa forma o marido a consideraria como competidora e se ela tentou trabalhar algum dia, ele a sabotou com reclamações, geralmente infundadas, mesmo que ela trabalhasse apenas meio período.

10. Como os maridos conseguem fazer com que suas esposas sequer cogitem trabalhar fora?

Eles as fazem se sentirem culpadas por qualquer coisa errada que o filho faça ou que aconteça à casa. Há maridos que chegam ao ponto de dizer: “Não almoço se não for minha mulher que fez a comida”.

11. É possível modificar esses comportamentos para educar melhor os filhos, que serão os futuros maridos e esposas?

Claro. Se o filho ver o pai enxugando a louça que a mãe lava, cortando a grama, organizando estantes de livros, as próprias gavetas e a própria cama, ele perceberá que todos cooperam e também passará a cooperar, não deixando o tênis no meio do quarto para a mãe (entenda-se escrava) pegar.

12. O que mudou nos modelos machistas e patriarcais de ontem com a família de hoje?

Em termos de ideias mudou muito, mas no comportamento mudou muito pouco. Tanto que os homens têm um discurso de liberdade e autonomia para as mulheres, mas na prática deixam a educação dos filhos nas costas delas.

13. Como a mulher e o homem de hoje podem se equilibrar para uma vida mais saudável?

Toda mulher precisa, sendo uma apenas, assumir vários papéis equilibradamente, ou seja, não dar demais em uma atividade e menosprezar as outras. Isto gera frustrações. Por isso ela deve ter tempo organizado para ser; profissional, esposa - amante e mãe. Da mesma forma o homem; profissional, esposo - amante e pai. Cada função a seu tempo. Todos precisam de pelo menos um turno na semana para estar só, a fim de estar com Deus, equilibrar-se, descansar. Isto para que não se faça confusão entre os papéis. Ex.: um professor que confunde a sala de aula com sua casa, facilmente entrará em conflito com um aluno pensando ser seu filho, ou apaixonar-se por uma aluna procurando uma substituta para sua mulher.

14. O que acontece quando os pais não exigem que os filhos cumpram as regras em casa?

Colocar “panos quentes” ou “passar a mão na cabeça” em desobediências é complicado. Pois, se os pais relevam na escola uma falta semelhante gera advertências, expulsões. Na rua gera multas, prisões. Nas prisões os desajustados não sobrevivem. Por isso cada erro cometido tem um efeito dominó. Daí a importância em entender que uma mentira é sempre uma mentira, seja ela pequena ou grande.

Exercícios

I - Elabore 3 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 6 - O SEGUNDO CASAMENTO DOS PAIS

Não faça dramas porque seus pais se separaram. Isto acontece nas melhores famílias. E não banque o “justiceiro implacável” se após a separação eles se casarem com outra pessoa. E não fique jogando indiretas pensando que o fulano vai roubar tudo de sua mãe. Estão tentando refazer suas vidas. Porém, se houve traição - exemplo; seu pai namorou outra enquanto estava casado com sua mãe - diga que não achou isso certo, fique na sua e não queira fazer o mesmo. Veja o fim de vida dos adúlteros e depois me conte. Seja autêntico e fiel ou a Lei vai te pegar também.

Se virar nestes casos, significa: auxiliar nos afazeres domésticos, fazer economia evitando exigir roupas de marcas famosas e viagens de alto custo, aproveitar ao máximo as aulas e não tirar notas baixas só porque está passando por uma “crise familiar”, evitar comentários sofridos com colegas, procure uma pessoa que saberá o que te dizer e o que fazer. Não chame atenção dos pais querendo culpá-los através dos vícios do álcool, cigarro, drogas, vandalismo. Perdoe seus pais se eles traíram um ao outro. Na geração deles isto foi considerado comum. Na sua geração é diferente. A fidelidade e o respeito é a nova moda. Enfim, seja e aja como adulto responsável, pois no fundo é o que você espera de você mesmo. Ou você precisa sempre de alguém para te vigiar, senão você faz coisas erradas? Trabalhe, lute, investigue, leia, encontre a Verdade das coisas e conquiste sua sabedoria, pois ninguém poderá fazê-lo por você. Na verdade muitos filhos de pais separados geralmente vivem muito bem depois que se casam. Parece que querem provar para eles mesmos que são capazes de serem felizes. E são.

Questões para refletir individualmente, em classe com o professor e com a família

O homem, a mulher

1. Existem diferenças entre o homem e a mulher quanto ao tipo puro de alto QI?

As diferenças estão mais nos psiquismos masculinos e femininos que propriamente nos sexos. Já que tanto o homem quanto as mulheres possuem psiquismos masculino e feminino, o que não significa homossexualidade.

O indivíduo com psiquismo masculino predominante (maioria homens) é ambicioso, produtivo, obstinado e inibido, pouco a vontade com a sexualidade, inexpressivo e desligado, emocionalmente frio.

O indivíduo com psiquismo feminino predominante (maioria mulheres) tem a confiança intelectual, são fluentes no expressar suas ideias, tem amplos interesses intelectuais e estéticos. Tendem a ser introspectivos, inclinadas à ansiedade, à ruminação e à culpa, hesitam em exprimir sua raiva abertamente embora a façam indiretamente.

2. Como se caracterizam os homens e as mulheres emocionalmente inteligentes?

Da mesma forma é o psiquismo predominante que é levado em conta. Os homens são socialmente equilibrados, comunicativos, assumem responsabilidades tem uma visão ética, são solidários e atenciosos em seus relacionamentos. Sentem-se à vontade consigo mesmos e com o meio em que vivem. As mulheres sentem-se positivas em relação a si mesmas, são comunicativas e gregárias, expressam de modo adequado seus sentimentos, são espontâneas e adaptam-se bem às tensões e não mergulham em ruminações.

3. É possível que a maioria das pessoas tenha como característica a união das duas inteligências?

De uma forma geral, sim. Porém em graus variados.

4. Um casamento pode terminar por causa de falhas emocionais?

Isto ocorre porque às vezes há duas realidades emocionais num casal, a dele e a dela. Se não houver aptidões como o autocontrole sobre os impulsos, o zelo mais pelas pessoas que pelas coisas, a persistência e a empatia, os relacionamentos podem não durar muito.

5. Por que há essas diferenças emocionais entre homens e mulheres?

Já foi dito que as diferenças estão nos psiquismos. As únicas noções de educação emocional que os pais costumam dar às meninas é o controle do medo e aos meninos o controle da ira.

6. Como agem emocionalmente os menino e meninas em seus relacionamentos iniciais?

Aos cinco anos ambos falam em namoro para as coleirinhas, quando mal sabem escrever os nomes. Aos dez anos ambos são agressivos e há rivalidade sexual, formam-se os grupos afins. Aos treze as meninas são mais ardilosas e mais capazes de fofocas e táticas de conquistas. Os meninos continuam briguentos quando zangados, ou seja, emocionalmente mais pobres. As meninas brincam juntas em cooperação e em pequenos grupos. Os meninos em grupos maiores e com ênfase na competição e na indiferença.

7. Que tipo de emoção ameaça os meninos e as meninas?

Nos meninos, é qualquer coisa que desafie sua independência; nas meninas, é qualquer ameaça de um rompimento em seus relacionamentos.

8. Quem tem mais empatia, as mulheres ou os homens?

As mulheres, pois são mais capazes de ler sinais verbais e não verbais, de expressar e comunicar seus sentimentos.

9. Que significa intimidade para os casais?

Para as esposas, intimidade é discutir tudo até a própria relação. Os homens querem fazer coisas. Os homens dizem; “Eu quero fazer coisas com ela e ela só quer falar”.

10. Como os casais reagem às expressões faciais de tristeza uns dos outros?

As mulheres são mais rápidas, os homens são mais lentos, tanto que às vezes as esposas precisam exagerar para que seus maridos notem que estão tristes. E, quando isso acontece, eles ainda perguntam: “O que ela quer de mim?”. Até nas separações isto acontece, às vezes as mulheres pedem o divórcio porque não suportam mais a convivência de anos com os maridos indiferentes e, quando elas agem, eles ainda dizem: “Não sei o que houve, de repente, ela não quer mais saber de mim”.

11. Questões como frequência sexual, disciplina dos filhos, dívidas e poupanças desgastam o casamento?

Não, mas é como o casal discute esses pontos sensíveis. É preciso chegar a um acordo sobre como discordar para que a vida conjugal sobreviva.

12. Qual é o primeiro sinal de que um casamento está em perigo?

A crítica pesada. Num casamento saudável marido e mulher sentem liberdade de queixar-se.

13. Como criticar sem ofender?

É queixar-se do fato e não da pessoa. Atacar o caráter do outro é corrosivo, mas criticar a ação momentânea é construtivo.

14. Existem momentos nos desacordos familiares em que não há ofensas, mas ocorre uma conversa paralela, onde ambos ocultam. Como lidar com essas conversas silenciosas?

Essas suposições de fundo que na maioria das vezes são negativas e disparam o alarme neural e deixa o outro no papel de vilão - sempre - e qualquer ação ou palavra serve para confirmar a lente negativa. Pensamentos do tipo “ele não é grosseiro”, “ele está grosseiro agora, algo deve estar perturbando-o”, aliviam a tensão e cortam o fio da ira, além de contagiar o outro com o otimismo e a calma.

15. Por que maridos agem com violência em relação às suas esposas?

O medo da rejeição e do abandono ao levam à indignação e á revolta, o que os fazem agredi-las com respostas incompetentes de comportamento, como se quisesse dizer em seu inconsciente: “Se ela apanhar, ficará fraca e não poderá me deixar, ou pelo castigo não pensará em me contrariar”. O que esses deficientes morais não sabem é que cedo ou tarde serão abandonados e rejeitados. A não ser que mudem de atitude.

Exercícios

I - Elabore 3 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 7 - O RELACIONAMENTO ENTRE OS IRMÃOS E IRMÃS

Conviver com várias pessoas na mesma casa, durante muitos anos e com opiniões divergentes, realmente não é fácil, mas é possível reinar a democracia. Se todos falam ao mesmo tempo, ninguém ouvirá. Se todos querem impor sua vontade ninguém acatará. Se ninguém “dá o braço a torcer” não haverá acordos e se cada um é escravo do seu egoísmo, a consequência é o caos. Quando alguém é tão diferente da gente, mas nasceu da mesma mãe ou pai, então alguma razão deve ter! Por que esse alguém viveria no mesmo teto que o outro? Ora, tudo tem uma finalidade inteligente, não existe acaso. Ou temos muito a ensiná-lo ou muito temos que aprender dele. Geralmente, acontecem as duas coisas. Se você é o irmão mais velho e durante certo tempo reinou sozinho como um idolatrado e caprichoso filho único, não vá fazer papel de “egoísta ciumento”. Já vi casos em que esses filhos únicos, quando vêem nascer um irmão mais novo, ficam revoltados e começam a fazer todo tipo de barulho para acordar o recém-nascido, enfiam o dedo em seus olhos, mordem, tomam-lhe os brinquedos, quando não voltam a usar fraldas, mamadeira, querem o colo da mãe exatamente na hora em que ela está dando a mamar e outras atitudes piores, vindas do egoísmo.

Felizmente ocorre também o contrário. Há irmãos inteligentes que souberam manter sua posição de primogênito agindo com sabedoria; vendo no bebê um futuro colega a mais para lhe fazer companhia, angariando elogios de toda a família ao ajudar a mãe nos cuidados, falando baixo quando o bebê estiver dormindo e demonstrando preocupação quando o bebê chora. Ao comer algo deixa um pouco para o irmão.

Mas os anos passam e todos crescem comendo na mesma mesa, morando na mesma casa e as rivalidades acabam existindo. Os meninos têm a mania de querer impor-se às irmãs pela força colocando-as para lavar seus sapatos, pegar água para eles enquanto se esparramam no sofá e fazem isto também com os irmãos menores sem o menor pudor.

Quando um quer abusar da boa vontade do outro, surgem as brigas. Se cada um fizer o que lhe é obrigação haverá paz na casa. Mas se desde cedo os pais demonstram preferência por um dos filhos, a injustiça causa profundas marcas. Há que se entender que na maioria das vezes existem simpatias entre a maneira de pensar ou sentir entre pais e um dos filhos, mas isto deve ser resolvido com diálogo franco e não comparações do tipo “você deveria ser como o seu irmão”.

Há irmãos que ficam inimigos um do outro porque um recebeu elogios de um parente e ele não.

É a hora de se defender e dizer: “Ora, ele é bom em matemática, mas eu sou melhor em português”. “Minha irmã arruma seu quarto todos os dias, mas quando eu pego para limpar o meu, cada canto fica brilhando”. Veja que é preciso tem na manga argumentos verdadeiros e favoráveis.

Mas se infelizmente, você é do tipo que não é bom em nada, e se fecha vendo todos como inimigos, seu problema é inveja, cuja raiz nasce no orgulho.

É muito difícil alguém não ser bom em pelo menos uma coisa. Há vários tipos de inteligência, descubra a sua e desenvolva-a o mais rápido possível.

Se diante de uma “arte” cujo autor não foi pego em flagrante e culpam você, mantenha a calma e pergunte se já te viram fazer algo semelhante. Mas se foi você, não seja covarde, assumo e trate de se desculpar ou resolver o problema.

Nos jogos e brincadeiras tente não ser egoísta e jogue pela diversão e não para provar que é o maioral, o vencedor eterno que ganha todas as partidas contra os menores que você. O tipo inseguro busca sempre pessoas mais novas para competir, assim ele se sente vencedor, mas quando vai disputar com alguém da sua idade ou estatura, ele se esconde por detrás de um bando.

Se seus pais estão sem tempo - pois estão cuidando do sustento dos próprios filhos e deles mesmos - procure ajudar no cuidado da casa e dos irmãos, e principalmente de si mesmo. Não seja o eterno “vampiro” que exige tudo, de todos, o tempo todo.

Se você achar que ninguém lhe dá atenção e preferir sair de casa para ter sua tão sonhada independência, lembre-se, que esta não é a melhor saída. Pois além de viver uma terrível solidão, terá que cuidar sozinho de suas roupas, sapatos, de sua alimentação, limpeza da casa, além de ter que custear sua própria vida, o que não é nada fácil. Porém, se você estiver em uma boa faculdade, em um bom emprego, ainda assim, pense duas vezes antes de deixar seu lar, sua família.

Álvaro Conegundes conta a seguinte história no livro *Maktub* de Paulo Coelho: Durante a era glacial, muitos animais morriam por causa do frio. Os porcos-espinho resolveram se juntar em grupo; assim se agasalhavam e protegiam mutuamente. Mas os espinhos de casa um feriam os companheiros mais próximos - justamente os que forneciam mais calor. E, por isto tornaram a se afastar um dos outros. Voltaram a morrer congelados. E precisaram fazer uma escolha; ou desapareciam da face da Terra, ou aceitavam os espinhos do semelhante. Com sabedoria, decidiram voltar a ficar juntos. Aprenderam a conviver com as pequenas feridas que uma relação muito próxima podia causar - já que o mais importante era o calor do outro. E terminaram sobrevivendo.

Certa vez Jesus disse: “Meu pai, minha mãe e meus irmãos, são aqueles que fazem a vontade de Meu Pai”.

Fazer a vontade de Deus significa seguir a Lei em sua máxima perfeição, não é ser hora bom, hora mau, é ser bom em todos os instantes, mantendo-se vigilante quanto ao que se deve ou não fazer, ser justo, reto, tão bondoso quanto inteligente.

Questões para refletir individualmente e com a família

A infância

1. É possível moldar os hábitos emocionais das crianças?

Certamente, através da educação emocional, criando hábitos como a empatia, o autocontrole e a cooperação.

2. Muitas reações emocionais são determinadas pelas experiências durante a infância?

É certo, mas o ser humano nunca para de aprender. Ex.: A criança que teve seus pais divorciados e não recebeu nenhuma noção de como lidar com seus sentimentos poderá ter problemas afetivos quando chegar à fase adulta. Entretanto, se ela dar inteligência às suas emoções, fará tudo para promover a harmonia afetiva, provando que tudo depende da dedicação.

3. Que consequências poderão advir a uma criança que não desenvolveu a inteligência emocional?

Todas as consequências de quem não se preparou para a vida. A impulsividade, a agressividade, a rebeldia e a solidão.

4. Crianças e adultos agem emocionalmente da mesma forma?

Nem sempre. Nas crianças as emoções levam a ações de forma óbvia. Nos adultos “civilizados”, encontram-se impulsos arraigados para agir separados de uma reação óbvia.

5. Como modificar hábitos educacionais nas crianças em fase escolar tornando-as equilibradas emocionalmente?

Gastando menos tempo classificando-as e mais tempo ajudando-as a identificar suas aptidões e dons naturais e cultivá-los.

6. Como educar as crianças para que se tornem adultos empáticos?

Incluir na disciplina noções de como o seu comportamento reflete nas outras pessoas. Ex.: em vez de dizer “isto foi mal feito” dizer, “veja como você a deixou nervosa”.

7. Existem maneiras de se reparar estados de abandono emocional?

O ato de espelhar, ou seja, refletir de volta para o paciente uma compreensão de seu estado interior, como faz uma mãe sintonizada com seu bebê, levando-o a sentir um grande prazer em ser reconhecido e entendido, passando também a reconhecer e entender.

8. Em que as experiências visuais da infância influenciam para uma vida adulta emocionalmente diversificada?

Crianças que recebem estímulos visuais “ricos” em detalhes poderão encontrar outras saídas em momentos de ira e não ficarem fixos a um só ponto do problema.

9. Como os hábitos da infância podem moldar as emoções?

A educação das emoções, repetidas vezes na infância e adolescência, forma a base para o autocontrole na vida adulta.

10. Como ensinar a criança a se consolar?

Conversando com ela sobre seus sentimentos e como compreendê-los, não criticando, nem julgando seu caráter, mas sua ação e após criticar ensinar como fazer e o que fazer.

11. O que não se deve fazer para consolar uma criança?

Bater, fingir que não viu ou gritar com a criança.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 8 - O RELACIONAMENTO COM OS COLEGAS

A socialização é uma forte exigência da Natureza humana. Desde pequena, a criança já começa a buscar a companhia dos pais e a seguir de outras da mesma idade. Iniciam-se os

laços de camaradagem, a troca de brinquedos, as brincadeiras em grupo, formando-se a consciência de grupo. Na escola, formam-se as turmas onde os trabalhos em grupo e os passeios ensaiarão o homem para ser sociável - na maravilhosa tarefa de cooperação em prol do bem comum.

É na convivência com outros - é claro que não se deve ficar o dia todo na rua - que vai se habituando aos meios sociais diferentes e aprende a se defender ou se adaptar de acordo com o meio.

Para fazer amizade facilmente, deve-se evitar os tipos extremos, aqueles excessivamente tímidos e os muito loucos.

É melhor um passeio ao ar livre, num estádio olímpico, excursões pelo campo, locais de compras, cinemas ou teatros, do que andar pela noite afora em companhia de bandos em festas estranha ou nas ruas destruindo propriedades alheias. É comum vermos grupos em bares, em francas gargalhadas. Alguns pensam até que estão felizes, mas retire a bebida e nenhum suportará as mentiras e hipocrisias do outro. A bebida serve para entorpecer, assim como os tóxicos.

A solidão é o tédio só existem onde falta a criatividade sadia. Ninguém precisa andar em companhia de elementos esquisitos apenas porque está sozinho. Na falta de amigos - digo amigos de verdade, aqueles que estarão do seu lado em qualquer ocasião e te mostrarão quando você estiver errado - uma boa leitura faz a diferença. Na leitura é possível viajar, conhecer pessoas diferentes, aprender e ver o fim de cada ação das personagens.

Se estão ocorrendo desacordos ou brigas, recolha-se por um tempo e passe a ser um observador. Em pouco tempo você venderá o grupo com outros olhos.

Há muitas maneiras de se agrupar, seja com um colega apenas, ou em grupo. Uma partida de xadrez precisa de duas pessoas, mas um futebol precisa de mais colegas.

O povo brasileiro é diferente do europeu, porque ri de tudo. Ri da miséria alheia, ri da própria miséria. Imagine um colega de escola escorregando da cadeira e parando no chão. A turma inteira delira de rir. Ora, todos deveriam ficar tristes por causa do acidente com o colega, no entanto ocorre o contrário, ficam felizes porque se divertiram com a tristeza alheia. Isto não é nada humano.

Estar feliz é bem diferente de estar gargalhando do colega que caiu ou ficar alegre quando alguém tropeça e bate com a cabeça na parede. Ter Empatia é colocar-se no lugar do outro. É sentir o que o outro sente. Quem tem empatia angaria a simpatia de todos, pois jamais se sentiria contente com a infelicidade do outro, mesmo que este mereça. O típico

colega querido de todos, se levantaria do lugar e iria imediatamente dar a mão ao que caiu, interessado em saber se ele está bem.

Não basta evitar o mal, é preciso fazer o bem em todas as ocasiões.

A escola

1. Alunos que não respeitam professores, na maioria das vezes, vêm desrespeitando a família?

É sempre assim. Comportamentos sociais são a ponta do *iceberg* do que acontece em casa.

2. Que fazer quando adolescentes ameaçam deixar a escola ou chegam ao ponto de quererem se matar?

Se o adolescente ousa fazer chantagem é porque ele já está habituado a fazer desde pequeno e conseguiu o que queria. Quem quer se matar não anuncia. Quem pensa em suicídio quer punir, escandalizar e deixar com sentimento de culpa quem sempre lhe disse sim. Por isso os suicidas, muitas vezes deixam algo escrito - para as vítimas do seu “ato impensado”.

3. Como as escolas e os educadores podem evitar uma catástrofe social como a falta de inteligência emocional nos jovens e futuros adultos?

Incluindo como prática de rotina disciplinas ligadas às aptidões humanas essenciais como autoconsciência, autocontrole, empatia, as artes de ouvir, resolver conflitos e cooperar.

4. O que é alexitimia?

É a incapacidade de expressar em palavras os sentimentos, ou seja a pessoa não expressa amor, nem ódio (nem de si nem dos outros). A alexitimia prejudica o aprendizado, pois neutraliza o gosto pelo estudo.

5. Como a perturbação emocional pode interferir sobre a clareza mental, na hora de uma prova, por exemplo?

O cérebro emocional pode dominar e mesmo paralisar o cérebro pensante, ou seja, a memória funcional, se a pessoa não desenvolve desde cedo os hábitos do autocontrole e da automotivação.

6. A preocupação excessiva prejudica o desempenho escolar?

Sim. Se o estudante, mesmo tendo alto coeficiente racional na hora das avaliações se vê em meio a pensamentos negativos do tipo, “não vou conseguir”, “já sei que vai dar branco”.

7. O que fazer quando isso acontece?

Antes de qualquer teste ou prova, fazer uma sessão de relaxamento durante quinze minutos o que reduzirá o nível de preocupação.

O exercício consiste numa minimeditação.

a - Sente-se com as pernas cruzadas em posição de Ioga;

b - Feche os olhos;

c - Inspire profunda e lentamente - segure - expire lentamente;

d - Repita por dez vezes;

e - Ao término mentalize frases de otimismo do tipo “Eu sei, eu aprendi, me lembro de tudo, vou tirar dez”.

8. O que distingue os melhores competidores dos mais fracos, mesmo que tenham as mesmas capacidades?

É o grau em que, começando cedo na vida, os melhores podem seguir uma árdua rotina desde cedo, ou seja, um esforço maior em entusiasmo e persistência. Ex.: Se não está indo bem nas provas só estando atento às aulas, estude durante toda a tarde. Se ainda assim não alcança média alta, leia durante a noite as aulas que serão dadas no dia seguinte pelo professor, quando ele explicar o conteúdo acontecerá a fixação do que foi lido.

9. Qualquer um pode se sair bem na escola?

Sim, com esforço adequado.

10. Como a inteligência emocional se torna uma aptidão mestra, de êxito ou fracasso?

Na medida em que somos motivados por sentimentos de entusiasmo e prazer no que fazemos - ou mesmo por um grau ideal de ansiedade - esses sentimentos nos levam à conquista.

11. Em que grau a ansiedade é positiva?

Quando ela existe alguns dias antes dos testes, pois para alguns a apreensão é necessária para se estudar mais. É a ansiedade antecipatória que motiva às vezes um preparo maior, mas ela não deve existir no momento do teste para não comprometer a clareza mental.

12. Que vem a ser o fluxo ou neurologia por excelência, onde tudo flui por si mesmo?

A capacidade de entrar em fluxo é inteligência emocional no ponto mais algo; é a canalização das emoções a serviço do desempenho e aprendizado harmônicos. Ocorre em êxtase e a atenção é total, a mão desliza.

13. O fluxo pode ser induzido?

Sim, através da intensa concentração com o mínimo de esforço cerebral e o máximo de eficiência. Quando se faz o que se gosta, se faz bem e sem desgaste.

14. Como associar o fluxo ao aprendizado?

A motivação para se aperfeiçoar, o querer vencer os desafios, ir além de suas capacidades é o caminho para entrar em fluxo no estudo e até na vida social.

15. Em que o conhecimento do perfil do estudante pode ajudar o professor a aprimorar a forma de dar aulas?

Ajuda a proporcionar um desafio ideal, tornando o aprendizado mais agradável, não apavorante nem chato, fazendo com que os alunos se sintam encorajados.

16. Como os alunos podem adquirir o fluxo no aprendizado?

O corpo do conhecimento deve se dar de maneira natural à medida que o discípulo é encaminhado para áreas que o atraem espontaneamente, que ele ama, seja música, matemática ou ciência. Essa paixão inicial pode ser a semente para maiores níveis de conquista, à medida que a criança venha a compreender que seguir esse campo - que ela fica feliz quando está agindo - é uma fonte de prazer.

17. Em que a empatia pode auxiliar no desempenho escolar?

O empático é sempre popular e estável emocionalmente, os professores gostam dele e os colegas estão sempre prontos a ajudar. O que torna o ambiente escolar agradável, portanto bom de se estudar.

18. Por que nas escolas o analfabetismo emocional é comum?

Pela falta de lições sobre como controlar as emoções, resolver disputas em paz e simples convivência, aliados à matemática, ao português etc.

As instituições de ensino sérias, preocupadas com a formação integral do estudante, tem associado o desenvolvimento intelectual ao desenvolvimento moral de seus educandos, o que demonstra um enorme avanço.

O professor

1. Como ensinar a educar as emoções na sala de aula?

Transmitir lições - regulares e constantes ano a ano - de inteligência emocional a fim de fortalecer os hábitos e aplicá-los em momentos críticos de dor, raiva, frustração. Os professores devem ter o cuidado de não dizerem o contrário do que fazem.

2. Existe alguma dinâmica que pode ser feita com os alunos para que eles aprendam a desenvolver a empatia?

O professor pode levar à frente alguns alunos onde cada um vai expressar um tipo diferente de emoção e o restante vai “adivinhar” que tipo de emoção cada um está expressando. Assim os grupos podem trocar e os primeiros irão identificar as emoções dos seguintes. Desta forma eles aprendem a expressar suas emoções com equilíbrio e detectá-las nos outros. Enquanto isso o professor explica como ocorre fisiologicamente cada emoção. Ex.: Nojo (o lábio superior se levanta), ira, medo, raiva, amor, tristeza, alegria, cansaço, frustração, indiferença, otimismo, pessimismo, confiança, chocado, assustado, adorando, eufórico, magoado, orgulhoso, etc..

3. Que é disciplina escolar?

É um conjunto de regras que devem ser obedecidas para garantir o êxito do aprendizado escolar.

4. Quais as funções do professor no processo disciplinar?

Não basta que o professor saiba muito, é preciso saber passar com carisma o que sabe para os alunos. Além disso, precisa manter a autoridade usando de psicologia para neutralizar as “panelinhas”. Ainda utilizar na prática as noções éticas de todo profissional, respeitando os colegas e o bom nome da instituição em que trabalha.

5. O aluno é o principal agente facilitador da disciplina?

Ele faz parte do processo, mas precisa encontrar motivação para estudar. Se, ao passar de ano, os pais lhe dão presentes, ele vai estudar para passar de ano e ganhar coisas e não para adquirir sabedoria. Para ele, uma média 5,0 é o bastante. Mas para aqueles que estão habituados a desenvolver a inteligência, e obter cultura, porque é um valor familiar, este aluno encontrará sempre motivos para estudar mais e será disciplinado.

6. O ambiente influencia na disciplina escolar?

Em parte. É claro que salas escuras, quentes, sujas, mal ventiladas e sem acústica não ajudam. Mas o ambiente psicológico tenso, onde dois ou três alunos conseguem desestruturar o professor, fazendo-o parar as aulas para dar sermões, desestimula os alunos por falta de fluxo mental.

7. Como o professor pode angariar simpatia dos alunos e atraí-los para sua aula?

O bom conhecimento da matéria inspira o professor a criar chavões que ajudam os alunos a fixarem o conteúdo. Saber falar mudando o tom e o volume da voz colabora para não cansar os alunos. A elegância, o carinho, a maneira de se portar e o interesse do professor em que os alunos realmente aprendam as “aulas de vida” cativam os estudantes mesmo que a matéria seja desagradável à primeira vista.

8. Como o professor pode transformar um conteúdo teórico numa aula atraente?

Associando cada item à vida prática. Usar filmes, cartazes, desenhos, processos mnemônicos, transformar uma fórmula em uma frase engraçada, utilizar erros anteriores de alunos para despertar atenção para que outros não errem. Uma dica é chamar à frente alguns alunos usando-os como esquemas humanos. Ex.: numa reação química, utilizar alunos para representar os elementos.

9. O professor engraçado atrai os alunos, mas o sério é mais respeitado, como conseguir as duas coisas?

Movimentar-se e falar com o corpo, fazer uma piada e não rir (deixe que os outros riam) evitar ironias e deprecições, são instrumentos do professor que tem bom humor mesmo sendo sempre sério. Não é ser palhaço é estar de bem com a vida e isto atrai respeito, porque contagia.

10. Existe alguma forma de melhorar as avaliações?

Há avaliações discursivas e objetivas onde o aluno pode depositar o que assimilou. Mas se o professor, antes de começar a segunda aula, fazer algumas perguntas orais sobre a aula anterior, os alunos poderão memorizar e ver a mesma aula em dias diferentes. Respostas certas podem ou não valer pontos. Se os alunos fossem mais espertos, leriam a aula antes de ser dada pelo professor.

11. Todo ano, os alunos mudam, mas o professor continua com o mesmo conteúdo. Como tornar a aula mais atraente, já que a tendência é repetir o que foi dito no ano anterior?

Os alunos estão sempre atentos às novidades e se o professor não tomar cuidado pode dar uma informação ultrapassada. É preciso estar atento às descobertas da ciência, da filosofia, da religião, que geralmente são divulgadas em jornais, revistas etc. O aluno sempre valoriza os professores que estão a um passo a frente dos demais.

12. Que aspectos de comportamento revelam um professor que precisa reavaliar sua profissão?

Muitos itens denunciam um professor problemático. Um apenas não serve, pois todos tem seu dia ruim. Porém se reunir três ou mais itens durante muitos dias significa aula inviável. Os principais problemas são:

- Negar-se a repetir a explicação, desvalorizando a razão dele estar ali que é ajudar o aluno a ser melhor;
- Proteger uns alunos e perseguir outros sem razão;
- Vestir-se de forma exótica, desviando a atenção dos alunos e gerando comentários entre eles;
- Usar palavrões e expressões de baixo calão;
- Se desestruturar ante um comentário irônico de um aluno, discutindo com ele como igual;
- Estar sempre de mau humor, colocando alunos para fora de sala por qualquer motivo;
- Desvia o assunto da aula, pregando política, futebol em todas as aulas, atrasando o conteúdo obrigatório;
- Escrever o tempo todo na lousa, demonstrando com isso certa “alergia” aos alunos;
- Ser muito relapso, gerando indisciplina durante a aula;
- Apesar de saber muito os conteúdos, não sabe repassar aos alunos o que sabe;
- Se interessa mais em coagir o aluno a estudar do que cativar o aluno a estudar.

13. A educação tem sofrido modificações. Tem melhorado ou piorado?

Tem melhorado bastante. Mas é preciso que uns não culpem os outros. É comum vermos os pais culpando os professores e vice versa. Se cada um fizer a sua parte, tudo pode melhorar, porque a escola não pode exigir que o aluno já venha de casa sabendo tudo. Da mesma forma os pais não podem deixar a educação integral por conta da escola. Noções básicas de conduta são obrigações dos pais, mas a escola pode treinar a disciplina no dia a dia.

O aluno

1. Que aspectos comportamentais indicam que um aluno precisa de atendimento especial ou de tratamento?

Os aspectos apresentados só devem indicar tratamento se forem identificados mais de três durante um mês, em que o indivíduo:

- Sente-se perseguido reagindo agressivamente a qualquer abordagem, vendo inimigos por toda parte;
- Não consegue fazer silêncio e se o fazem é de forma depressiva, maquinando alguma vingança;
- É incapaz de seguir regras e de assumir responsabilidades;
- Pensa que está sempre certo e todos estão errados;
- Tumultua a aula e podem até terminar as tarefas mais rápido, com a intenção de “agitar a turma”;
- Se é chamado à atenção, não responde, apenas ri sem parar;
- Agride fisicamente com violência e às vezes se matricula em aulas de artes marciais com a intenção de se impor aos colegas;
- Se sentem fracos, tem medo de tudo;
- Não conseguem seguir uma religião;
- Roubam coisas frequentemente;
- Mentem para todos, inclusive para si mesmos;
- é inclinado a reunir bandos para brigas e arruaças;
- Usou, usa ou pretende usar drogas;
- Não consegue notas suficientes para ser aprovado mesmo com recuperação;
- Costumam deixar os pais sem saber o que fazer.

2. Traumas de infância podem afetar alunos e professores dificultando o relacionamento em sala de aula?

Isto acontece frequentemente. Se o aluno tem problemas com a mãe, vai reagir mal a uma ordem da professora. Se essa professora não consegue disciplinar o filho, também não reagirá bem a um aluno rebelde. Ambos devem se resolver psicologicamente para não confundir as circunstâncias.

3. Qual a causa das brigas entre colegas de escola?

A fragilidade psicológica, a falta de inteligência emocional e o egocentrismo leva o indivíduo a interpretar qualquer brincadeira como provocação. Alunos ciumentos, excêntricos e “puxas - saco” também atraem críticas e brigas. Caso o professor não tome atitudes de neutralizar o clima tenso ao primeiro sinal de rivalidade, o problema pode se agravar inclusive fora da escola.

4. Tirar um ou mais alunos de sala, resolve?

Apenas colocá-lo para fora sem orientá-lo, funciona como prêmio para ele que não quer responsabilidades. Da mesma forma uma suspensão de alguns dias o ajudará a dormir dando vazão à sua preguiça e quando voltar estará com “todo o gás”. O orientador deverá ministrar atividades extras, tais como: resumir capítulos, ler um texto ou parte de um livro de autoajuda. O aluno somente retornará à sala de aula, após entregar tais atividades que de preferência o leve a refletir sua situação.

5. Como separar brigas de alunos?

Discussões verbais se resolvem com argumentos do tipo: “os dois têm razão” ou “ambos estão enganados”. E mudar o assunto distraíndo-os. Disputas que chegam ao ponto de tapas, socos e pontapés só resolvem corpo a corpo, empurrando um para cada lado e fazendo relatórios de advertência para todos os envolvidos, inclusive os que estimularam a briga. O ideal é que, após uma conversa conciliatória, ambos se desculpem, apertem as mãos uns dos outros e prometam a si mesmos não guardar rancor um do outro.

6. Como agir com alunos que tem excesso de autoestima, mas não estudam e se acham mais importantes que os outros, inclusive acham que o professor deve lhe “dar nota”. E os pais concordam, pois acham que o filho é um líder por natureza e não deve ser inibido?

Este aluno é um transtorno, pois desrespeita as normas e se sente “intocável”. O orientador deve auxiliá-lo a tomar consciência de que o seu direito termina quando começa o do outro e aquele que tem poder é o que serve a todos. Não funcionando, aluno e família devem ser tratados.

7. Quando um aluno deve ser convidado a se retirar da escola?

“Lugar de criança é na escola” diz o governo. É certo, mas quando a criança ou jovem atenta contra a vida das pessoas, contra a moral e contra o patrimônio comum, este aluno precisa de tratamento especializado onde possa ser tratado. E a escola é um lugar onde as pessoas estão para aprender e um aluno que não tem esse interesse é como uma maçã estragada na caixa de inteiras. Isto parece cruel, mas o que os professores vão dizer ao pai de um aluno bom cujo colega desequilibrado quebrou-lhe o braço com um chute na hora do recreio. Este aluno precisa de uma reabilitação à sociedade para que o quadro não se agrave.

8. Os pais culpam a escola de incompetente em atrair a curiosidade do aluno. A escola culpa os pais por negligenciar a educação do filho. Quem é o culpado?

Alunos indisciplinados se aproveitam desse jogo de empurra-empurra, para fazer o que querem. Os filhos dos ricos valorizam a educação pela cultura. Os filhos dos pobres a valorizam pelo diploma. Mas os filhos dos novos ricos (os que saíram do sufoco e começaram a ganhar algum dinheiro), cujos pais não querem deixar “faltar nada”, acabam querendo que o filho passe de ano de qualquer jeito, e quando percebem que numa escola tradicional rigorosa, serão reprovados, em vez de exigir esforço, pegam o “coitadinho” e lança numa escola mais fraca, para que ele não perca o ano. Isto é dar um passo para traz.

9. Quando o professor é visto pelo aluno como um mestre?

Quando o professor vai além de simples transmissor de conhecimento e cativa a admiração do aluno. Ex.: Ao falar das leis da física, chama a atenção para a lei da vida, a ação e reação que ocorre também com as leis humanas.

10. Pode-se fazer trocas com os filhos. Por exemplo, se ele passar de ano ganha um presente?

Barganhas nunca funcionam quando o assunto é estudar. Pode funcionar para outros assuntos. Não se pode pagar hora extra a quem não está cumprindo as obrigações no expediente. O estudo deve ter como salário a cultura e o conhecimento.

11. Por que uns alunos aprendem mais rápido que os outros?

Aprender tem a ver com se alimentar. Se desde cedo a criança escolhe o que comer e continua fazendo assim depois de grande, também escolherá o que quer aprender, mesmo sabendo que outros nutrientes (disciplinas) são igualmente importantes. Mas se desde cedo os pais passam com naturalidade as funções de cada alimento, os filhos sentem gosto e prazer em comer (estudar) porque sabem o porquê de cada alimento e de cada aula. Mas se comem (estudam) porque os pais mandam, ele depois vomita (faz provas, mas as notas são baixas).

12. A impaciência e a agressão física na hora de corrigir os filhos podem torná-los alunos relapsos e com dificuldades em aprendizagem?

De acordo com uma pesquisa feita por cientistas sociais, as punições físicas não retiram da criança a capacidade de aprender, mas retardam a assimilação dos conteúdos repassados na escola.

13. Como age na escola a criança que constantemente sofre atos diretos ou indiretos de violência em casa?

Esta criança se destaca das outras por dois aspectos distintos e extremos: mudez voluntária ou rebeldia seguida de atos de agressão. Esta criança não consegue se concentrar por mais de dez minutos, chora fácil, tem dores de cabeça constantes e não consegue fazer amizades. Às vezes um simples dedo na boca durante períodos prolongados denuncia que a criança quer inconscientemente retornar ao ambiente materno, onde se sentia protegida. Roer unhas compulsivamente também revela revolta contra os pais agressores.

14. Como lidar com estas crianças ou mesmo adolescentes vítimas de agressões?

A criança ou o adolescente deve ser levado a um especialista a fim de ajudá-lo a resolver o problema. Posteriormente o assunto deve ser discutido com os pais, pois muitas vezes quando os pais são chamados sem antes se ter conversado com o filho, os próprios pais agredem o filho por tê-los denunciado e na maioria das vezes retiram o filho daquela escola,

por vergonha. Por esta razão os professores podem colaborar repassando com paciência os conteúdos escolares, mas não se esquecendo de trabalhar afetivamente o aluno.

15. Por que as brigas em escolas são tão comuns?

Os garotos que não são preparados para um comportamento emocional equilibrado, partem para a agressão por qualquer motivo, vêem no outro uma maldade global, não saltam sobre a ação, mas sobre a pessoa. Ex.: o esbarrão acidental é visto como uma provocação intencional.

16. Como explicar o fato de estudantes aprenderem durante a explicação do professor, exercitaram em casa, mas na hora da prova não conseguem notas boas?

Os alunos confundem o que viram com o que realmente assimilaram. O cérebro é melhor para guardar imagens que símbolos. Se na leitura houve uma associação à prática fixa-se melhor que memorizar fórmulas e conceitos. Deve-se substituir palavras por gravuras, ou seja, transformar pensamentos em imagens.

17. Por que muitos alunos estão tão desinteressados em aprender, resultando em evasões e repetências?

Para alguns desses alunos os problemas são a anemia, o stress vindo de problemas familiares, mas para a maioria deles, estar sentado em sala de aula, ouvindo alguém falar é perda de tempo. Eles próprios dizem; “eu quero viver”. Ora, em sala de aula estão mortos? A questão é que, se o conteúdo não é colocado de forma interessante, divertida, qualquer coisa serve para distraí-los, até uma caneta que cai no chão “liberta-os de ficar como uma múmia”. Um outro aspecto é, se o aluno não gosta de estudar, qualquer aula é um tédio.

18. Existe alguma forma de fazer com que alunos desinteressados não atrapalhem os outros com brincadeiras, comentários fora do assunto etc.?

Manter estes alunos ativos, chamando-os a participar das aulas, dando opiniões, fazendo com toda a turma uma dinâmica onde todos possam se mexer e aprender pelo movimento.

19. Como agir com os que mentem aos pais, dizendo que vão para a escola e vão para outro lugar?

Esta é uma falta grave, pois os pais pensam que o filho está seguro na escola enquanto ele pode estar se envolvendo com drogas ou arruaças. O ato de irresponsabilidade deve ser cortado. Por exemplo; o castigo para este tipo de falta pode ser; ele não poderá sair nos finais de semana durante um mês. Porém, se a ordem não for cumprida por algum motivo, ele faltará à aula outra vez.

20. A presença do pai ou da mãe, junto ao filho enquanto estuda em casa é benéfica ou atrapalha?

No começo é importante para o filho obter apoio e sentir-se importante ao desempenhar uma tarefa que só cabe a ele, é responsabilidade dele. “Tomar o ponto” sem exigir que ele decore, fazer perguntas para saber se realmente aprendeu também é útil. O que não pode acontecer é chamá-lo de “burro” quando ele não conseguir fazer alguma tarefa.

21. Qual o melhor local para se estudar?

Em bibliotecas é bom, mas o melhor lugar é em casa. Existindo uma disciplina de horário, evitando barulhos de música, televisão e outros, a experiência tem demonstrado que o melhor lugar é a mesa da sala de jantar, onde todos comeram juntos, agora estudam juntos. Há mães que reclamam: “meu filho fica a tarde inteira no quarto, não sei se está estudando ou dormindo.” Por isso, o ideal é um lugar onde se possa vigiar os preguiçosos.

22. Preencher o tempo fora do horário da escola com outras atividades (inglês, esportes, computação e outros) é importante?

Em altas doses até um medicamento podem ser letal. Da mesma forma, além das aulas, ter mais de dois períodos ocupados pode estressar por falta de tempo para as tarefas. Mas se deixá-lo solto as tardes inteiras não são conveniente. É como nas leis da física: tudo o que está parado tende a continuar parado.

23. Qual a melhor posição para se estudar e aprender?

- Dizer a si mesmo que agora vai estudar e aprender;
- Sentar-se diante do que vai ler e resumir o que lê, fazendo esquemas, desenhos, tabelas, gráficos, mapas etc.;

- Pode-se ler andando ou pedir que alguém lhe faça perguntas, mas não vale responder como uma máquina que decorou tudo. Fale com suas próprias palavras;
- Sente-se de forma confortável, mas nunca esparramado na poltrona ou na cama, prejudica a concentração, pois esta posição é para dormir;
- Música, somente instrumental;
- Comer estudando, só se for chocolate;
- Atenção, o que foi lido não significa que foi aprendido;
- Rer ler as aulas dadas no dia e tentar fazer os exercícios sozinho;
- Aceitar desafios em problemas que você acha que não conseguiria fazer sozinho, buscando nas teorias as dicas para resolvê-los;
- Plantões de dúvidas e aulas particulares ajudam, mas só resolvem se o aluno for muito interessado em aprender.

24. Há os que aprendem com facilidade, mas em poucos minutos se distraem perdendo muito tempo. O que fazer para melhorar a concentração?

Concentração é hábito adquirido. Ficar parado diante da televisão não é estar concentrado, pois as imagens são vivas, coloridas e atraentes. Diante dos livros e cadernos é mais difícil. É preciso ter alguém do lado questionando, assim o estudante aprende ao ensinar, porque explica com suas próprias palavras. Durante as aulas este aluno deve ficar anotando as principais palavras do professor senão ele “viaja” a aula inteira.

25. Por que é importante aprender tantos conteúdos que não serão utilizados na vida prática?

Diz um ditado indiano: “O que importa não é o que você sabe, mas o que você faz com o que sabe”. As disciplinas ministradas hoje não estão aí por acaso, foram sendo adaptadas de tempos em tempos. Um exemplo são as aulas de educação ambiental e sexual inseridas no currículo lentamente. Se prestar atenção pode-se perceber que tudo pode ser usado na prática, até o fato de superar um desafio ante um exercício de matemática, já aumenta o número de sinapses, desenvolvendo a inteligência para novos desafios do futuro profissional. No cotidiano todos precisam de inteligência e o estudo é a ginástica do cérebro.

26. Como se manifesta a síndrome da quinta série?

É uma série de sintomas que coincidem com a mudança pedagógica. Além das modificações do corpo, do humor e do psicológico, os alunos sentem a diferença da tia da quarta série para os vários professores e muitas matérias.

27. Existe síndrome do ensino médio?

Alunos que sofreram a síndrome da quinta série e não conseguiram resolver com equilíbrio, quando chegam a passar da oitava série para o primeiro ano, sentem o mesmo impacto. São estes que normalmente encaram o vestibular como um “tormento”.

28. Que tipos de reação são esperados em cada série?

Na 5^a acontecem confusões, todos querem falar ao mesmo tempo, mas se sentem importantes por terem saído do primário.

Na 6^a há competições ferrenhas entre meninos e meninas.

Na 7^a exigem que o outro se comporte e “apelam” para que isto aconteça.

Na 8^a começam os namoros entre os românticos e as brigas entre os mais ríspidos.

No 1^o ano do ensino médio, ainda se sentem como se estivessem na oitava. Quando levam a sério já estão no 3^o bimestre.

No 2^o ano começam a levar o estudo a sério e valorizam as amizades.

No 3^o ano as ousadias e expansões do Ego se associam aos namoros. Os que levaram os estudos a sério nos anos anteriores passam direto no vestibular.

29. Como agir com os alunos apáticos, improdutivos?

A timidez extrema tem raiz na autodesvalorização. Os estímulos e elogios sinceros costumam despertar esses alunos para as atividades. Mas nunca os elogiar em voz alta, pois ele ficará mais acanhado diante da turma. O estímulo deve ser pessoal e discretamente.

30. Que tipo de atitude o professor deve tomar com alunos indisciplinados, irreverentes e até os que vêm drogados para a escola?

Cabe ao professor dar aulas. A sala de aula não é hospital. Cada vez que o professor interrompe sua aula para investigar a vida de um aluno, os outros perdem. É claro que se pode estabelecer diálogos construtivos com lições de vida, mas o ideal é que o professor encaminhe imediatamente tal aluno para o orientador, coordenador ou diretor. Que cada um cumpra o seu papel, inclusive a família.

31. O aluno que dorme em sala deve ser retirado de sala pelo professor?

O professor pode alertá-lo uma primeira vez. Persistindo, o aluno deve ser encaminhado ao orientador que identificará a causa da sonolência e orientará o aluno. Se necessário, comunicar os responsáveis. Alunos que assistem filmes até tarde, trabalham em

exagero, desnutridos e com o relógio biológico descontrolado, são as principais vítimas do sono persistente em sala de aula. Determinados problemas não se resolvem com uma única conversa. É preciso persistir e observar o aluno por muitos dias.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 9 - A BOA APARÊNCIA

Dizem que “o hábito faz o monge”. Hábito é o nome que se dá à vestimenta que eles usam, mas o hábito também significa as maneiras como eles agem no seu dia a dia. Conclui-se que, o que você costuma vestir e suas ações diárias dizem quem você é. Uma mulher que ao sair de casa veste-se como uma Cinderela, mas na rotina em casa se veste como uma gata borralheira - nos trapos - com certeza não está tendo bom senso. Da mesma forma aquela que não sabe a diferença entre uma roupa para ir ao clube e aquela adequada à escola. Um homem que faz uma visita familiar com a mesma bermuda que vai assistir ao futebol, também não tem bom senso.

As boas maneiras representam como as pessoas civilizadas foram criando regras séculos após séculos para os seres humanos viverem melhor entre si. Entre estas regras incluem: Cumprimentar as pessoas, cuidar do asseio corporal (banho completo e escovar os dentes diariamente), cortar cabelos e unhas periodicamente, etc. Não levar o dedo à boca ou ao nariz em público. Zelar pelo vestuário e utensílios deixando-os em ordem e limpos. Colaborar com a limpeza doméstica não deixando coisas fora do lugar. Às refeições não fazer nada que seja repugnante aos olhos alheios, nem demonstre egoísmo de sua parte; espere que os mais velhos se sirvam primeiro, não debruce nem apoie os cotovelos à mesa, não encher o prato em demasia; não tocar nos alimentos com os dedos; mastigar devagar e com a boca fechada; não fazer ruído ao tomar sopa ou suco. Quanto ao chá ou café quentes, não assopre com vigor, use a colher e faça movimentos circulares até que esfrie. Ao usar os talheres, evite fazer barulho em excesso batendo-os no prato a cada vez que pega o alimento; não escolher para si o maior pedaço; ser atencioso com os outros passando-lhes os pratos; não sujar a toalha, nem deixar o talher cair; alimentar-se do que te cabe e não exagerar somente porque está saboroso ou porque está em uma recepção onde há refeição de graça.

Ao receber visitas, convide-as a entrar (nunca diga entre pra dentro) sentar-se e manter com elas uma conversa amena e agradável, evitando tocar em assuntos que possam ofendê-las ou desgostá-las. Não fale mal das pessoas evitando julgá-las para os outros. Não bocejar e não se mostrar com enfado diante das visitas e não deixá-las ir embora sem um suco pelo menos. A saída acompanhá-las até a porta, agradecer-lhes a gentileza da visita, pedir-lhes que o façam sempre, enviar recomendações aos seus etc.

Atender de boa vontade as justas determinações dos pais e irmãos mais velhos, jamais brigando com eles. Ao sair despedir-se de todos. Em havendo visitas, pedir-lhes licença. Jamais conversar com alguém enquanto mastiga chicletes.

Ao atender ao telefone, seja gentil e fale pouco. Não comprometa o orçamento doméstico com interurbanos e ligações demoradas.

Na rua; andar com passo moderado, ser esbarrar nem acotovelar ninguém; se o fizer involuntariamente peça desculpas. Não se coçar, não assobiar, não gesticular, nem discutir, a ponto de chamar a atenção. Cantar acompanhando a música, somente em caso apresentações abertas. Não apontar para ninguém, nem encarar em quem quer que seja salvo no momento de cumprimentar.

Saudar todos os conhecidos de forma conveniente, pôr-se de pé ao cantar o hino nacional. Ceder a frente e o lugar às senhoras, aos idosos, gestantes e mães com crianças. Não andar chutando coisas, não tocar a campainha de residências por simples brincadeira, não fazer depredações nem mexer com transeuntes, não gritar na rua como louco.

Na escola comparecer pontualmente às aulas; ter cuidado e capricho com os cadernos e objetos escolares; portar-se disciplinarmente não somente durante as aulas, mas também nos intervalos, na ausência do professor. Respeitar e estimar os mestres em geral; ouvir com atenção suas lições, aconselhamentos e advertências; guardar-lhes gratidão pelos benefícios que prestam; tratar os colegas com polidez; não nomear ninguém por apelidos. Prestar auxílio e assistência aos mais fracos, distanciar-se dos que promovem algazaras e jamais estimular brigas. Evitar fazer comentários inúteis durante a aula. Não rabiscar nem danificar paredes, instalações, móveis e manter em perfeitas condições utensílios que estejam sob guarda e responsabilidade.

Nos cinemas e teatros, se houver fila, respeitá-la. Entrar e acomodar-se logo, sem ficar passeando pelos corredores. Não conversar em voz alta, não atirar coisa alguma nos expectadores, não assobiar nem vaiar quando houver qualquer falha ou interrupção.

Nos esportes; não dirigir palavrões ou quaisquer ofensas a atletas ou juizes; não provocar discussões.

Nos locais religiosos, guardar o máximo de respeito durante as conferências ou celebrações de cerimônias; não rir alto, nem distrair-se; se precisar dizer algo; fazê-lo discretamente. Não fazer gestos que distraiam a atenção do orador, vestir-se adequadamente.

Em qualquer parte; não chamar nem falar com outras pessoas em voz alta, de longe, nem que sejam familiares ou subalternos. Ao falar evite tocar insistentemente nas pessoas. Evite certas liberdades que o fariam parecer íntimo demais da pessoa sem o ser. Namoros e carícias exageradas em público demonstram vulgaridade e terrível desrespeito. Não interromper pessoas sem pedir licença. Ao subir uma escada em companhia de senhoras ou senhoritas os homens devem tomar a dianteira e, ao descer ficar para trás. Ser cortês e atencioso não perdendo a oportunidade de dizer; muito obrigado, por favor, com licença, me desculpe.

Evitar tomar emprestado, mas em tomando ter cuidado com os objetos alheios e devolvê-los o mais rápido possível; oferecer seus préstimos sempre que se ofereça oportunidade.

Lembre-se; as pessoas de bons costumes se revelam nos menores atos, ensine com seu próprio exemplo e não chamando este ou aquele de mal educado.

Vestir-se bem significa estar em harmonia com a ocasião, levando-se em consideração o tipo físico. Roupas muito largas, muito apertadas ou pequenas demais, deixando à mostra partes das roupas íntimas ou muito transparentes, rasgadas, sujas, não devem ser usadas, sob pena de deixar qualquer um em situação constrangedora, ou ser mal interpretado por alguém que pode pensar que você é ou quer ser o que não é.

Estar à vontade não é estar desleixado.

A geração atual - Liberdade, Saúde, Autoestima

1. Quais os desafios dessa geração a serem superados?

A gravidez na adolescência, a solidão, as drogas, a evasão escolar e a violência.

2. A pobreza, a miséria e a fome aumentam esses problemas?

A pobreza e a miséria são uma consequência desses problemas. Jesus nasceu numa manjedoura, nem por isso deixou de amar o próximo.

3. Como evitar um futuro sombrio quanto às emoções desenfreadas?

Prevenção através da educação emocional de crianças, jovens, adultos, idosos. Qualquer idade é tempo de despertar.

4. Por que as gerações das décadas de 80 e 90 são tão sem limites?

Nem todos são assim. Mas o problema é que a geração de 50 massacrou a de 60 com autoritarismo. A de 60 rebelou-se e fez o contrário com a de 70 - liberou geral. A de 70 então educa a de 80 e 90 de forma confusa, sem saber se libera ou reprime.

5. A próxima geração poderá ser mais equilibrada que as de hoje e de ontem?

Sim. Se esta geração encontrar o meio termo entre; não soltar demais para evitar desmandos, nem reprimir demais para evitar neuroses. É o equilíbrio entre o sim e o não.

6. Quais foram as principais leis e proclamações de ética?

O código de Hamurabi, os dez mandamentos dos hebreus, os editos do imperador Ashca, a cabala dos judeus e principalmente o sermão da montanha de Jesus.

7. Quais seriam as intenções dessas leis?

Tentativas de conter, subjugar e domesticar a vida emocional, enfim aplacar e civilizar as emoções desenfreadas.

8. Por que não se pode dar tudo o que o filho precisa?

Dê o que ele precisa, mas não na hora que ele quer, e sim quando for realmente necessário. Porque a sociedade não dá ao indivíduo tudo o que ele quer na hora em que eles querem.

9. O que fazer quando uma criança chora alto e insistentemente por causa de um objeto?

Toda criança é egocêntrica, mas em relação às necessidades básicas de comer, dormir, alívio da dor e busca de afeto. Se essas necessidades - principalmente o afeto - estão satisfeitas, o nome que se dá a esse choro é birra. A birra deve ser eliminada com autoridade.

10. Existem pessoas que esperam que os outros atendam todas as suas vontades. Como essas pessoas conseguirão ser felizes?

O preço do egoísmo é a solidão, que chega cedo ou tarde. Porque o responsável não suporta um irresponsável e se o irresponsável procura um igual eles não se suportariam por muito tempo.

Liberdade

11. Existe liberdade absoluta?

Não. A liberdade é relativa ao poder material e psicológico, que só tem valor se associados à responsabilidade. O disciplinado é mais livre que o indisciplinado.

12. O que é liberdade?

É o reconhecimento dos seus próprios desejos e a capacidade de poder cumpri-los. É a satisfação de fazer aquilo que queria muito. É também se desenvolver dentro das leis. Ex.: As férias depois de meses de aula ou trabalho, significa liberdade. Mas se divertiu o ano todo, as férias perdem o significado.

13. Qual a relação entre disciplina e liberdade?

O disciplinado faz a coisa certa na hora certa. Não fazer nada por uma semana pode ser bom, mas o ser humano nasceu para ser produtivo, sem frutos ele se aniquila. O ócio, a preguiça mental, a falta de perspectiva para o futuro levam qualquer um à loucura.

Saúde

14. Falta de inteligência emocional pode afetar a saúde física, mental, familiar ou social?

As consequências na saúde física são a obesidade - é mais fácil mastigar os problemas que resolvê-los -, os vícios (cigarro, álcool, drogas).

Na saúde mental as consequências são a depressão, o fracasso escolar e no futuro o fracasso profissional, miséria.

Na saúde familiar as consequências são a violência, a solidão, as separações dolorosas, rebeldia. Na saúde familiar as consequências são a piromania, o vandalismo a marginalidade.

15. O que é doença psicossomática?

É quando problemas emocionais causam doenças físicas autênticas.

Ex.: Excesso de raiva causa úlcera gástrica. As ruminções geram com os passar dos anos cálculos renais ou biliares.

16. Como as emoções influem na saúde e na doença?

Não dar inteligência às emoções é como cometer suicídio indireto.

Os hormônios liberados sob tensão (adrenalina, noradrenalina, cortisol, prolactina) intoxicam o sistema imunológico, ou seja, a tensão elimina as defesas do corpo, deixando-o susceptível às doenças.

17. Especificamente, como cada emoção pode matar?

O pânico e a ansiedade aumentam a pressão sanguínea.

A ira causa danos ao coração e suas artérias.

A tensão aliada ao medo causa úlceras gástricas.

As brigas deixam o organismo aberto aos vírus, bactérias e fungos.

O isolamento leva a obesidade.

As ruminções formam cálculos renais e biliares

18. Como o apoio emocional pode curar?

A nova visão de uma expectativa de vida melhor, mais equilibrada e rica de emoções positivas onde aluguem possa ouvir seus temores faz o organismo trabalhar em favor da vida e não da morte.

19. De que maneira a medicina pode tornar-se mais emocional?

Treinando os pacientes a relaxarem e lidando com parte das angústias que trazem os sintomas. Ajudar as pessoas a lidar melhor com seus sentimentos, tratar o paciente física e psicologicamente, ou seja, além de curar a doença, curar o doente.

20. Os distúrbios de alimentação (comer demais ou de menos) resultam das questões emocionais?

A dificuldade em se distinguir emoções básicas gera uma confusão entre a necessidade emocional e a física. Isto leva as pessoas a comerem ou deixarem de comer buscando um

alívio físico, sendo que a confusão é emocional. Pensam inconscientemente “É mais fácil mastigar os problemas que resolvê-los”.

21. A alimentação influencia no comportamento agressivo?

Estudos têm demonstrado que o uso diário de carne vermelha deixa o organismo mais sensível aos estímulos do ambiente, conseqüentemente mais ativo e agressivo. A deficiência de serotonina (do córtex pré-frontal) está muito ligada às condutas agressivas e a banana é rica em serotonina (a banana então pode ajudar na diminuição da agressividade). O doce também tem seus efeitos calmantes.

22. O que fazer quando a criança não quer comer?

Há crianças que desde que nascem realmente tendem a comer pouco e se ela chupar uma bala duas horas antes do almoço já perde todo o apetite. Entretanto se a mãe for espertar, vai ler sobre cada alimento e quando fizer o prato bem colorido vai dizer: “Coma feijão, pois é rico em Ferro, e você vai ficar forte como um touro”. Outra medida é comer junto com a criança fazendo-a ver como o alimento está delicioso. Dizer que se não almoçar direito vai ficar sem sobremesa é um perigo, pois a criança vai acabar comendo a sobremesa horas depois ou mesmo dizer que não quer sobremesa.

Autoestima

23. Como age o indivíduo que tem autoestima?

Age com independência - sabe lidar com frustrações - assume responsabilidade - gosta das próprias atitudes - demonstra emoções e sentimentos - enfrenta com entusiasmo novos desafios - tem atitudes positivas - vê o lado bom das pessoas.

24. Como age o indivíduo com pouca autoestima?

Não quer enfrentar novos desafios - rebaixa as próprias qualidades - sente que os outros não o valorizam - culpa os outros pelas próprias fraquezas - torna-se defensivo ou agressivo, chora fácil - sente-se impotente e sempre diz “não dou conta” - não dá nome às emoções que está sentindo.

25. As relações pais e filhos, professores e alunos devem ser sempre de cima para baixo, de mestre para discípulo?

Depende do lugar onde estejam, daí a importância do entendimento dos papéis para não haver confusão. Ex.: Quando o pai diz “filho, vá estudar”, é de cima para baixo e o filho deve obedecer sem resmungar, pois o filho deveria ter tomado a iniciativa de estudar e não ficar esperando o pai ou a mãe mandarem.

Se pai e filho brincam de “cavalo e cavaleiro” onde o pai faz o papel de cavalo, quando o filho mandar o pai o pular, que aceitou a brincadeira, deve pular. Mas não precisa quebrar a espinha dorsal por isso, porém deve manter o clima de afeto e respeito.

Eis a importância de pais e professores manterem uma postura irrepreensível para que não aconteça do filho ou aluno confundi-lo com um colega e quando este lhe repreender pedindo silêncio, este lhe responda; venha fazer. Enfim, há uma diferença entre aqueles que são amigos e os que se ajuntam esquecendo-se que o que é válido num lugar pode não ser no outro.

26. Onde se encontram respostas para anseios íntimos?

Na própria consciência. Intimamente, todos sabem o que é certo ou errado, mas as paixões, as neuroses, o egoísmo, a vaidade e principalmente o orgulho bloqueiam a verdadeira sabedoria.

27. Como desenvolver a autoestima da criança para que ela possa assumir responsabilidades?

Cada pequena realização - como pegar um copo de água para ela mesma - dá-lhe uma sensação de vitória e de importância. Este aprendizado vai servir de base para outros desafios, se a mãe não atrapalhar e dizer “deixe que eu faço isso para você, porque está horrível”. Ora, deixe a criança tentar até acertar!

28. O que fazer quando a criança não quer assumir essas pequenas responsabilidades?

Toda criança sente prazer em realizar algo e isto vai depender da confiança que a mãe deposita nela para a realização do que lhe cabe naturalmente. Ex.: Deixar que ela coma sozinha a partir do momento que nascer os dentes e não se estressar se ela derrubar a metade no chão no primeiro dia, mas ir dizendo com paciência; “faça assim....”

29. Como ganhar tempo em atividades das crianças como: escovar os dentes, evacuar e limpar, juntar brinquedos, fazer tarefas de escola etc.?

Oriente-o mostrando como se faz. Aguarde em silêncio enquanto o filho executa, depois complemente sem criticá-lo. Mas dizendo: “muito bem, você está aprendendo”.

30. Em que consiste a autoconsciência descrita por Socrates?

É a permanente atenção a nossos interiores. Ser um observador de si mesmo e dar nomes a todas as nossas emoções, mesmo em momentos turbulentos. Ex.: O que estou sentindo é medo! Mesmo quando se está apavorado, o indivíduo para e identifica o que está sentindo. É o primeiro passo para o autocontrole. Adquirido o autocontrole, o pensamento típico é “Não devo me sentir assim, vou pensar em algo bom para me encorajar”.

31. Como desenvolver a autoestima da criança para que ela possa assumir responsabilidades?

Cada pequena realização - como pegar um copo de água para ela mesma - dá-lhe uma sensação de vitória e de importância. Este aprendizado vai servir de base para outros desafios, se a mãe não atrapalhar e dizer “deixe que eu faço isso para você, porque está horrível”. Ora, deixe a criança tentar até acertar!

32. O que fazer quando a criança não quer assumir essas pequenas responsabilidades?

Toda criança sente prazer em realizar algo e isto vai depender da confiança que a mãe deposita nela para a realização do que lhe cabe naturalmente. Ex.: Deixar que ela coma sozinha a partir do momento que nascer os dentes e não se estressar se ela derrubar a metade no chão no primeiro dia, mas ir dizendo com paciência; “faça assim...”.

33. Como ganhar tempo em atividades das crianças como: escovar os dentes, evacuar e limpar, juntar brinquedos, fazer tarefas de escola etc.?

Oriente-o mostrando como se faz. Aguarde em silêncio enquanto o filho executa, depois complemente sem criticá-lo. Mas dizendo: “muito bem, você está aprendendo”, isto lhe dará autoestima, estimulando-a a fazer de novo.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 10 - HIGIENE É ESSENCIAL

Durante toda a nossa vida, devemos adotar uma série de medidas capazes de conservar a nossa saúde, evitando toda e qualquer doença. O conjunto dessas medidas que protegem a nossa saúde evitando as doenças constitui higiene.

Preservar o ambiente e conservar a natureza são duas importantíssimas medidas de higiene, pois protegem a vida e a saúde de todos os seres vivos em qualquer ecossistema.

Para conservação da natureza destacam-se as medidas de proteção à fauna e à flora.

Como medida de preservação do ambiente destaca-se o saneamento básico.

O saneamento básico normalmente é realizado pelos poderes públicos - governo e prefeitura e visa garantir a boa qualidade do ar, da água e do solo, combatendo e prevenindo as doenças.

Fazem parte do saneamento básico o tratamento público da água, as redes de esgoto, a limpeza pública, o tratamento do lixo e todo esforço no sentido de evitar a poluição ambiental.

A higiene vai muito além do simples banho diário. Envolve todo um processo de higiene física, mental e social.

Higiene física

São medidas de proteção à saúde do corpo. As principais são:

☺ Higiene da pele - tomar banho diariamente. O melhor tipo de banho é o de chuveiro. O banho protege o corpo contra doenças da pele e evita os odores da transpiração causados pelas bactérias que ficam nos pelos. Usar bucha vegetal que massageia enquanto limpa. Dar especial atenção às dobras do corpo (orelhas, joelhos, cotovelos, órgãos genitais) e locais que sujam mais (rosto, pés, axilas);

☺ Higiene dos dentes - escovar os dentes pelo menos quatro vezes ao dia; ao se levantar, após as refeições e antes de deitar. Usar o fio dental quantas vezes for preciso. Consultar periodicamente o dentista. Uma vez por semana escovar os dentes com um pouco de bicarbonato de sódio. Os dentes não são apenas objetos de decoração da boca e de sorrisos bonitos. Eles são importantes para a mastigação e para a saúde. Devem ser tratados com muito carinho. Dentes bem cuidados evitam o mau hálito e as dores de dente. Faça um teste ao escová-los: em frente ao espelho compare o branco dos dentes com o branco dos seus olhos. Muito doce amarela os dentes e facilita o aparecimento das cáries;

☺ Higiene das mãos - não colocar os dedos na boca, lavar as mãos antes e após as refeições, manter as unhas curtas e limpas. Defina um dia fixo da semana para cortar as unhas. As mãos são nosso instrumento de trabalho, por isso devem ser protegidas contra cortes, queimaduras, destroncamento de dedos, esmagamento de unha, etc. Não pegue o que não é seu e jamais use suas mãos para agredir;

☺ Higiene dos olhos - use luz adequada para ler e escrever, nem fraca, nem forte, não leia nem escreva em veículos em movimento (desloca a retina). Se os olhos estiverem ardendo muito ou após ler, e ocorrem dores de cabeça, consulte um oftalmologista - você pode estar precisando usar óculos. Não assista televisão deitado, pois a luz entra em seus olhos de forma desfocada forçando a visão, por isso os olhos ficam vermelhos e irritados. Proteja os olhos contra a luz excessiva do sol, contra o vento, poeira e sabões. Cuidado com o que você está vendo, pode não ser bom para a sua mente. Olhe para coisas boas e saudáveis;

☺ Higiene dos ouvidos - evite sons estridentes, muito altos. Não coloque objetos estranhos nos ouvidos nem pontiagudos. Ao limpá-los não introduza o cotonete no canal interno do ouvido. Proteja seus ouvidos de calúnias e mentiras;

☺ Higiene do nariz - assoar toda manhã levemente o nariz e os dois de uma vez, não aperte uma narina para assoar a outra, pois a pressão faz a secreção nasal subir para os septos e provocar sinusite. Se estiver gripado, use um lenço macio ou bomba inventada especialmente para isto. Se não resolver, a solução é fazer aerossol;

☺ Higiene dos cabelos - lave-os na quarta e no sábado se forem normais; na segunda, quarta e sexta se forem oleosos. Use shampoo adequado ao seu tipo de cabelo e enxágue bem, pois se deixar espuma, ela vai ressecar o cabelo. Penteie com os dedos e quando secar, use pente de dentes largos, pois se forçar os fios eles arrebentam. Cortar as pontas dos cabelos uma vez por mês. Evite descolorir ou pintar os cabelos, pois os resultados nem sempre são bons;

☺ Outras medidas de higiene: faça exercícios físicos, use roupas limpas e bem passadas, use roupas adequadas; nem muita nem pouca e certifique do seu tamanho certo, os sapatos existem para proteger os pés e não os maltratar, durma em quarto arejado e em cama limpa, não tome remédios sem orientação médica. Evite todo e qualquer tipo de acidente; choque elétrico, queimadura, envenenamento, atropelamento, quedas, lugares violentos. Não espere que te mandem usar o cinto de segurança quando estiver no carro. Soltar gases seja em forma de arroto ou flatos é demonstração de completa falta de educação e desrespeito aos outros e a si mesmo, pois que não respeita não será respeitado.

Higiene mental

São medidas de proteção à saúde da mente, dentre elas:

- a) Participar de divertimentos sadios;
- b) Praticar jogos recreativos;
- c) Visitar lugares agradáveis;
- d) Ler livros e revistas construtivas;
- e) Assistir a bons e educativos programas de Televisão, cinema e teatro, saber criticar e selecionar o que realmente é bom e não assistir algo ruim só por falta de outra opção;
- f) Evite pensamentos ruins, pois toda ação má teve início com um mau pensamento.

Higiene social

São medidas de proteção à saúde social. Devem criar hábitos que nos permitam viver bem com as pessoas. Por exemplo:

- a) Tratar com educação e respeito todas as pessoas e animais;
- b) Ajudar o próximo sempre que possível;
- c) Cumprir os regulamentos dos lugares que frequentar (escolas, clubes);
- d) Cumprir com seus deveres e evitar ser chamado à atenção.

Higiene ambiental

- a) Manter limpo o local onde vive, independente de ter ou não alguém para limpar;
- b) Jamais jogar lixo fora da lixeira, se não tiver lixeira por perto, procure um banheiro, nele há sempre um cesto de lixo;
- c) Não escrever nem riscar em paredes, mesas, cadeiras ou danificar qualquer objeto alheio;
- d) Colocar os pés na parede é sinal de pouca educação;
- e) Sentar-se no chão em qualquer lugar demonstra falta de higiene e desleixo.

Higiene como um todo

A higiene física, mental e social formam um conjunto de atitudes que se completam, transformando o indivíduo disciplinado e civilizado, convivendo bem em qualquer lugar.

Críticas e Preconceitos

1. Como criticar sem ofender?

A crítica habilidosa concentra-se no que especificamente a pessoa fez (o que está errado) em vez de generalizar (dizer que é incompetente, só porque não foi bem em determinado serviço) oferecer uma solução, sugestões, deve ser feita cara - a - cara e de forma sensível, observando as reações do criticado.

2. Como receber uma crítica e não se sentir ofendido?

O criticado deve ver a crítica como uma informação valiosa sobre como fazer melhor e não como um ataque pessoa. Se for preciso peça para retomar o encontro mais tarde, esfrie e trabalhe junto ao crítico para resolver o problema.

3. Como lidar com preconceitos?

A empatia leva as pessoas a não aceitarem qualquer tipo de preconceito, seja racial, religioso, cultural ou econômico. Porque se colocariam imediatamente no lugar do outro e sentiria suas dores.

4. Que vem a ser QI de grupo?

É a soma total dos talentos e aptidões de todos os envolvidos, onde todos participam ativamente partilhando seus talentos com eficiência verbal, criatividade, empatia ou conhecimento técnico.

5. O que é preciso para viver a vida de modo bem sucedido?

Conhecer as próprias emoções, saber lidar com elas, motivar-se, reconhecer emoções nos outros e saber lidar com as emoções deles.

6. Como se conhece as próprias emoções?

Tendo autoconsciência, ou seja, reconhecer um sentimento quando ele ocorre - é a pedra fundamental da inteligência emocional. A capacidade ou a incapacidade de observar os próprios sentimentos determina se está ou não a mercê deles.

7. As pessoas de mais certeza sobre seus próprios sentimentos dirigem melhor suas vidas?

Certamente, pois tem um sentido mais preciso de como se sentem em relação a decisões pessoais, desde com quem se casar a que emprego aceitar.

8. Quais as bases do sucesso?

É a combinação de razoável talento e capacidade de continuar em frente diante da derrota. Não basta passar nos testes, é preciso saber se superará as etapas seguintes.

9. As crenças das pessoas sobre suas aptidões têm efeito sobre essas aptidões?

Certamente. Um efeito profundo. A maioria das pessoas tem excelentes aptidões, só precisam descobri-las.

10. Como se dá essa transmissão de emoções?

Inconscientemente imitamos as emoções que vemos exibidas por outra pessoa, através de uma mímica motora inconsciente de sua expressão facial, gestos, tom de voz e outros marcadores não verbais de emoção. Através dessa imitação, as pessoas recriam em si estados de espírito das outras.

11. Pode-se dizer que quem transmite bem as emoções pode liderar os outros?

É isto que acontece com os grandes líderes, políticos, evangelistas ou qualquer pessoa que “tem uma platéia na mão”. Eles dirigem os estados emocionais das outras pessoas e as conduzem para onde quiser apenas com gestos e palavras, arrastando suas emoções com discursos onde o orador fala exatamente o que o público quer ouvir.

12. Quais os componentes da inteligência social?

Capacidade de organizar grupos, de negociar soluções, de fazer ligações pessoais e de fazer análise social. Os líderes possuem esses componentes.

13. Como se identificar profissionalmente através desses componentes?

Se na infância toma a dianteira das brincadeiras e isso agrada o grupo, quando crescer poderá ser um líder, diretor, oficial militar ou gerente.

Se na infância resolve as brigas nas brincadeiras pode ser um bom advogado, diplomata, assistente social.

Se na infância oferece algum consolo a um colega que se machucou e ninguém viu, pode ser um excelente médico ou enfermeiro, professor ou bom sócio de alguém.

Se na infância sente mais prazer em montar os brinquedos que brincar com eles pode ser um bom engenheiro, arquiteto ou farmacêutico.

14. O carisma é o resultado desses componentes?

Tomadas juntas essas aptidões ocorre o encanto, sucesso social e o carisma onde as pessoas sentem prazer em estar com o carismático.

15. Quando essas aptidões não são equilibradas, o que acontece?

Formam-se os camaleões sociais, um verniz que se mostra e se agrada a todos, mas que intimamente é um método de manipulação onde a pessoa é um lorde na rua e um tirano em casa. Há outro tipo de camaleão, o que quer ser autêntico e acaba ofendendo a todos porque valoriza suas emoções e não as dos outros.

16. Como é ser civilizado socialmente, enfim ser admirado e respeitado?

Alguns itens podem auxiliar nesse processo. Falar diretamente com os outros quando estes lhe falarem; iniciar um contato social, não esperando sempre pelos outros; alimentar uma conversa quando for construtiva e não ficar só nos monólogos, manifestar gratidão aos outros, dar preferência a outra pessoa quando passar por uma porta, dizer por favor, obrigado, com licença, saber partilhar, saber a hora de ouvir, calar e a hora de falar; não se restringir ao “oi”, perguntar “como está?”, “Bom dia, tudo bem com você”. Isto demonstra empatia, pois significa que você se preocupa com o bem estar das pessoas e isto gera simpatia.

17. Como ser aceito por um grupo?

Primeiramente, saber se esse grupo “vale a pena”, observando-o para saber o que está acontecendo. Cumprimentar um a um ou todos de uma vez. Perguntar discretamente se pode fazer parte (da conversa, do estudo, etc.) Imitar alguém do grupo com discrição. Elogiar alguém que acertou ou fez bem algo, ajudar se alguém errou ou caiu. Só opinar ou discordar depois de sentir que conseguiu seu status no grupo. Assim irá cativar e não irritar.

18. As pressões do meio ainda hoje continuam ferozes, mesmo em tempos de telecomunicações?

Não. De forma geral apesar da violência urbana, foi-se o tempo em que poucas crianças sobreviviam à infância e das que sobravam poucos passavam dos trinta anos. Num tempo muito remoto a diferença entre seca e enchente significava muito para a sobrevivência. Mas com o advento da agricultura e dos avanços da medicina a chance de vida aumentou em muito e os predadores já não são os mesmos.

19. Que quer dizer motivar-se?

É por as emoções a serviço de uma meta seja para confortar-se ou para um trabalho criativo. É adiar a satisfação e reprimir a impulsividade em favor de uma realização ou produtividade.

20. Como reconhecer emoções nos outros?

A empatia é fundamental. Pessoas empáticas estão sintonizadas com os sutis sinais das necessidades sociais. Isto as torna melhores em vocações que lidam com o público e não com máquinas.

21. Qual a melhor maneira de se lidar com relacionamentos com outras pessoas?

Lidar com relacionamentos significa lidar com as emoções dos outros. Dependendo das aptidões se define a popularidade e a liderança. Quem tem autocontrole, zelo, persistência e empatia são verdadeiras estrelas sociais.

22. Qual a definição de preocupação?

É a essência do efeito prejudicial da ansiedade sobre todo tipo de desempenho mental. Uma supercuidadosa preparação mental para uma ameaça prevista.

23. Quando a preocupação é prejudicial?

Quando esse ensaio mental vira uma rançosa rotina, que prende a atenção, entremetendo-se em todas as outras tentativas de concentrar-se em outra coisa. Os ansiosos têm mais chance de fracassar se não aprender a por limites à sua ansiedade.

Temperamento e autoridade, razão e emoção

1. Temperamento é destino?

Não. Pois a infância e a adolescência são janelas críticas de oportunidades para determinar os hábitos emocionais básicos que irão governar toda a vida. Cada ser humano pode moldar sua vida para melhor, basta querer.

2. Como ter uma vida justa?

Saber utilizar as emoções na dose certa, ou seja, pensar antes de agir. Adequar as emoções e suas manifestações. As emoções quando bem exercidas, tem sabedoria, orientam os pensamentos, os valores e permite a sobrevivência.

3. A emocionalidade é um problema?

Não, mas a falta de adequação da emoção e sua manifestação podem gerar problemas sérios inclusive de sobrevivência. Pessoas histéricas ou agressivas afastam as ponderadas e equilibradas.

4. Em que nossas emoções mais ocultas podem nos ajudar?

Elas são guias que às vezes podem salvar-nos ou matar-nos. Ex.: O medo pode fazer alguém não entrar na jaula de um leão, mas em exagero pode gerar a síndrome do pânico.

5. Por que às vezes somos guiados exclusivamente por nossas emoções?

Porque em determinados momentos cruciais, nossas emoções nos guiam quando enfrentamos provações e tarefas demasiado importantes para serem deixadas apenas ao intelecto.

6. Cada emoção oferece uma disposição distinta para agir?

Certamente. Cada emoção nos põe numa direção que deu certo no lidar com os recorrentes desafios da vida humana. Estas situações ficam gravadas em nossos nervos como tendências inatas e automáticas.

7. Como se deve lidar com as emoções?

Lidar com os sentimentos é ter capacidade de confortar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade. As pessoas fracas nessa aptidão vivem combatendo sentimentos de desespero enquanto as boas nisso se recuperam com muito mais rapidez dos revezes da vida.

8. Emoção e razão são capacidades opostas?

Não, mas distintas.

9. As emoções podem se manifestar de forma semelhante, mas em intensidade diferente?

Sim. Existem os chamados apaixonados e os indiferentes. Ex.: A dona de casa que encharcou todo o almoço com baldes de água ao perceber que o canto do seu pano de prato começou a pegar fogo. No caso do indiferente: O exemplo do universitário que numa noite descobriu fogo em seu dormitório e em vez de buscar o extintor correndo, foi andando.

10. Quem sente mais fortemente as emoções positivas e negativas, os homens ou as mulheres?

As mulheres e os homens com psiquismo feminino predominante sentem mais fortemente as emoções, pois são mais sensíveis e detalhistas.

11. Que é autoridade?

A autoridade é algo natural sem estresse, seja para se impor ou se submeter, pois é reconhecida espontaneamente por ambas as partes. Quem tem autoridade não precisa falar muito, pois o seu exemplo fala mais alto. Quem tem autoridade repreende na hora imediata do erro, não deixa para depois.

12. Como diferenciar autoridade de autoritarismo?

Quem tem autoridade respeita a autoestima do outro, ou seja, combate o erro, não a pessoa.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 11 - A FORÇA VEM DO INTERIOR

O ser humano é individual e ao mesmo tempo universal, assim como a vida. Se alguém decidir viver em grupo, mas com a intenção de todos o servirem por certo entrará em sérios conflitos. É que o “egoísmo e o orgulho são a fonte de todos os vícios, como a caridade o é de todas as virtudes”.

Você será tratado como costuma tratar os que o rodeiam. Se acha que tudo tem que ser do seu jeito, significa que está desprezando a vontade dos outros, então eles também desprezarão a sua, deixando-o isolado dos demais. Mas se num instante agride e ofende, em outro se torna bondoso e quer que fique tudo bem ser ter se desculpado, fica difícil a pessoa ofendida esquecer as grosserias. Da mesma forma que uma frondosa árvore que antes era uma pequena semente, não se faz da noite para o dia, também uma personalidade firme e um interior luminoso precisa de repetidas ações e pensamentos coerentes para exteriorizar uma alma grandiosa. Um fruto para amadurecer necessita expor-se à luz durante muitos dias, da mesma forma os sofrimentos diários acabam ensinando lições preciosas. Entretanto esses sofrimentos devem ser naturais. Impor sofrimentos a alguém não o fará amadurecer, da mesma forma que muita água na raiz da planta a faz apodrecer.

Gostar de si mesmo não quer dizer ter em alta o terrível “amor-próprio”, que tanto tem levado as pessoas a passarem por cima de tudo e de todos na ânsia de obter o máximo com o mínimo de esforço. Durante muito tempo as pessoas vêm confundindo e comodamente associando o comodismo com argumentos de que está praticando o amor-próprio, o que nada mais é que egoísmo puro.

A ira é um fruto do excessivo amor próprio que tem, por sua vez, suas raízes na ambição do poder, que é a força motora de todos os vícios. A origem da obediência está no medo, que evolui para o respeito e por fim se transforma em amor. O medo se baseia na prepotência de um e na impotência do outro. O fato de a morte ser um mistério para muitos, faz com que alguns se utilizem deste poder para coagir. O medo da morte faz muitos incrédulos da certeza de vida após esta, obedecerem a qualquer determinação. Não se tem medo de dormir, pois se sabe por experiência que despertará no dia seguinte, mas se tem medo de morrer. Ora, o sono não é uma morte em miniatura, em relação ao dia? Quando você dorme sua mente não cessa de funcionar, da mesma forma quando se morre a alma não cessa de viver. Apenas o corpo é mortal, a alma é imortal.

É necessário que o homem tenha além de consciência, uma consciência de si mesmo. Saber de onde vem, para onde vai e porque está neste planeta? Precisa estar desperto para seu

redor e para si mesmo. Nesta consciência de si mesmo, o estudante (aquele que estuda) necessita estar constantemente voltado para seu aperfeiçoamento intelectual e moral. A vida escolar é um espelho da vida verdadeira. É a prefiguração da vida no mundo e quem, desde cedo souber respeitar e considerar seus mestres, aceitar normas disciplinares e a suportar pequenas ofensas, quando estiver na fase de trabalhar, será bem sucedido. Mas quem não se adaptar ao ambiente coletivo escolar, dificilmente terá sucesso no trabalho e nenhum emprego servirá.

É indispensável que o estudante tenha em mente que deve formar - se muito mais que informar-se. Um é a consequência do outro.

As raízes de todos são boas, pois todos são filhos de Deus, mas e os frutos? Paulo Coelho diz o seguinte: “Todos nós já escutamos nossa mãe dizendo a respeito de nós mesmos: ‘Meu filho fez isto porque perdeu a cabeça, mas no fundo é uma pessoa muito boa’”. Uma coisa é viver se culpando por causa de atos impensados; a culpa não nos leva a lugar nenhum, e pode nos tirar o estímulo de melhora. Outra coisa, porém, é viver se perdendo por tudo de errado que fazemos; desta maneira, nunca seremos capazes de corrigir nosso caminho. O que fazer? Existe o bom senso, e devemos julgar o resultado nossos atos - e não as intenções que tivemos. No fundo, todo mundo é bom, mas isto não interessa. Disse Jesus; “É pelos frutos que se conhece a árvore”.

Diz um velho provérbio árabe: “Deus julga a árvore por seus frutos, e não por suas raízes”.

Pergunte-se: Que tipo de frutos estou produzindo?

Medo, Depressão, Ira, Mau humor, Preguiça

Medo

1. O que é medo?

É uma herança emocional na nossa evolução, que nos mobiliza para nos proteger e a nossa família contra o perigo.

2. Existem outros tipos de medo?

O medo é também uma fase primitiva do respeito, ou seja, uma reação diante do desconhecido. A partir do momento que se conhece bem algo, passa-se a respeitar e não a

temer. O medo não pode ser confundido com covardia, pois a covardia é um sentimento premeditado.

3. Por que às vezes temos tendências trágicas em determinadas situações de perigo?

Nossa avaliação de cada encontro pessoal e nossas respostas a ele são moldadas não apenas por nossos julgamentos racionais ou nossa história pessoal, mas também por nosso passado ancestral distante, onde durante um longo período da pré-história humana as reações emocionais decidiam entre a sobrevivência e a morte.

4. Que aconteceria se nesse período primitivo o homem não reagisse emocionalmente ante o perigo?

A espécie humana estaria extinta.

5. Fisiologicamente como acontece o medo?

No medo o organismo se prepara para reações de fugir ou esconder. O sangue vai para os músculos esqueléticos facilitando correr, deixando o rosto pálido, pois o sangue é desviado dele.

6. Como lidar com medos condicionados?

Reencontrando o objeto semelhante ao temido sem que este tenha algo de assustador. Enfim um reaprendizado, seja através da arte, metáfora ou histórias. As histórias infantis contadas pelos pais aos filhos durante a infância, longe de causarem medo, ensinam a criança a lidar com eles desde a mais tenra idade.

7. É possível a recuperação de um trauma?

Sim, fazendo reciclagem do acontecimento, ou seja, recontar o fato vendo as vantagens que ele deixou. Confiar na justiça divina, fazer do limão uma limonada, pensar “poderia ter sido pior”.

Depressão

8. Como sanar a depressão oriunda das dificuldades entre colegas, amigos e namorados?

A pessoa deve aprender a lidar melhor com suas relações: desenvolver a amizade, sentir-se mais confiante, impor limites de proximidade sexual, ter intimidade, manifestar seus sentimentos.

9. O que aumenta a depressão nos jovens?

Dificuldade em lidar com pequenas derrotas da vida. Notas ruins, discussões com os pais, rejeição social, enfim, o que é momentâneo e pode ser mudado, passa a ser visto como duradouro e imutável.

10. A que os especialistas atribuem à crescente taxa de depressão nos jovens de todo o mundo?

A perda da noção de lar, de família, falta de religião. As pessoas se esquecem que em essência são boas e criam em volta de si mesmas uma imagem que não é verdadeira de agressividade, egoísmo, orgulho e maldade.

“Para que a semente germine é preciso que a casca apodreça. Da mesma forma para que a imagem verdadeira apareça é preciso que as ilusões externas desapareçam totalmente”.

11. Em que a religiosidade pode contribuir nesses casos de aumento de depressão?

Em muito, pois a certeza da existência de Deus e na vida eterna gera uma expectativa positiva e uma perspectiva maior.

12. Como identificar que uma criança tende a ser depressivo?

Toda criança fica triste às vezes, mas as que tendem à depressão ficam desesperadas e retraídas e esses episódios duram semanas e meses entre maníacos e depressivos intercalando euforia com melancolia séria. Essas crianças saem mal na escola e raramente brincam com as outras.

13. Crianças com depressão tem dificuldade em aprendizado e geralmente repetem as séries. Por que isto acontece?

Tanto a depressão quanto a superatividade interferem com sua memória e concentração, tornando mais difícil prestar atenção na aula e reter o que se ensina, ficando

para trás na escola, menos amados pelos colegas, entretanto num ciclo vicioso de depressão - fracasso escolar - depressão.

14. Como mudar a mente para a não depressão?

Assumir uma perspectiva otimista de si mesmo. Ex.: “Saí mal nesta prova, o que não significa dizer que sairei mal em todas, basta que eu estude mais ou mude a forma de estudar que terei notas melhores”. É entender que o problema está no momento e não no caráter.

15. Como bloquear a depressão quando ela chega?

Contestar as ideias pessimistas e ver o lado bom dos acontecimentos.

16. O que faz as crianças serem rejeitadas por seus colegas?

A incapacidade de ler os sinais emocionais dos outros ou quando lêem tem limitado repertório de respostas tornando-as irritadas, amuadas ou retraídas o que dificulta a popularidade.

17. Por que as pessoas facilmente irritáveis ou apáticas vivem sós?

Simples, porque ninguém gosta de estar com uma pessoa difícil de se lidar, por causa da ansiedade que estas pessoas geram nos que se aproximam delas.

18. Há esperança para as crianças rejeitadas, impopulares?

Na verdade, até os mais populares sentem às vezes a rejeição dos colegas. Entretanto existem algumas noções que ajudam na amizade e na entrada em um grupo. Seriam; observar, se aproximar e cumprimentar a todos, dizer algo simpático quando alguém se sair bem, oferecer ajuda quando alguém precisar, enfim, demonstrar empatia.

Ira

19. Como se caracteriza a ira?

No auge da ira a adrenalina acelera os batimentos cardíacos, gera uma pulsação e o sangue flui para as mãos, tornando mais fácil “golpear o inimigo” ou “quebrar a caneta que não escreve”.

20. Que fazer quando as emoções descontroladas são muito intensas e prolongadas?

A ansiedade crônica, a ira descontrolada e a depressão exigem medicação e às vezes psicoterapia se o indivíduo não tiver vontade firme de mudar sua forma mental de se ver.

21. Como a ira se alimenta da ira?

Ocorre uma sequência de disparos amigdalíticos onde uma reação se junta à outra e facilmente explode em violência.

22. Como desarmar a ira?

Avaliando e contestando as ideias que dispararam seu surto.

23. Qual a melhor maneira de evitar se irar com alguém?

Afastar-se da outra pessoa no momento, caminhar, respirar ar puro, fazer exercícios, se distrair com televisão, cinema, livros, anotar o que está sentindo, enfim interromper os vagões da ira. Fazer o que diz o evangelho: “Se alguém te bater na face, ofereça a outra”. Não é dizer para a pessoa - bata agora no outro lado, é dar-lhe com discrição as costas, ou seja, dizer com cuidado: “Neste momento não estou emocionalmente equilibrado para resolver este problema, em outra hora discutiremos e com certeza encontraremos uma solução mais coerente”.

24. A catarse - dar vazão à raiva é um meio de controlar a ira?

Gritos, palavrões e murros em mesa são as piores maneiras de se esfriar a ira e às vezes podem até aumentá-la. Com exceção dos lutadores de Karatê que disciplinam até mesmos seus gritos.

25. O que aumenta a ira?

As rumações. Ex.: o motorista que levou uma fechada, fica indignado em vez de emitir uma frase de compreensão, ruma frases de vingança, se outro carro atrás de si buzina a ira ganha força com o susto e se transforma em explosão de raiva, a qual será descontada no outro.

26. O que extingue a ira?

A piedade. Uma visão positiva. Ex.: Talvez ele não tenha me visto. Pensamentos otimistas sempre acalmam. Basta lembrar das seguintes opções:

- O gambá é bom só o cheiro que não presta.

- Fulano não é mau apenas é fraco.

- Fulano não é incompetente apenas não tem habilidade para tal tarefa, pois em outras ele é excelente.

- Fulana não é nervosa, ela está nervosa.

27. Quanto tempo pode durar a ira?

Minutos, horas, dias e até semanas se não houver autocontrole. A ira mesmo não dura muito, geralmente ela se transforma em mágoa, que é um tipo silencioso e doentio de ira.

28. O que a mágoa e o rancor podem causar de ruim na pessoa que a sente?

A mágoa profunda, ou seja, a incapacidade de perdoar pode causar câncer, cálculos renais e biliares além de úlcera gástrica e outros males.

29. Por que pessoas ficam irritadas com alguma coisa, mas em outros momentos esta mesma coisa não provoca ira?

As pessoas são muito mais inclinadas à ira se já foram provocadas por outra coisa. Ex.: Um pai de família que teve um dia difícil no trabalho certamente ficará irado ao chegar em casa e encontrar as crianças muito barulhentas, o que não aconteceria se nesse mesmo dia ele fosse promovido.

30. Organicamente, o que mais leva as pessoas a ficarem facilmente irritadas?

As necessidades biológicas. Fome, bexiga e intestinos cheios, cansaço, necessidade de sono, dores e tudo que perturbe o organismo.

31. Como controlar alguém no auge da ira?

Observar. Distrair a pessoa furiosa, empatizar com seus sentimentos e perspectivas e depois atraí-la para um foco alternativo, que a sintonize com uma gama de sentimentos mais positivos, é a arte da reconciliação e o reconciliado pode contagiar o irado com suas emoções otimistas.

32. A ira vem às vezes do desprezo expresso em palavras?

Sim, mas também no tom insultante da voz, na expressão facial do escárnio; sorriso irônico, franzir de lábios, revirar dos olhos, saídas bruscas, e todo repertório que a mente deficiente moralmente é capaz de escavar.

33. Esse diálogo ofensivo e mudo causa algum problema orgânico?

Mais do que se imagina. Os problemas de saúde aumentam como os resfriados frequentes, infecções, pressão alta e sintomas gastrintestinais, porque a cada ofensiva o organismo se prepara inutilmente para um atacar - fugir o que vai gerando os desgastes tão piores quanto o fumo, o álcool e o colesterol.

Mau humor

34. Como acordar pela manhã sem mau humor?

Quem dorme cedo, levanta-se cedo. O relógio biológico funciona conforme é programado. Se dormir às 22h e se levantar às 06h da manhã todos os dias, o organismo se habitua. Mas se dormir mais tarde, acorda mais tarde. Uma dica para os que precisam levantar cedo, mas fica com muito sono é beber água antes de dormir (não vale para os menores de sete anos, pois podem molhar os lençóis) e dizer a si mesmo, ou seja, avisar o inconsciente, que horas deseja acordar. Se o sono for muito forte, assim que o relógio despertar pule da cama e não olhe para traz. Comece a fazer tudo o que deve ser feito. Em cinco minutos, o sono acaba.

35. Como conseguir dormir mais cedo?

Quem esteve ativo o dia todo, desde às seis da manhã pedirá cama às nove da noite. Mas se acorda cedo e encosta aqui, tira uma soneca ali, dorme em média duas a três horas após o almoço, realmente não terá sono no início da noite. Além disso, luz, som e cores berrantes despertam e excitam a mente tirando o sono. À medida que for chegando a hora de dormir, vá diminuindo os ruídos; música, televisão, vozes etc. Desligue as luzes fortes e evite alimentos pesados. Café e refrigerantes após as 18h devem ser evitados.

36. Grande parte das emoções é inconsciente?

Sim e os sentimentos que se agiram dentro de cada um nem sempre cruzam o limiar da consciência. Há, portanto, as emoções conscientes e as inconscientes. Ex.: Alguém que se aborrece no início do dia e fica de mau humor até o anoitecer ser ter consciência de que deu más respostas sem motivo. A autoconsciência está em detectar esse aborrecimento e mudar para o bom humor.

37. Em que se assemelha a temperança e a inteligência emocional?

A temperança é a eliminação das emoções a inteligência emocional é o equilíbrio delas porque todo sentimento tem seu valor e sentido.

38. Pode ser que alguém simule uma emoção para demonstrar estados de espírito agradáveis ou desagradáveis?

Isto é comum no “civilizado”. Por exemplo, o médico que precisa estar sóbrio para dar más notícias ao paciente terminal. A mãe que se enfurece, a fim de chamar atenção do filho desobediente.

Preguiça

39. Como o indivíduo pode se tornar preguiçoso sem perceber?

O caminho é o mesmo para todos. Se para os pais tanto faz o filho ir bem ou não na escola, de todo jeito ele vai continuar recebendo tudo o que sempre recebeu, para o filho também não faz diferença. Então é melhor não fazer nada e continuar “sugando o sangue” dos pais, professores, irmãos, colegas etc. Quando adulto é aquele indivíduo que vive pedindo dinheiro emprestado a todos e nunca paga.

40. Todo preguiçoso é um indisciplinado?

Nem todos. Há os que são tão organizados que não sujam, nem deixam nada fora do lugar para não ter que arrumar depois. Há os que se concentram durante as explicações do professor para não ter que se matar de estudar às vésperas da prova. Há os que fazem cada coisa bem feita para não ter que fazer outra vez. Há os que tratam todos com educação e respeito para não ter que resolver conflitos. Há os que estudam bastante no início do ano para não ficar de recuperação no final do ano, a fim de não perderem aquele passeio. Até na preguiça pode-se encontrar inteligência.

41. O que fazer com os que não querem fazer nada de útil, nunca?

Na física existe uma lei onde tudo que está em movimento, tende a manter o ritmo. Da mesma forma, alguém que não é capaz de por ordem às próprias gavetas e leva uma vida de animal (comer - dormir - evacuar) a tendência é continuar assim até que o tédio o alcance. Para mudar, é preciso aceleração (leve para não derrubar o desacostumado). Comece com:

arrumar a própria cama, lavar a própria roupa, fazer serviços bancários, levar encomendas, distribuir panfletos, resumir um livro etc.

42. Filho único geralmente é mimado ou se torna vítima do sonho de perfeição dos pais?

Isto acontece se ele foi criado com excesso de coisas e falta de limites. Mas, os filhos únicos que são educados junto com primos, aprendem desde cedo que “o mundo não gira ao redor do seu umbigo”.

43. Como agir quando o filho prefere praticar um esporte a estudar e deixa claro que não gosta, nem quer estudar?

Estudar é melhor que capinar. Mas para alguns, jogar bola, fazer capoeira, assistir um filme, jogar vídeo game é mais atraente que estudar. Tudo depende do gosto. O problema, é que existem poucos “Ronaldinhos” e se um adolescente escolher fazer um curso superior, ele terá uma profissão e um meio de sobreviver sem parar de praticar seu esporte preferido. No entanto, somente o esporte, não vai garantir isso. A não ser que esteja entre os melhores. Para ser o melhor é preciso praticar muito, treinar no mínimo seis horas por dia, ser saudável, ter um patrocinador e disponibilidade para viajar. Se não for profissional é trocar o dever pelo lazer.

Preocupações, Pessimismo, Tristeza, Solidão, Depressão

1. Qual a função da tristeza?

É ajudar a ajustar-se a uma perda significativa, como a morte de alguém ou uma decepção. A tristeza traz uma queda de energia e de entusiasmo pelas diversões e prazeres, criando oportunidades para lamentar uma perda e quando, a energia voltar, planejar novos começos.

2. Essas tendências biológicas para agir são moldadas por nossa experiência e cultura?

Certamente. O aprendizado possibilita a atuação certa na hora certa. Um garoto perdido numa selva pode ter sua vida a salvo se estiver armado, mas um garoto com uma arma automática na mão em meio escolar pode gerar consequências desastrosas.

3. As preocupações podem ser detidas desviando-se a atenção delas?

As preocupações são sequestras emocionais de baixa intensidade e surgem sem serem chamadas e podem se tornar ansiedades. Detê-las não é o caminho, mas identificar a causa e depois criticá-la.

4. Como controlar a melancolia?

A melancolia tem suas vantagens, mas não deve durar muito tempo por isso os estados de tristeza devem fazer algum esforço para se fixarem em algo alegre ou fazer uma prece.

5. Como diminuir as hostilidades?

Assumir responsabilidades ou mesmo desculpar-se quando ver que está errado.

6. Como obter capital emocional positivo para as horas de confronto e não ficar só no “Ah! É, É!” ou partir para a violência física?

Treinando estratégias de autocontrole, zelo, persistência, automotivação e empatia em momentos não tão tensos para que estejam aprendidos no calor da batalha. É uma pequena educação emocional que tem grande valor.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 12 - ESTUDAR E TRABALHAR

Instruir é informar, mas educar é formar o homem, é aperfeiçoá-lo, ajustando-o aos objetivos de progresso e equilíbrio individual e social.

A grandiosa tarefa dos pais significa fazer os filhos frequentarem a escola desde a primeira fase, passando pela segunda fase, ensino médio até formar-se em um curso superior na faculdade, adquirindo uma profissão. A tarefa dos filhos é corresponder a isto retribuindo com o aprendizado que resulta em notas boas.

Mas isto é apenas instruir. A vida escolar é mais que conteúdo de livros, é convivência diária com pessoas diferentes. Ambiente fértil para se treinar a paciência, a caridade e a capacidade de socialização. Os pais que se preocupam com a formação dos filhos exigem

destes o devido respeito para com os professores, diretores, funcionários e colegas da escola que frequentam, apoiando-os e não aos filhos, se estes lhe reclamarem de exigências quanto a horários, uniformes, disciplina em sala etc. Quem não se ajusta ao ambiente escolar, dificilmente se ajustará ao ambiente de trabalho. Se em casa os erros são deixados de lado, na escola os erros são revertidos em advertências, na rua os erros terminam em delegacias, senão em penitenciárias.

É indispensável a criação, em casa, de um canto de estudo, de preferência um cômodo isolado, para que se possa estudar sossegado, sem perturbações com ruídos de pessoas ou televisores. Um horário fixo para fazer as tarefas após as aulas auxilia no hábito de trazer as responsabilidades em dias. Receber os colegas dos filhos para trabalhos em grupo é a melhor maneira de saber com quem eles estão andando, mas uma vez ouvi de um aluno que passou em primeiro lugar para medicina: “meu cursinho ajudou bastante, mas foi sozinho em meu quarto que aprendi a estudar”.

As simpatias favorecem o bom desempenho escolar, enquanto o medo e a angústia prejudicam o desenvolvimento e geram frustrações. Outro extremo seria tornar a escola um ponto de encontro, onde colocar os assuntos em dia, fofocas, planejamentos de festas e passeios ultrapassem os interesses nos estudos o que faz a maioria de repetentes. Pessoas organizadas conseguem fixar naturalmente horários para o repouso, o divertimento e os estudos.

Deve-se aproveitar bem o tempo em sala de aula para absorver completamente o conteúdo, geralmente bem explicado pelo professor, que procura sintetizar para melhor entendimento. Para que se aproveite ao máximo as explicações do professor, é importante que o aluno se concentre e tenha o máximo de atenção, sem pensar em outros assuntos nem conversar com os colegas durante a aula.

Certa vez perguntei a um aluno que não era superdotado, mas sempre tirava nove ou dez em todas as disciplinas, como ele estudava, para que eu pudesse orientar outros alunos que não conseguiam o mesmo desempenho. Ele me respondeu:

O que eu faço na prova é o mesmo que faço durante os dias que a antecedem. Na segunda feira eu raciocino, na terça também, e na quarta, na quinta da mesma forma. Durante a semana tento absorver o máximo em sala de aula, enquanto a disciplina ministrada é novidade, depois na sexta-feira é só fazer alguns resumos, esquemas e mapas, lê-los alguns minutos antes da prova e pronto. Eu não sou gênio, mas procuro me desafiar sempre que encontro um exercício difícil ou um texto complicado. Não sossego até tê-lo bem entendido. Estudar para mim é uma diversão que levo a sério. Outra forma de absorver tudo é escrever

num papel tudo o que o professor fala em sala, depois em casa passar a limpo. É das explicações em sala que o professor tira as questões para a prova. Não precisa ser adivinho, pois é claro que o que ele vai frisar em sala é o mais importante. A não ser que o professor seja um amador.

Manter a disciplina em sala de aula é algo que os professores insistem em manter, os alunos sabem que ela é necessária, no entanto alguns persistem em fazer brincadeiras ou comentários inadequados durante a aula.

A criatividade do professor vai depender da atenção de seus alunos. A interatividade aluno - professor acontecerá à medida que cada um cumpra o seu papel. Se o aluno fica disperso, desatencioso e conversando, o professor se tornará desanimado em tornar a aula atraente. É um ciclo vicioso, que culmina na frustração do professor e dos alunos, conseqüentemente o aproveitamento cai e as notas também. Alunos que fazem piadas durante as explicações do professor, em pouco tempo angariam o desrespeito dos colegas, exatamente porque não respeitou o professor, enfim, não respeitou a si mesmo porque não se deu ao respeito. Quem respeita a si mesmo recebe a consideração de todos e não precisa brigar, dizer palavrões ou fazer cara feia para impor-se, isto acontece naturalmente. O aluno disciplinado nunca acha a aula silenciosa um tédio, ao contrário, aproveita para concentrar-se.

A higiene ambiental é outro fator de grande importância. Nossa produtividade depende muito do bom funcionamento dos órgãos dos sentidos, pois estes são os instrumentos que a nossa inteligência utiliza para manifestar-se.

O ambiente em que estivermos trabalhando ou estudando deve estar limpo e organizado. Papéis jogados pelo chão ou esparramados pela mesa dispersam nossa atenção, pois são estímulos à visão. Odores desagradáveis vindos da transpiração, das nossas mãos e até mesmo do chão podem desconcentrar um bom estudante, pois o olfato tomará toda a atenção.

Ruídos de conversas paralelas, arrastamento de cadeiras ou outros sons, atraem a audição, diminuindo a concentração e aumentando o cansaço. É do conhecimento de todos que, quando o estudante quer mesmo aprender nada atrapalha e para o bom aluno, toda escola é boa. Entretanto, unir boa vontade e condições favoráveis aumentam as possibilidades de sucesso. Assim, faça a sua parte e não espere nem culpe os outros.

Entretanto, muitos reclamam que em casa não há ambiente para estudar. Culparam os pais, os irmãos, o cachorro e assim, encontra justificativa para suas notas baixas. Mas veja o que Paulo Coelho cita em seu livro Maktub: “Um discípulo procurou o rabino Nahman de Braslaw: Não continuarei mais meus estudos dos textos sagrados. Moro numa pequena casa

com meus irmãos e pais, e nunca consigo concentrar-me. Nahman apontou o sol, e pediu seu discípulo colocasse a mão na frente do rosto, de modo a ocultá-lo e disse: Sua mão é pequena e, no entrando conseguiu cobrir por completo a força, a luz e a majestade do imenso sol. Da mesma maneira, os pequenos problemas o conseguem dar a desculpa necessária para não conseguir em sua busca espiritual. Ninguém é culpado se sua própria incompetência. Assim como a mão tem o poder de esconder o sol, a mediocridade tem o poder de esconder a luz interior. Não deixe que isto aconteça”.

Não culpe os outros, aja. Não permita que você seja eternamente chamado de “coitado”.

Só jogue lixo na lixeira, faça comentários sérios, convenientes e não pense que as pessoas são obrigadas a limpar o que você suja ou ouvir as suas críticas maldosas.

Procure agir com os outros da mesma forma que você gostaria que agissem com você, ou seja, com respeito, carinho e consideração. Não perturbe, e seus colegas não te perturbarão. Tente separar os ambientes; escola - rua - casa e aja com distinção e atitude irrepreensíveis em todos os lugares, inclusive quanto estiver sozinho em um lugar deserto.

Todo o nosso organismo funciona a base de rotinas; o coração pulsa, o sangue circula, enfim, tudo para um bom funcionamento da máquina humana. Entretanto nossos pensamentos, nossa moral e nossa personalidade estão sempre evoluindo. Na vida escolar acontece o mesmo. Há as ações rotineiras e as que se modificam, mesmo assim você jamais fará a mesma coisa igual à que fez antes, porque a cada dia se torna melhor. Acordar, fazer a refeição matinal, escovar os dentes, trocar a roupa, calçar sapatos, pentear-se, transportar-se até a escola, cumprimentar a todos, assistir aulas, escrever, fazer tarefas, ir ao banheiro etc. Enfim, todas as atitudes rotineiras podem se tornar um enfado se vistas sempre da mesma forma, ou seja, deve existir uma rotina física, porém jamais uma rotina mental. O professor pode ser o mesmo, mas a aula do dia seguinte jamais será idêntica a do dia anterior, mesmo que ele quisesse. Isto somente é possível às máquinas, computadores, etc. Ainda assim, as máquinas se desgastam a cada dia e nem sempre apresentam o mesmo resultado.

Um candidato a repetente é fácil de ser reconhecido; O estudante que chega da aula e dorme o resto do dia; comparece a todos os jogos de futebol, mas nunca à uma aula de reforço; jamais entrega as notas aos pais; foge das conversas sobre provas ou reuniões de pais; nunca leva para a aula mais do que um caderno e uma caneta; estuda em casa somente na véspera da prova; sempre diz que não tem tarefas de casa e que o professor implica com ele; passa metade ou toda a aula conversando com colegas, andando pela sala ou indo ao banheiro de hora em hora, pregando figurinhas ou debruçado na carteira. Traz na ponta da língua,

desculpas esfarrapadas para sua irresponsabilidade, tais como; esqueci, meu lápis sumiu, roubaram meu livro, fiquei doente, não achei a resposta etc.

Mas para tudo há uma solução e nunca é tarde para se colocar em prática as boas ideias.

Faça um esquema diário de estudo - lazer - repouso - alimentação - transporte - esporte - leitura - organização - higiene - religião - meditação, etc.

Aprenda a exigir primeiro de você mesmo.

Todas as pessoas que pararam de estudar antes de completarem o terceiro grau para trabalhar ou por qualquer motivo, se arrependeram depois. E todos que voltaram a estudar após anos fora da escola, conseguiram vencer na vida e confessam que jamais deveriam ter parado de estudar antes de concluir os estudos. São raros os que terminam o ensino médio e imediatamente entram na faculdade, mas a maioria não desiste e corre atrás do seu sonho. Todas as profissões são dignas, tudo depende da dedicação do profissional. Há sempre vasto campo de trabalho para quem tem potencial. Você é capaz de fazer tudo o que quiser com maior ou menor facilidade. Tudo depende da dedicação.

Pergunte-se; qual é o meu sonho?

Para ajudar na escolha da profissão, faça os testes abaixo.

Teste vocacional 1

Lembre-se, o melhor teste vocacional é a sua intuição. No íntimo todos sabem qual profissão deverão seguir. No entanto o autoconhecimento possibilita uma escolha mais justa.

Em cada um dos grupos, some as respostas “A” com as respostas “B” de cada quadro e anote o resultado no lugar indicado. Feitas as somas, transporte os totais para a página do gabarito. Deixe em branco as opções que você não preferir.

Quadro 1 - Você prefere:

- () A - conhecer leis da genética
- () B - conhecer o funcionamento de um motor
- () A - visitar um laboratório de microbiologia
- () B - ir a uma fábrica de medicamentos
- () A - estudar a respiração dos peixes
- () B - aprender a trabalhar com máquinas de calcular
- () A - analisar as propriedades das frutas

- B - fazer um estudo sobre desemprego
- A - ler sobre a reprodução das aves
- B - ler sobre literatura
- A - fazer experiências com plantas
- B - fazer decoração e paisagismo
- A - estudar a atmosfera terrestre
- B - estudar o DNA
- A - ir a um laboratório clínico
- B - assistir uma palestra sobre imunologia
- A - determinar o custo de uma nova máquina
- B - pesquisar a cura da AIDS
- A - estudar a causa de delinquência juvenil
- B - observar o comportamento dos animais
- A - obter uma bolsa de literatura
- B - obter uma bolsa de biologia
- A - ler seção de variedades de um jornal
- B - ler sobre a importância das vitaminas

Total de A =

Total de B =

Total geral de A + B =

Quadro 2 - Você prefere:

- A - ler sobre eletricidade
- B - ler sobre física nuclear
- A - observar planetas no telescópio
- B - Observar células ao microscópio
- A - ler sobre fabricação de tintas
- B - ler sobre métodos de calcular
- A - obter uma bolsa para estudar química
- B - obter uma bolsa para estudar educação
- A - fazer o projeto de um novo viaduto
- B - traduzir um romance
- A - fazer experiências com física
- B - fazer modelagem e desenho

- A - ler sobre mecânica
- B - ler sobre física quântica
- A - estudar os ossos humanos
- B - estudar motores de um carro
- A - fazer quebra-cabeças matemáticos
- B - fazer quebra-cabeças com objetos
- A - visitar um orfanato
- B - visitar um museu de ciências
- A - ler um romance de Sidnei Sheldon
- B - ler sobre Einstein
- A - visitar uma galeria de arte
- B - conhecer um novo aparelho de laboratório

Total de A =

Total de B =

Total de A + B =

Quadro 3 - Você prefere:

- A - visitar um asilo de velhos
- B - visitar uma usina nuclear
- A - estudar o problema do menor abandonado
- B - observar o comportamento dos insetos
- A - entrevistar famílias sobre educação dos filhos
- B - organizar e tabular pesquisas
- A - ajudar a resolver problemas de crianças
- B - ajudar famílias de migrantes a se adaptar
- A - ser voluntário em programas de adoção de menores
- B - participar de cursos de redação
- A - ler sobre a produção de drogas
- B - ler sobre arte clássica
- A - obter uma bolsa de estatística
- B - obter uma bolsa de pedagogia
- A - analisar a composição dos alimentos
- B - analisar as causas do desemprego
- A - calcular o aumento do custo de vida

- B - estudar a condição dos trabalhadores
- A - ajudar a combater a mendicância
- B - ajudar na educação de favelados
- A - estudar informática
- B - ajudar a combater o analfabetismo
- A - desenhar modelos de roupas
- B - ensinar crianças sobre o trânsito

Total de A =

Total de B =

Total de A + B =

Quadro 4 - Você prefere:

- A - ler obras de romancistas consagrados
- B - ler obras de prêmios Nobel de física
- A - estudar a história da pintura
- B - estudar a história da ciência
- A - pertencer a um grupo literário
- B - ser especialista em finanças
- A - aprender um idioma estrangeiro
- B - catalogar nomes de animais
- A - fazer um curso de literatura moderna
- B - assistir a um curso de gramática
- A - escrever uma peça teatral
- B - trabalhar numa peça
- A - projetar uma estrada
- B - recitar poemas
- A - ler sobre protozoários
- B - ler sobre poesia
- A - escrever uma tese de química
- B - escrever uma novela
- A - ajudar a recuperar drogados
- B - participar de um curso de artes
- A - estudar regras de oratória
- B - estudar interpretação de texto

- A - criar modelos de cartões-postais
- B - criar frases originais para esses cartões

Total de A =

Total de B =

Total de A + B =

Quadro 5 - Você prefere:

- A - visitar uma exposição de escultura
- B - conhecer um novo tipo de fax
- A - ler sobre cinema e teatro
- B - ler sobre avanços tecnológicos
- A - colecionar reproduções de pintura
- B - colecionar gráficos da inflação
- A - criar designs de objetos
- B - criar campanhas de trânsito
- A - bolar um novo tipo de dança
- B - bolar uma iluminação para palco
- A - inventar estampas para tecido
- B - criar desenhos para histórias
- A - fazer experiências de química
- B - fazer desenho e gravura
- A - testar a resistência de materiais
- B - fazer decoração de ambientes
- A - trabalhar com computadores
- B - desenhar os móveis de uma casa
- A - ler sobre o efeito estufa
- B - ler sobre a história da música
- A - redigir um roteiro de cinema
- B - trabalhar em um filme
- A - criar desenhos para embalagens
- B - criar ilustrações para jornais

Total de A =

Total de B =

Total de A + B =

Agora descubra as profissões para as quais você demonstra certa inclinação. Transporte os totais assinalados em cada grupo de respostas anteriores para os espaços abaixo. Veja onde você fez mais pontos e, usando como critério as informações abaixo, confira sua vocação.

Quadro 1 - Interesse pelas ciências físicas, que abrange profissões como engenharia, física e computação etc. Total de A + B =

Quadro 2 - Mostra interesse pela área de biológicas, ou seja, medicina, biologia, odontologia, enfermagem etc. Total de A + B =

Quadro 3 - Tem maior interesse para áreas humanas, como direito, psicologia, sociologia, economia, administração etc. Total de A + B =

Quadro 4 - Exibe inclinação por profissões ligadas ao uso e domínio da língua (oral ou escrita), como publicidade, relações públicas, jornalismo, etc. Total de A + B =

Quadro 5 - Tem interesse por atividades artísticas, como cinema, teatro, música, arquitetura, artes plásticas etc. Total de A + B =

Resultado dos pontos:

0 a 3 pontos - pouca vocação

4 a 6 pontos - moderada vocação

7 a 9 pontos - grande vocação

10 a 12 pontos - vocação muito forte

Obs.: Se houver empate entre os quadros significa que você tem vocações associativas, isto é um curso na faculdade em uma área e especialização em outra. Ex.: Medicina em saúde pública.

Teste Vocacional 2

Este é um teste rápido e fácil, sem complicações ou critérios ultrapassados. Leva-se em conta fatores como; aptidão, mercado atual e futuro.

O princípio fundamental deste teste se baseia na seguinte lógica: Se você não sabe ainda o que quer, deve saber pelo menos o que não quer. Assim fica mais fácil canalizar as energias mentais para determinada área de estudo e obter melhores resultados.

Observe as seguintes profissões:

Farm. Bioq.	C. da Computação	Matemática	Moda
C. Biológicas	Anal. Sistemas	Química	Ed. Artística
Ecologia	Eng. Alim.	Adm. Pública	Filosofia
Educ. Física	Eng. Cartog.	Arquitetura	Geografia
Enfermagem	Eng. Civil	Artes Plásticas	História
Eng. Florestal	Eng. Elétrica	Biblioteconomia	Letras
Agronomia	Eng. Mecânica	C. Econômicas	L. Tradutor
Fisioterapia	Eng. Prod.	C. Sociais	Músicoterapia
Fonoaudiologia	Estatística	Jornalismo	Pedagogia
Medicina	Física	Rádio e TV	Psicopedagogia
Veterinária	Nutrição	Rel. Públicas	Psicologia
Nutrição	Geologia	Desenho Indust.	Serviço Social
Odontologia	Zootecnia	Direito	Outras

Responda:

a) Selecione três cursos que seus parentes fizeram ou gostariam que você fizesse:

1..... 2..... 3.....

b) Selecione três cursos que você faria apenas por ambição:

1..... 2..... 3.....

c) Selecione três profissões que você acha que o mundo seria um tédio sem elas:

1..... 2..... 3.....

d) Selecione três profissões que você acha interessantes, mas que não enriquecem materialmente:

1..... 2..... 3.....

e) Selecione três profissões que você exerceria mesmo que ganhasse na loteria dez vezes:

1..... 2..... 3.....

f) Selecione três profissões que serão as mais importantes no ano 2020.

1..... 2..... 3.....

g) Selecione três profissões que você acha que passaria facilmente no vestibular:

1..... 2..... 3.....

AGORA, ATENÇÃO!

1. Coloque no espaço abaixo apenas 1 profissão de cada item acima. Que você faria claro.

a)b)c)d)

e)f).....g).....

2. Das sete que você separou, elimine quatro. Ex.: Se restou, os itens (a, b, e)

().....().....().....

3. Das três profissões que você escolheu você pode eliminar duas, ou listar as faculdades que existem perto de você. Se houve duas iguais é porque sua tendência é forte para tal profissão.

Ex.: UFG)

UCG)

UNIFAN).....

OUTRAS)

Dicas importantes:

1. Visite a faculdade e veja as condições de ensino. Se são de qualidade.
2. Converse com pessoas que fizeram estes cursos.
3. Veja o mercado de trabalho, se está saturado ou não na sua região.
4. Imagine-se exercendo tal profissão e veja se realmente se encaixa com você.

SONHE, CORRA ATRÁS DO SEU FUTURO!

Profissão, Trabalho, o Meio Social e suas Pressões

1. Como as aptidões emocionais podem dar êxito ou fracasso em uma profissão?

Os indivíduos que associam um bom currículo a comunicabilidade terá mais êxito que um que tem um currículo vasto, mas é egoísta ou um que é sociável, mas mal consegue ligar um computador.

2. Em que consiste o trabalho em equipe?

Linhas de comunicação abertas, cooperação, saber escutar e dizer o que pensa, aliados a habilidade técnica.

3. A falta de inteligência emocional influencia no trabalho?

A falta de inteligência emocional no ambiente de trabalho é desastrosa. Um diretor explodindo em cólera, um vendedor sem sensibilidade, uma secretária que não entende nem

transmite nada com clareza, pois está sempre de mal com a vida pode levar qualquer multinacional à falência.

4. Que fatores influenciam positivamente no ambiente de trabalho?

Os funcionários que sabem lidar com discordância, entram em estado de fluxo quando trabalham, sabem convencer as pessoas a trabalharem para um objetivo comum e sabem externar suas queixas como críticas construtivas podem levar ao sucesso qualquer micro empresa.

5. Quem são os trabalhadores do conhecimento?

Pessoas cuja produtividade se caracteriza por adicionar valor à informação. Seu trabalho é especializado e sua produtividade está ligada a uma equipe organizacional. Ex.: escritores não são editores.

6. Por que alguns grupos são mais eficazes que outros, mesmo tendo talentos semelhantes?

Porque nos mais eficazes há partilha de talentos entre as pessoas do grupo. Enfim falta inteligência emocional.

7. O que prejudica os trabalhos grupais?

Atritos, rivalidades ou ressentimentos. Competição é diferente de rivalidade, porque uma é positiva e visa o crescimento a outra é negativa e visa a destruição.

8. Por que em termos profissionais uns despontam como estrelas e outros têm produção mediana?

É o alto coeficiente emocional. As estrelas são mais capazes de motivar-se e de transformar suas redes informais em equipes improvisadas.

9. Qual a diferença entre esses dois tipos de profissionais?

A diferença está na estratégia interna e interpessoal que as “estrelas” usam para conseguir que seu trabalho seja feito. Eles investem tempo no cultivo de bons relacionamentos com os demais funcionários que estão sempre prontos a resolver um problema. Ex.: Ser amigo do professor de matemática pode ajudar na simpatia em relação aos cálculos.

10. Quais as características dessas “estrelas profissionais”?

Eles têm domínio da comunicação, do conhecimento e confiança. Além da empatia com clientes e colegas, evitam conflitos promovendo a cooperação, tomam iniciativa, assumem responsabilidades acima de suas funções declaradas, regulam bem o seu tempo e seus compromissos com organização.

Exercícios

I - Elabore 5 questões e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 13 - AS ENERGIAS SEXUAIS

A nova visão do sexo que aqui apresentamos por não ser a convencional, pode escandalizar o misoneísmo dos conservadores. Contudo, ela é mais racional, pois está de acordo com a nova geração, que é mais consciente inteligente, como acontece com todas as gerações que chegam.

O sexo é lei de atração e acontece em toda a natureza. Nos minerais tem a função de juntar os átomos por atração do polo positivo com o polo negativo, formando as moléculas, que formará a matéria. Nos vegetais a relação se chama polinização e tem a função de proliferação das espécies. Nos animais o sexo tem a função de reprodução das espécies, onde há predomínio dos instintos - uma inteligência primitiva.

Nos seres humanos a responsabilidade aumenta. O sexo tem três funções entre os humanos. A primeira é a reprodução da espécie. Claro! Sem ela a espécie humana estaria extinta. A segunda é troca de energia positiva; onde há amor a troca é positiva, mas onde há prostituição a troca é negativa, por isso surgem as frustrações; na masturbação as energias são desperdiçadas, jogadas fora. A terceira função do sexo é evolução, pois se vive e se aprende mais quando se convive com outras pessoas. Para um casal viver bem deve eliminar o egoísmo e o orgulho. Por isto as críticas devem ser bem vindas, pois só assim os defeitos de personalidade vão sendo eliminados.

O mais difícil quando se fala de sexo é saber responder algumas perguntas tais como: Qual é a hora certa, o jeito certo, o lugar certo, o ambiente certo e a pessoa certa?

A HORA CERTA; não existe idade ideal para começar a fazer sexo, porque uns amadurecem mais rápido outros mais lentamente. Ainda há a variante; nem todos que estão

prontos fisicamente, estão preparados psicologicamente, muito menos emocionalmente. Porém, os médicos dizem que “biologicamente” as mulheres estão preparadas para os filhos aproximadamente cinco anos após a primeira menstruação, pois já deu tempo para o organismo se estabilizar depois da menarca. Mas, se uma garota menstruou aos doze anos, será que aos dezessete ela está pronta para assumir as responsabilidades de uma mãe? Ora, se ela tiver relações sexuais, a probabilidade de engravidar é muito grande. Seria uma criança educando outra criança. Quem educaria o bebê? Na maioria das vezes a avó. Se ela tomar a pílula anticoncepcional muito cedo, o seu organismo não suportará muito tempo. Porém se engravidar, jamais aborte. Aborto é assassinato, pois é matar um ser que não tem capacidade de se defender. Se você teve a chance de viver, por que impedir que outro tenha o mesmo direito? Pense.

Quanto aos homens, “biologicamente” estão prontos para ser pais assim que começam a produzir espermatozóides em grandes quantidades. O que varia muito, podendo ser na mesma semana em que ejaculou pela primeira vez, ou cinco anos após a primeira ejaculação. Quanto aos homens, ela pergunta. Se um garoto começou a produzir espermatozóides aos treze anos, será que está pronto para ser pai?

Os vegetais produzem pólenes que são espalhados pelo vento para produzir frutos, os animais não escolhem as fêmeas para se reproduzirem, simplesmente se aproximam delas quando estão no cio e na maioria das espécies vão embora sem olhar para traz. Será que ainda existem seres humanos que agem como vegetais, espalhando espermatozóides e engravidando as filhas alheias, através de uma conversa mole de que ama? Ou será que ainda agem como animais irracionais, não escolhendo, mas tendo relações sexuais com a primeira que aparece e depois passa por ela como se não a conhecesse?

Meus amigos, as energias sexuais não causam mal a ninguém, mas se fizer mau uso delas, as consequências podem ser desastrosas!

Rapazes, vocês não precisam se entregar aos encantos da primeira que se oferecer a você! Todo tem o direito de dizer não. A maior prova que uma garota pode dar que não ama você e quer apenas provar que manda em você e você fará tudo o que ela quiser é se ela conseguir te levar pra cama antes do casamento.

Moças, vocês têm o direito de dizer não. Para saber se um rapaz gosta de verdade de você e te leva a sério é somente uma. Se ele quiser ter relações sexuais com você é a prova que você precisa para ter certeza de que ele não te ama. Porque ele está mais interessado em conhecer seu corpo do que sua alma. E para você o que é mais importante?

90% dos namoros, onde existem relações sexuais não chegam ao casamento.

E quando chega existem cobranças injustas. O que acontece depois de uma relação sexual sem responsabilidade é o término do namoro. Porque quem não consegue disciplinar as próprias energias sexuais, não conseguirá controlar as próprias energias mentais. Assim um começa a fazer cobranças ao outro. A mulher quer segurança, o homem quer liberdade.

Milhares de garotas que tiveram relações sexuais com os namorados e suspeitaram de gravidez, mesmo após dois ou três anos de namoro, quando contaram ao namorado eles sempre responderam a mesma frase: “Como vou saber se esse filho é meu?”. E terminam o namoro, e ainda saem falando mal da garota, dizendo que ela foi usada, pois - animais como são - não querem responsabilidade - “precisam aproveitar a vida” - ou seja; são os “Caçadores de Hímen”. Muitos rapazes - de baixo nível - fazem até apostas com outros colegas. Chegando ao ponto de competirem entre si para saberem quem vai conseguir levar tal garota para a cama, mesmo que isso leve anos.

É um primitivismo que precisa ser resolvido. O ser humano em termos de sexo, ainda não saiu da caverna. Por isso que o ideal é fazer sexo somente depois do casamento, porque assim, você fica com a consciência tranquila de que fez tudo como manda o figurino. Se depois do casamento a vida sexual não combinar, ninguém vai te julgar. Mas reflita; O sexo é apenas 30% de um casamento, os outros 60% é companheirismo. Você não pensa em sexo 24 horas por dia. Ou pensa?

O lugar certo não é no motel, nem no banco traseiro do carro, muito menos escondidos na moita de urtiga. O ambiente certo é no lugar que ambos planejaram, compraram ou alugaram, com a cama que escolheram, forrada pelo lençol do enxoval preparado durante o noivado.

O jeito certo a Natureza cuida de ensinar por instinto. No organismo não existem orifícios alternativos. Quando se sente a rotina alguns casais acham que precisam mudar o jeito de fazer sexo. Ora, não há como variar a forma de se alimentar. Ninguém diz: “hoje quero sair da rotina, não vou comer pela boca, mas pelo ouvido”. Isto não existe. Da mesma forma não há como ser normal fazer sexo utilizando outra área que não seja a genital. Por isso o sexo anal não é recomendado também por vários outros fatores de ordem anatômica.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 14 - NAMORO, SIMPATIAS E ANTIPATIAS

Sabendo a hora certa, o lugar certo, o jeito certo, resta saber quem é a pessoa certa.

Não existe alma gêmea, o que existe são indivíduos que estão no mesmo nível. Mas existem algumas dicas que ajudam na hora de saber se a pessoa que a gente gosta é ou não aquela que valerá a pena estar ao lado nos melhores e piores momentos da nossa vida.

1. Como ser simpático?

A simpatia ocorre naturalmente, desde o momento em que se vê ou ouve a pessoa pela primeira vez. Esta sintonia gera pensamentos positivos, de atração e gosto pelo outro. Ocorre uma ligação, seja pela aprovação do que o outro fizer, um simples balançar de cabeça indicando que aprova, um sorriso, um olhar, um gesto com o polegar para cima, ajudar alguém em uma atividade, respeitar as opiniões, gostar de alguém como ele é, chamar a pessoa pelo nome. Todos esses fatores geram simpatia.

2. Como as aptidões emocionais podem preservar ou corroer relacionamentos?

A falta de empatia bloqueia a criatividade sentimental tanto na amizade quanto no relacionamento amoroso. É difícil gostar de alguém que age com frieza em todos os momentos. Em contrapartida os ricos em emoções positivas acumulam inúmeras afetividades.

3. Como identificar se alguém é antipático a nós?

A antipatia também é automática e assim como a simpatia sofre as consequências da boa ou má propaganda. O antipático reprova o que o outro faz, nega-se a colaborar e até um gesto mínimo como higiene, trajes, voz, maneira de andar, gera uma sensação desagradável. É como nos animais onde o agradável é para comer e o desagradável é para cuspir.

4. O que é pior, a antipatia ou a indiferença?

Na verdade, a indiferença só pode existir se for forçada. Agir como se a pessoa não existisse é uma coisa, mas desligar totalmente só em caso de amnésia. O que pode acontecer é pensamentos atuais e mais importantes sobreporem os do passado e menos importantes. Daí, a antipatia é pior que a indiferença, mas para os casos de namoros acabados bruscamente, alguns jovens reclamam que a indiferença é pior, mas não é, pois, as pessoas são fortemente ligadas por dois sentimentos, amor ou ódio. E odiar é estar ligado a alguém negativamente.

5. O que é a timidez?

É a perda da espontaneidade.

6. Como se origina a timidez?

Todos aprendem fazendo tentativas, errando e acertando, mas se o erro recebe um castigo severo e o acerto não é recompensado, surge o sofrimento silencioso e a incapacidade em ser espontâneo em qualquer atividade.

7. A timidez pode causar o isolamento?

Sim. Na infância a criança tímida só brinca se alguém for até seu canto e chamá-la para brincar. Na adolescência e principalmente na fase do namoro, os tímidos não conseguem se aproximar do sexo oposto, temendo a rejeição por insegurança e baixa - estima. Na fase adulta aquele excelente emprego não é conseguido na hora da entrevista.

8. Há momentos em que a timidez pode ser benéfica?

Nos momentos em que alguns delinquentes passam dos limites do ridículo, um pouco de timidez evitaria alguns escândalos.

9. Qual deve ser a atitude da escola quanto a alunos que namoram em sala de aula ou durante o recreio?

Encaminhá-los a orientação para se conscientizarem que “carícias” em locais públicos provocam as outras pessoas. É um problema de exibicionismo. Aulas de educação sexual minimizam esses e outros problemas. Além disso, os pais devem ser avisados.

10. O que fazer quando um aluno se masturba em classe ou nas dependências da escola?

Inicialmente o orientador deve verificar se o aluno é ou não deficiente mental ou se tem algum distúrbio pessoal ou familiar. Não identificando nenhuma anomalia, deve-se identificar a causa. Tocar os órgãos genitais, esfregar-se nos cantos dos móveis, gemidos estranhos e até exemplos de exibicionismo caracterizam a masturbação. A família deve ser ouvida, pois há casos desde pedofilia e incesto até falta de higiene nos órgãos, causadores de coceiras confundidas com masturbação. De qualquer forma este aluno deve ser chamado individualmente e advertido a não se expor com atitudes pouco comuns.

11. Desenhos eróticos merecem tratamento diferenciado?

Uma tática preventiva é dizer que são homens da época das cavernas que escreviam em paredes. Para remediar, às vezes o professor pode pedir ajuda à classe reunindo os alunos e dizendo: cada vez que o aluno erotógrafo rasgar um desenho erótico, os colegas aplaudem.

12. Regras quanto à proibição de cabelos compridos, brincos em homens, adereços pouco comuns e tatuagens, inibem os alunos?

Regras existem para serem cumpridas. Se existem e não são exigidas, então é melhor não as ter. O traje uniformizado ou farda ajuda a manter a ordem. Tudo vai depender do bom senso porque é pela “fama” da escola que pais e alunos a procuram. Se um aluno foi aceito com um brinco no nariz, logo virão outros mais extravagantes. No entanto, um jovem com cabelos compridos bem limpos e amarrados para traz não causa desgosto a ninguém se seu comportamento for decente e suas notas forem boas.

13. Qual o segredo para se conquistar uma mulher?

Educação é a palavra chave. A maneira culta de falar, a forma gentil de agir, o jeito suave de comer, a elegância no andar, a harmonia em se vestir e as opiniões sensatas de um homem, podem cativar qualquer mulher, resta saber se ele manterá este comportamento por muito tempo. As pessoas geralmente procuram seus semelhantes, alguém que seja muito parecido na personalidade. Ex.: um homem culto tende a se sentir atraído por uma mulher igualmente culta. Da mesma forma agem os vulgares.

14. Qual o segredo para se conquistar um rapaz?

Dê atenção a ele. Todo homem gosta de ser o “rei do pedaço”. Pare para ouvi-lo, o que não significa dizer que você vá seguir ou fazer tudo o que ele sugerir.

15. Que vem a ser empatia?

A raiz do altruísmo, a capacidade de ler emoções nos outros. Nada diferente de “faça aos outros aquilo que gostaria que te fizessem”.

16. Como agir com pessoas que parecem alheias a qualquer sentimento. Por exemplo, a namorada que fala de amor para o namorado e este muda de assunto sem perceber?

Todo relacionamento vem da empatia, da sintonia emocional. Indivíduos sem empatia devem ser chamados à atenção para a aflição que o mau comportamento delas causa nos outros. Por exemplo, dizer: “Veja como você a fez infeliz”.

17. Qual a chave para intuir os sentimentos dos outros?

É ser capaz de interpretar canais não verbais, tom de voz, gestos, expressão facial etc. As pessoas raramente expõem as emoções em palavras.

18. Qual a diferença entre empatia e telepatia?

A empatia é a capacidade de ler emoções, a telepatia é a leitura dos pensamentos. Dois atributos que as futuras gerações utilizarão como hoje utilizamos a visão e a audição.

19. A empatia ajuda na vida romântica?

Ajuda e mantém, a falta de empatia destrói os relacionamentos. O que não tem empatia é constantemente chamado de frio, insensível ou o contrário histérico e agressivo.

20. Como se desenvolve a empatia?

Sendo atento aos sentimentos alheios, expressando com gestos ou palavras a simpatia e sendo solidário com os outros.

21. O amor físico é uma espécie de empatia?

É um ato de mútua empatia, quando os amantes respondem um ao outro de forma sincronizada, demonstrando assim a profunda relação.

22. O nível de empatia que as pessoas sentem afeta seus julgamentos morais?

Quanto mais empáticas as pessoas, mais justas, por que mais favorecem o princípio moral de que os recursos devem ser distribuídos segundo a necessidade das pessoas.

23. A empatia ocorre em qualquer momento?

Nem sempre. A sintonização com os outros exige calma, observação e autocontrole. A falta dessas aptidões faz os indivíduos parecerem arrogantes e insensíveis e deixam as pessoas ao seu redor pouco à vontade, o que não ocorre quando existe empatia.

24. Como em geral as pessoas expressam seus sentimentos?

Nas regras da sociedade existem regras de exibição sobre os sentimentos. Eles podem ser minimizados, exagerados ou substituídos. São minimizados quando há uma presença de alguma autoridade então a pessoa aflita diminui a expressão. São exageradas quando se quer agravar a situação. São substituídas quando se sorri e diz obrigado a um presente horrível, mas bem intencionado.

25. As emoções são contagiosas?

Sim. Transmitimos e captamos modos uns dos outros, mesmo que de forma sutil. Enviamos sinais emocionais que afetam as outras pessoas para melhor ou para pior. As que enviam sinais positivos e ajudam os outros a aliviar seus sofrimentos são almas valorosas. As que estão prontas para criticar negativamente, acentuar defeitos alheios e reclamam até do Sol e da chuva afetam os outros e promovem a antipatia por onde passam.

26. Como adquirir a maturidade emocional?

Recuperar-se rapidamente das explosões emocionais e mesmo evitá-las. O aprendizado ocorre durante toda a vida.

27. Pode uma criança tímida tornar-se um adulto confiante?

As lições de autoconfiança e encorajamento corrigem a timidez. Aprender a adaptar-se significa reduzir o medo com firmeza, vivendo com atitudes de cooperação e sendo atencioso, gerando um adulto confiante de si e comunicativo. O tímido ao extremo é aquele que quando alguém lhe faz uma pergunta ele abaixa a cabeça, coloca os dedos na boca e emudece, quando não sai correndo.

28. Quais os tipos de temperamento?

Existem vários, os principais são; o tímido, o ousado, o otimista, o melancólico, o sensual...

Gravidez e preparo para se ter filhos

1. Qual a hora certa para ter filhos?

Quando o casal souber de suas diferentes funções junto ao filho e ao cônjuge. Se para o homem, a esposa deve ser mãe para ele, com certeza ele vai competir com o bebê e ficará

aborrecido quando o bebê acordar no meio da noite, justamente na hora em que eles faziam sexo. Se para a mulher ela é tão idolatrada por sua forma física e não por suas virtudes, ela pensará que a gravidez vai “deformar seu corpo” e começará a rejeitar a criança desde a concepção. Este casal não está apto para ser pai nem mãe, precisam amadurecer e passar a gostar de algo que não seja eles mesmos.

2. E se a gravidez foi acidental, ou seja, a casa só queria sexo?

Qualquer um sabe que de uma relação sexual pode originar uma vida. Mas existem as falhas humanas e quando a gravidez não foi planejada, significa que o impulso sexual foi mais forte que a inteligência, ou seja, o prazer veio primeiro que o dever - resultado - irresponsabilidade. Se abortar, comete um duplo erro.

3. Como saber se a relação do casal continuará romântica mesmo após começar a gravidez?

Depende. Se ambos forem psicologicamente saudáveis e compartilharem bem este novo momento que faz parte da natureza - além do mais há muitos casais que sonham em ter filhos e nunca puderam - será tudo maravilhoso. Se vêem o ser que é parte deles como uma “coisa que atrapalha” muitos fantasmas surgirão.

4. A criança no ventre da mãe segue o timo biológico externo de sua genitora?

Bastante. Uma gravidez tumultuada, angustiada, cheia de tormentos e indisciplina, repercutirá na criança e após o nascimento estes sentimentos se transformam em noites mal dormidas, dores de ouvido, cólicas etc.

5. Como modificar estas consequências, revertendo a criança gerada em ambiente perturbador em uma criança saudável e feliz após o nascimento?

Os primeiros dias da vida são os mais importantes e o ritmo da alimentação fortalece a interação com a mãe. A amamentação é mais saudável afetivamente que se pensa. Na verdade, em qualquer fase da vida é possível um recomeço, pois o ser humano possui uma capacidade incrível de readaptação.

6. O pai deve participar diretamente desse ritmo de educação?

Os pais saudáveis sempre encontram uma maneira de pegar no colo o bebê que está chorando, sentar-se perto da esposa quando esta amamenta, dar segurança a ambos emitindo opiniões carinhosas e confortadoras.

7. É melhor amamentar nas horas certas ou sempre que a criança solicitar?

O adulto geralmente sente fome de 3 em 3 horas, mas se alimenta de 6 em 6 horas, ou seja; pela manhã, ao meio dia e no final da tarde. Quem foge deste esquema, tende a desequilibrar o organismo para mais ou para menos. Se os pais sempre tiveram horários certos para café da manhã, almoço e jantar, sem ficar “beliscando” de hora em hora, a criança também entrará neste ritmo. Com uma diferença, a criança até os sete anos se alimenta com intervalos mais curtos entre uma alimentação e outra. Cabe à família determinar as quantidades, incentivando-a alimentar-se mais nos horários em que a família se reúne para almoçar e jantar. A mãe que cala o choro da criança com comida, não o está educando, mas sim o viciando a mastigar os problemas e não os resolver.

8. Quando a criança - em fase dos primeiros passos - cai no chão é melhor ajudá-la a se levantar ou ignorá-la?

Nem uma coisa, nem outra. Mas agir com naturalidade e otimismo. Olhar para ela e dizer alguma frase alegre enquanto estende as mãos para ela. Dizer “não foi nada” é uma ofensa e um desprezo aos sentimentos da criança, pois é ela que está sentindo a dor.

9. Como “vigiar” crianças pequenas sem superprotegê-las?

Buscar um ambiente colorido, amplo e seguro para a criança e que seja confortável para a mãe. Ex.: quintais com brinquedos, parques fechados, locais que tenham a luz do sol e sombras.

10. O que faz as crianças quebrarem coisas dentro de casa, ao ponto de os pais terem que esconder cada objeto quebrável numa determinada altura?

Não adianta tirar os objetos de cima da mesa de centro. Ele vai subir na estante e acabar derrubando a televisão. O que precisa ser feito é ensinar a criança - quantas vezes for preciso - a conviver com os objetos e respeitando-os. E se quebrar o primeiro, olhar em seus olhinhos e dizer com equilíbrio “veja, isto quebra se cair no chão, estava lindo, agora ficou feio.” E mostrar outros, os quais a criança não poderá brincar enquanto não souber mantê-los íntegros.

11. Como ensinar as crianças a se defenderem de abusos sexuais?

Treinamento em aptidões sociais e emocionais. Ter autoconsciência para diferenciar bons e maus carinhos, saber a hora de fugir ou contar, defenderem o que querem, afirmar seus

direitos em vez de ficarem passivas, não se culpar, ser capaz de resistir a influências negativas, “ler” as expressões do molestador, evitar a sensualidade.

12. O que responder à criança que pergunta sobre sexo?

Os pais devem ser francos, sinceros e verdadeiros no que diz respeito a respostas sobre sexo. No entanto, é preciso ficar atento para falar dos aspectos emocionais do sexo e não do ato sexual. Ex.: (resposta a uma criança de 5 anos que pergunta como ela foi parar na barriga da mamãe.) “a mamãe ficou adulta, conheceu o papai, namorou, beijou, noivou, casou (mostre as fotos) e com muito amor o papai colocou uma semente dentro da mamãe (se ele perguntar por onde, responda: “perto do lugar onde sai o xixi”.) e dentro da barriga, você foi crescendo (mostre fotos de bebês) até chegar a hora de nascer. (se ele perguntar por onde nasceu, responda ou mostre fotos). Não fuja do assunto, nem tente distraí-lo com comentários diferentes.

Se os pais não respondem a criança busca outras pessoas e nem sempre as informações são seguras.

Exercícios

I - Elabore 5 questões e responda-as com suas palavras.

As armadilhas viciosas

Beber e coçar é só começar, diz o ditado. Significa que se não tomar o primeiro gole, é impossível tornar-se um alcoólatra. Mas muitos dizem: “Eu não vou me tornar um viciado, bebo apenas socialmente”. Dizer, isto é, o mesmo que afirmar: Eu não vou me tornar um assassino, só vou matar um aqui, outro ali. Há uma raiz para todo mal. E o mal está dentro de casa. Se de cada duas esquinas, uma tem um bar, de cada duas casas, uma tem um “barzinho”.

Pregar a abstinência, proibir sem explicar, não adianta. “Porque não”, não é resposta. O problema é tão grave que muitos indivíduos bem informados se deixam levar pelas bebidas destiladas tanto quanto pelas fermentadas. Ou seja, o vício não escolhe classe social. Ricos e pobres entram por esta porta e não sabem como sair. A diferença está no que se bebe, mas a razão por que bebem é a mesma; fuga da realidade, incapacidade em encarar os fatos com maturidade e coragem. Dizem que ter coragem é fazer algo com medo. Quem busca algum vício, no fundo está se rejeitando. É uma espécie de suicídio indireto.

Se você é do tipo que não aguenta ficar sem fazer tudo o que uns poucos fazem - porque ninguém é obrigado a beber somente porque a turma está bebendo - fique ciente dos seus limites: apenas uma doze com o estômago vazio, já é o bastante para ficar embriagado; beber rapidamente um copo de qualquer bebida alcoólica também afeta imediatamente o cérebro e suas funções. O “santo Vinho de cada dia” que tantos pregam antes das refeições, tem deixado muitos pais de família e até padres alcoólatras, tanto que existem instituições especiais para estes casos.

Há os que bebem para obter coragem para fazer algo que não fariam estando lúcidos. Ora! Não faça embriagado o que você não faria se não estivesse, pois é o estado de vigília que te mantém vivo e com bom senso. Não coloque a culpa na bebida, pois quem tomou a iniciativa de tomar o primeiro gole foi você, e estava lúcido.

A absorção do álcool diminui os reflexos e a noção de tempo e de espaço, daí o grande número de acidentes e mortes em condutores de veículos. É suicídio, dirigir embriagado ou como dizem “com uma cerveja a mais”. Antes de beber qualquer coisa, leia o rótulo e veja se há algum teor alcoólico.

Existe uma verdadeira lavagem cerebral feita por parte dos comerciantes e fabricantes de cerveja para aumentar o consumo. Como se cerveja trouxesse felicidade a quem toma. A única alegria que traz é ao industrial que ganha muito dinheiro às custas do vício alheio.

Observe bem o rótulo e leia a composição da amada cerveja. Digo amada, porque muitos homens preferem ficar no bar bebendo com os “amigos” após o trabalho, que ir para casa, encontrar a esposa.

Em letras bem pequenas, no rótulo de uma cerveja estava escrito:

- Baixa fermentação: Seja baixa ou alta, a fermentação é prejudicial.
- Médio teor alcoólico: Então é bebida alcoólica! Causa perda de memória.
- Aprecie com moderação: Porque eles não dizem logo; “Beba pouco”.
- Lúpulo: Planta tida como sedativa, o que faz o indivíduo ficar zozinho.
- Antioxidante, estabilizante, acidulante: substâncias artificiais que usadas em grande quantidade podem causar câncer no intestino e no fígado, mas que sem elas muitos alimentos apodreceriam antes de chegar ao supermercado.

Observe também o prazo de validade da cerveja, pois se estiver vencida, você tomará veneno. Será que após beber alguns copos, você enxergará aqueles números minúsculos?

Uma garrafa por semana são cinquenta e duas por ano. Não fuja de si mesmo, encare os fatos como eles são. Não se resolve os problemas afogando-os em um copo. Ninguém

precisa carregar o mundo nas costas, mas cada um tem pelo menos uma obrigação na vida. Cumpra a sua e deixe o mundo girar. Faça a sua parte e deixe Deus fazer a dEle.

O perigo das substâncias tóxicas

1. Quais as consequências da falta de limites em casa?

Se o pai acusa e a mãe defende ou vice-versa o filho sente que pode tomar partido, fazendo tudo o que quer. Pois tem certeza de que se contrariar um terá a proteção do outro. A falta de respeito ao próprio limite leva a maioria dos adolescentes ao uso e abuso de drogas, ao roubo, homicídios, e até suicídios. Se o casal tem opiniões divergentes sobre como conduzir o filho, deve primeiro entrar para o quarto e civilizadamente buscar o bom senso. Na hora certa comunicarão ao filho as razões pelas quais ele deve ou não fazer tal coisa.

2. Por que os jovens buscam drogas e álcool?

Drogar-se é uma forma química e letal de diminuir a perturbação emocional. Mesmo nos que dizem que usam com controle há uma busca de sensações à curto prazo em troca da deterioração da própria vida. A busca do alívio, da agitação e do tédio leva alguns jovens a beber e usar drogas como se quisessem envenenar algo que os corrói por dentro (ira, medo, depressão), o que além de não aliviar, piora.

3. Como evitar o uso de substâncias tóxicas?

Saber lidar com os próprios sentimentos e identificá-los; aliviar a ansiedade sendo prático, suspender a depressão - sendo otimista; acalmar a ira - sendo compreensivo.

4. A bebida alcóolica interfere no aprendizado?

Sabe-se que o álcool prejudica o funcionamento cerebral e pode levar à perda de memória. Mas nas escolas, felizmente não é permitido a venda de bebidas alcoólicas. Entretanto, um aluno que bebeu muito no domingo, pode apresentar distúrbios de comportamento na segunda feira em plena aula. O professor deve encaminhá-lo à orientação que, junto aos responsáveis buscará ajudá-lo a superar o vício.

5. O tabaco pode ser permitido nos corredores da escola?

O cigarro não pode ser permitido em lugar algum devido a sua alta capacidade de prejudicar a saúde. Fumar é um vício que mata e quem acha natural o cigarro comum, é um

sério candidato à canabista. Isto vale para alunos, professores, funcionários, pais etc. Palestras sobre prevenção ao uso de drogas ou qualquer substância tóxica, devem ser constantes no conteúdo escolar.

6. Por que é importante informar mais sobre drogas?

Para despertar a consciência das crianças, jovens e adultos para os males que as drogas provocam na saúde física e mental do indivíduo, repercutindo na família, na escola, na sociedade e no futuro.

7. Qual a melhor maneira de informar e formar sobre o perigo das drogas?

Instruções sérias sobre as principais drogas, suas ações e reações, seus efeitos internos e externos. Análise científica, social, econômica, religiosa, política e moral dos aspectos que envolvem o uso e abuso de drogas.

8. Quem é responsável pela prevenção ao uso e abuso de drogas?

Cada um de nós, inclusive a família, o governo, os professores, os líderes religiosos. É um problema de todos. Mas cabe a cada um a responsabilidade de evitar os males.

9. Como a lei poderia colaborar para acabar com o tráfico de drogas?

Sendo mais educativa que punitiva. Diferenciando usuários de traficantes. Ao usuário a pena deveria ser serviços comunitários e tratamento; ao traficante a pena de reclusão associada à reeducação. As leis previstas hoje no Código Penal incluem a proibição ao cultivo, ao tráfico, ao uso e ao incentivo às drogas.

10. Que dizer da descriminalização da maconha?

Seria o caos, como é com o álcool e o cigarro e pior, traria junto o uso de outras drogas muito mais perigosas.

11. Dizem que o tabaco é pior que maconha, é verdade?

Na verdade, ambos são altamente prejudiciais. Porém o tabaco causa câncer, a maconha causa perda de noção de tempo e espaço, gera um comportamento antissocial do usuário, acaba a motivação pelos estudos, trabalho e pela vida, danos psíquicos sérios. Enfim, na dúvida rejeite todos os tóxicos.

12. O que dizer da liberdade de expressão quanto às músicas que fazem apologia às drogas?

Esta é uma questão que sempre causa controvérsia entre os jovens. Entretanto, a influência negativa e maléfica de músicas e outros artifícios, que reforçam o vício, levando as pessoas a acharem comum, levam os usuários a aumentar o consumo e aos que nunca experimentaram a curiosidade de usá-la.

13. Quem mais usa drogas, os ricos ou os pobres?

O vício não tem distinção de classe. A diferença está no produto, mas quando se tem a dependência, o viciado faz tudo para conseguir comprar a droga. Pensar que rico usa cocaína e pobre usa maconha é um engano. Mas a maioria começa com “lança perfume”, depois tabaco e álcool, experimenta a maconha, a cocaína, depois busca drogas mais fortes como a LSD, a heroína até que, como a AIDS chega a hora em que o indivíduo se vê diante da morte. Aí já é tarde, pois a diversão se transformou em tragédia.

14. Atualmente, qual a pior droga?

Todas são perigosas, mas o crack, por ser mais barato e viciar logo na primeira experiência. O crack atinge o cérebro em seis minutos. Logo passa o efeito e surgem os efeitos colaterais - a depressão - e o usuário vai em busca da droga novamente.

456. Por que a polícia não consegue prender todos os traficantes?

A polícia consegue prender a maioria deles. Por isso a família, a sociedade precisa colaborar e não encobrir o problema. Se as pessoas denunciasses os pontos de vendas e os usuários a polícia chegaria mais fácil aos traficantes.

15. Por que as pessoas que usam drogas demoram para assumir o problema e buscar tratamento?

As pessoas não assumem o problema porque usam drogas. Elas usam drogas porque não souberam assumir seus problemas. Como se fugir dos obstáculos fizessem com que eles desaparecessem. Ao contrário, buscam resolver um problema criando outro maior - e bem pior.

16. O que fazer para evitar ou se livrar do uso de drogas?

Dar mais valor à própria vida. Encarar com coragem os obstáculos naturais da vida. Estudar, trabalhar, ler, praticar esportes e outras atividades saudáveis. Não deixar que a

preguiça ocupe o lugar da criatividade. Em vez de se fechar para o mundo, conversar com a família, com os professores. Buscar uma religião e principalmente não fazer o que a própria consciência não aprovar. Nem sempre o que hoje é divertido, amanhã é lucrativo.

17. Quais seriam os caminhos possíveis para se encontrar uma solução para o problema das drogas?

Atualmente as medidas tomadas têm sido:

- A repressão ao tráfico.

- A recuperação dos usuários de drogas.

- A prevenção, sendo esta a mais importante, pois prepara as pessoas para enfrentar o problema.

18. Como pode ser feito o trabalho de prevenção?

Muitas cartilhas, livros, palestras, encontros com jovens e especialistas, tem sido feito para despertar as pessoas para o perigo das drogas. Os mais importantes são os que mostram as substâncias como elas se apresentam, como são usadas, seus efeitos físicos e mentais, e principalmente dando às pessoas uma base sólida de como agir e reagir frente às drogas, tanto em casa quanto na rua.

19. Quem foi o primeiro indivíduo a usar drogas?

Ninguém sabe. Mas os homens primitivos usavam ervas para entorpecimento, assim pensavam que viam divindades e faziam sacrifícios humanos para adorar as próprias alucinações. Outros usavam como medicamentos, mas logo perceberam que além de não curarem, deixavam o doente pior. Os índios até hoje usam maconha para espantar espíritos malignos.

A ciência hoje reconhece o perigo de determinadas drogas, por isso tem sobre elas rigoroso controle, até mesmo sobre as usadas contra o câncer e no alívio de dores crônicas nos pacientes em estágio final.

20. O que leva as pessoas a usarem drogas?

São vários os motivos, mas todos muito ligados à fuga da realidade, à dificuldade de se valorizar como pessoa. É uma busca de alívio temporário dos sentimentos de culpa. A curiosidade fruto da falta de informações precisas sobre drogas, ansiedade, influência de traficantes e “amigos”, pressão da “turma”. Falta de diálogo entre pais e filhos, dificuldades

em se relacionar com pessoas sérias. Enfim, todos sabem como entrar, mas muitos não sabem como sair.

21. Como as pessoas começam a usar drogas?

O primeiro é de graça. Se o indivíduo aceita, o “amigo” vai estar em seu caminho e cada vez que ele tiver um aborrecimento, o outro vai lhe oferecer outra dose até que ele fique dependente. Instalado o vício a droga passa a custar dinheiro. Se o dinheiro acaba, o traficante (o traficante não se apresenta como tal) oferece uma saída. Fazer com outros o que fizeram com ele. O dependente vai em busca de novas vítimas, formando uma cascata de viciados, jovens que roubam e se prostituem para pagar a droga.

22. Quais as características de personalidade que levam uma pessoa a se entregar às drogas buscando a solução para os seus problemas?

O indivíduo que rompe os valores sociais, sem a formação de novos valores éticos e saudáveis, fica à mercê de ideias de rebeldia doentia. O questionamento dos pais, sem apresentar uma base ou mesmo se opor a qualquer adulto. Pensa que está fora de sua época, que todos são atrasados, caretas, ultrapassados, que gostam muito do dinheiro (porque seus pais não deixam de pagar as compras do supermercado para dar dinheiro a ele para comprar drogas).

Em busca de mudanças internas fazem de tudo para chamar a atenção e ser diferente dos demais. A maioria (nem todos) já deixou o cabelo crescer ou raspou a cabeça de forma não convencional, usou brinco e outros adereços, roupas esquisitas, tirou notas baixas na escola, brigaram com toda a família.

23. Qual a característica dos pais desses usuários de drogas?

Muitas vezes os pais não acreditam que os filhos são capazes de usar ou vender drogas. Porque realmente não é fácil perceber que o filho cresceu sem nenhuma formação moral. Enquanto não vêem o filho ou a filha viciado ao ponto de precisarem de tratamento intenso, não despertam para o problema. Há um contraste entre os pais que nunca ligaram para o que o filho fez ou deixou de fazer e os pais que sempre fizeram tudo para que o filho fosse saudável. Estes últimos são os que mais sofrem. Mas uma característica todos tem em comum; pensar que todos foram culpados por seu filho estar usando drogas, menos ele mesmo. E quando descobrem que ele usou porque quis, dizem “coitado, desde pequeno ele nunca foi certo da cabeça”. Quando os pais discordam entre si, a situação se agrava.

24. Por que os jovens são as principais vítimas das drogas?

A adolescência é uma época em que a aceitação pelos colegas é condição básica. Não ser aceito é trágico para os mais frágeis. Dependendo do grupo que ele simpatiza ou escolhe para ser aceito, as condições para esta aceitação podem ser fatais. Uma vez fazendo parte de um tipo de grupo, fica difícil entrar em um outro oposto. Porque os semelhantes se conhecem e o traficante sabe quem são os mais suscetíveis a aceitar as drogas, pois estão sempre em crises existenciais, não tem ideias nem personalidade firme. Então, para o traficante, é só esperar a vítima se aborrecer. Ninguém chama para churrasco alguém que deixa claro ser vegetariano.

25. Como identificar o usuário de drogas?

Mudança de comportamento sempre é sinal de alarme, porque pode haver uma mudança de comportamento para bem (quando o indivíduo ainda está lutando para que o vício não se instale) ou mal (quando ele está gostando de usar a droga). Inversão de hábitos do dia pela noite, perda do apetite, desalinho das roupas, agressividade com professores, colegas e parentes. Diminuição dos hábitos de higiene. Baixa do rendimento escolar. Começa cada vez mais a solicitar dinheiro. Há gastos nem sempre justificáveis. Somem coisas de dentro de casa. Mudanças de companhia e frequência em lugares sombrios e depressivos, uso de óculos escuros em lugares impróprios, descuido com cabelos, unha e tudo o que caracteriza a perda gradual dos valores.

26. Há esperança para os indisciplinados, os delinquentes, os viciados?

Toda ser humano traz dentro de si uma força positiva capaz de eclodir e levá-lo à perfeição, basta que tenha força de vontade, persistência, coragem e humildade.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 15 - O LAZER

Muitas brincadeiras que a princípio tiveram uma intenção de se divertir terminaram em catástrofes ou em prisão. Já foi citado acima que todo mundo tem intenções boas, mas isto

não interessa, pois é pelo fruto que se conhece a árvore. O que para uns é divertido para outros pode ser desagradável. Jogar ovos ou água nas pessoas quando faz aniversário, pode trazer consequências desastrosas, provocar susto apenas para ver o outro pular pode matar alguém por parada cardíaca, colocar alguém em perigo pode resultar em acidentes fatais. Pense bem antes de fazer uma brincadeira, pois os que muito riem, terminam por passar o resto da vida chorando.

Por indiferença ou falso respeito ao próprio livre arbítrio, as pessoas se deixam levar pelos próprios impulsos, ficando a mercê de todo tipo de leitura perniciosa, filmes violentos e indecentes, festividades vulgares e reuniões improdutivas e aborrecedores. A farta colheita desse tipo de lazer é sempre lágrimas e sofrimentos. Todos os dias ouço reclamações de jovens namorados ou esposas, que se aborreceram amargamente durante uma reunião social. O motivo: alguma “espevitada” de saia curtíssima, dançava ou sentava - se vulgarmente diante do seu companheiro, o que a deixou não com ciúmes, mas com a sensação de que ela queria seduzir seu namorado ou esposo mostrando-lhe os seus encantos ou desencantos. Muito comum também é quando os homens reclamam que a namorada ou esposa não soube se sair daquele tipo palhaço que lhe passou a mão. Faz diferença sim, o que você lê ou deixa de ler, onde você vai e onde deixa de ir, ou mesmo com quem você anda.

As pessoas estão perdendo muito tempo de suas vidas com a televisão. Uma pesquisa nos EUA aponta que em média cada americano fica três horas por dia diante de um aparelho de televisão. No Brasil, essa média deve ser ainda maior. Enquanto isso, o gosto pela leitura e pela troca de ideias entre as pessoas vai ficando em segundo plano. A consequência disso é o empobrecimento cultural do ser humano. A população está ficando cada vez mais alienada e distante dos exercícios intelectuais. E muito mais passível de ser manipulada.

Quando vemos um filme ou lemos um livro, revista ou artigo, as informações ficam gravadas em nosso inconsciente e serão utilizadas de acordo com a ocasião. É comum vermos em novelas e filmes os casais tendo vida sexual sem uso de métodos anticoncepcionais e, no entanto, ninguém engravida. Sem perceberem as pessoas começam a achar tudo muito normal e tomam como exemplo as ilusões do cinema. Mas a realidade chega e com ela as decepções inevitáveis. A questão não é ver televisão, mas como se vê, passivo ou crítico. O que é mais preocupante é que na maioria dos canais as novelas são apresentadas ao lado de telejornais, ou seja, a ilusão ao lado da realidade. Com o tempo as pessoas não sabem distinguir a realidade da ficção.

As pessoas precisam questionar o que vêem e comparar com a realidade, porque na vida não temos dúbies. Passe de hoje em diante a ser um observador e você vai perceber

quantos comportamentos ridículos e comprometedores as pessoas tomam em festas, bares e recepções, principalmente se fez o uso de bebidas alcoólicas ou fermentadas.

Homens antes decentes se transformam em especialistas em gabar de si mesmos ou flertar com mulheres que nem conhecem.

A bebida faz o indivíduo tirar a máscara e demonstrar através de brincadeiras quem realmente é. É onde o homem fala da filha do outro, o que não aceitaria que falassem da sua irmã.

Hoje é comum as reuniões sociais começarem às altas horas da noite, ou seja, a hora em que as pessoas deveriam estar voltando para casa, é quando elas estão indo para a rua.

Pergunto: o que de bom pode acontecer na madrugada onde as pessoas estão cansadas, mas eufóricas e com a mente entorpecida pelo álcool?

Tudo o que for bom por um instante, mas depois será ruim, não vale a pena ser feito. Mesmo no lazer, não se pode deixar dar completa vazão aos impulsos. É como abrir completamente uma torneira, em pouco tempo a caixa de água se esvaziará. Da mesma forma quando se exagera nas diversões depois fica vazio. O que não aconteceria se estabelecesse um limite e ter inteligência e o senso de oportunidade e a coragem de ; o ambiente está de baixo nível, as pessoas estão falsas, as brincadeiras estão sem graça, volte para casa e vá fazer algo útil.

No dia seguinte você perceberá o quanto lucrou e evitou aborrecimentos.

O mesmo acontece com apresentações musicais muito descontroladas. Nada há de errado em ouvir música ao vivo ou mesmo participar de um show aberto. Mas idolatrar um cantor ou artista como se este fosse um deus, já é um pouco de exagero.

Os seres humanos sempre fizeram tudo ao contrário quando o assunto é idolatria. Transformam Deus em humano, dando-lhe defeitos humanos como a vingança, o ciúme, a inimizade; e transformam facilmente um humano em deus, basta que se apresente fisicamente belo, saudável ou tenha uma voz diferente.

Somente a cultura pura e genuína é capaz de imunizar as pessoas contra todo tipo de credice e idolatria. Admire, respeite, ame, mas não se esqueça que neste planeta não há ninguém perfeito. O único que aqui esteve, foi crucificado. Abra os olhos, não se engane. Leia bastante, para desenvolver sua inteligência.

Crie o hábito da leitura: comece lendo pequenos artigos, depois passe para os livros de poucas páginas e vá aumentando gradativamente. Antes de ler um livro, leia o que diz o cabeçalho, as orelhas, as costas do livro, ou mesmo na introdução. Não leia para se ver livre da obrigação de lê-lo até o fim, mas pelo prazer de obter o conhecimento, que com certeza lhe

será útil. Também não deixe de voltar a ler uma página que não entendeu. Ler só por ler é perda de tempo. Mas em todo livro há sempre algo de interessante. Reflita, critique, identifique o que o autor quis dizer e o que ele quer que você pense ao ler o tal livro. Busque a verdade evitando leituras que inculquem na mente do leitor ideias poluentes tais como; excesso de materialismo, desvios sexuais dos personagens, linguagem vulgar etc.

A literatura deve existir para aumentar o nível do leitor e não o rebaixar com diálogos de personagens que falam errado durante todo o livro. Ao final da leitura o leitor deve estar mais culto e não o contrário.

Por esta razão a literatura clássica e religiosa continua fazendo parte dos mais lidos em todo o mundo. Deve haver uma razão!

Faça um desafio a você mesmo. Carregue sempre consigo um livro, e a cada vez que você estiver parado em algum lugar; esperando alguém, numa fila, na praia, no transporte, comece a ler, nunca fique parado. Seu corpo pode estar em repouso, mas sua mente estará sempre evoluindo e isto é o que interessa.

Em tudo existe inteligência

1. O que é ser inteligente?

“É ser capaz de resolver situações problemáticas novas com equilíbrio, mediante reestruturação de dados percebidos” pelos sentidos e pelos sentimentos.

Ex.: Um homem bem sucedido... e fiel à esposa. Uma jovem nota dez na escola... e comunicativa.

2. Quais os tipos de inteligência humana?

A inteligência racional e a inteligência emocional são as básicas, mas segundo Howard Gardner, há a inteligência linguística, a musical, a lógico-matemática, a espacial, a corporal-anestésica e a interpessoal. Enfim, ninguém é totalmente desprovido de alguma inteligência.

3. Como aumentar a inteligência emocional?

Quando ocorre parceria entre razão e emoção, a inteligência emocional aumenta também a capacidade intelectual.

4. Que são intuições?

São sinais que nos advertem para uma determinada ação em momentos em que falham a razão e a emoção. Ex.: Que emprego escolher, casar-se ou não.

5. Como pessoas com inteligência racional tão óbvia fazem coisas tão irracionais?

O alto coeficiente de inteligência racional contribui para o sucesso intelectual, mas o baixo coeficiente de inteligência emocional pode causar o fracasso afetivo, seja em casa, na escola, no trabalho.

6. Qual é a chave para se ter uma boa inteligência emocional?

A recomendação de Sócrates: “Conhece-te a ti mesmo”.

7. Em poucas palavras, qual é o ABC da inteligência emocional?

Ter autoconsciência, controle das emoções e empatia.

8. Como colocar em prática esses elementos no dia-a-dia?

Saber o que pode e o que não pode, diferenciar emoções de pensamentos, cumprir compromissos e se não puder saber adiá-los sem prejuízo para os outros, saber o que há por traz de cada emoção, saber ouvir e perguntar, cooperar, negociar, ler emoções nos outros. Enfim, ter a emoção certa, na hora certa com a pessoa certa, no lugar certo, na medida certa. Tudo isto deveria fazer parte da educação das crianças, jovens e adultos.

9. Quem são os responsáveis pela educação dos jovens?

A família, a escola e principalmente ele mesmo. Apesar da família e da escola terem funções semelhantes, uma não pode assumir completamente as funções da outra.

10. Por que há tantas brigas em casa, na escola e nas ruas?

Por causa da indisciplina. E a indisciplina é fruto da falta de inteligência emocional.

11. O que faz alguém ser disciplinado no que faz?

O desejo de atingir um objetivo. A vontade de realizar um sonho é o maior estímulo para o disciplinado.

12. Treinar é disciplinar?

Nem sempre. O treino está mais relacionado aos casos onde, se venceu ganha-se um prêmio, se perdeu ganha um castigo. Na disciplina o aprendiz deve crescer em cada etapa, com cada erro, mesmo que não receba algum prêmio imediato. Ex.: o prêmio por estudar é obter cultura, passar de ano é consequência.

13. Qual a diferença entre disciplinados e metódicos?

O disciplinado consegue o melhor resultado com o menor esforço, pois aprende com cada ação. O metódico gasta muita energia para o mesmo resultado, pois repete tudo mecanicamente. O disciplinado cresce, o metódico estaciona no que faz, o disciplinado sente prazer no que faz, o metódico é frustrado. O disciplinado é criativo, o metódico faz sempre o mesmo jeito.

14. O que transforma um bom filho num delinquente?

A falta de limites e a ausência de opções novas para seguir um caminho positivo. A delinquência é fruto do desconhecimento do não e da falta do sim adequado.

15. Os pais colaboram conscientemente com a formação da delinquência do filho?

Sim. Quando satisfaz todas as vontades do filho, toma seu partido colocando a culpa dele sempre nos outros; vizinhos, professores, policiais “todos tem má vontade com seu filhinho”.

16. Em que idade começa a formar a delinquência?

Desde o ventre materno, o bebê sente a harmonia ou desarmonia do casal. Antes de nascer a criança sabe se poderá ou não “engolir o fôlego”.

17. A delinquência na adolescência pode ser detectada desde as primeiras séries?

Alunos que na primeira série são perturbadores, incapazes de se dar com os outros, desobedientes com os pais e resistentes ao professor, se tornam delinquentes na adolescência e correm o risco de cometer crimes violentos se não aprenderem a ter autocontrole e empatia.

18. Existem diferenças no futuro desses meninos e meninas antissociais?

Os meninos que criam casos e violam as regras tendem a abandonar a escola que não trabalha sua inteligência emocional tornando-se um grupo marginalizado e delinquente. As

meninas não se tornam violentas - ficam grávidas. Entretanto estudos tem demonstrado que aulas de educação sexual e religiosa diminuem e até extinguem os casos de gravidez na adolescência.

19. Que fatores agravam esse processo antissocial?

Viver em um bairro de alta criminalidade, estar exposto às tentações, ao crime e violência, nascer em uma família com altos níveis de tensão, viver na miséria. Esses fatores apenas intensificam, não determinam.

20. Como ensinar a esses garotos a controlarem sua ira?

Orientá-los para monitorar seus próprios sentimentos, tomar consciência das sensações do corpo na hora da ira (ação da adrenalina, batimentos cardíacos, músculos) e a encarar esses sentimentos como um sinal para parar e pensar no que fazer em seguida em vez de atacar impulsivamente.

21. Que tipo de argumento esse garoto pode usar para evitar uma briga com o que lhe esbarrou?

Ele pode simplesmente encarar o garoto que esbarrara nele e lhe dizer que tome mais cuidado e não volte a fazer aquilo, e se afastaria. Se o outro se desculpar, aceitar as desculpas.

22. Quais os fatores que são contrários à inteligência emocional?

O egoísmo, a violência e a mesquinhez de espírito. Geralmente associados à falta de caráter.

“O homem sensato e espiritualizado, mesmo estando irritado o está exteriormente, pois não tem mágoa nem rancor em seu coração”.

23. É comum pessoas com alto QI e baixo QE ou vice-versa?

Representam um terço da população mundial. Ex.: Albert Einstein, Sigmund Freud.

Na história O médico e o monstro, o autor soube descrever esse tipo característico de alto QI (Médico) e baixo QE (Monstro).

24. Como se caracterizam esses tipos puros de alto QI e baixo QE?

São aquelas pessoas que dominam o mundo da mente, mas são ineptos no mundo pessoal. Ex.: O gerente competente, mas que não hesita em trair a esposa com a secretária.

25. Como agir para disciplinar os hiperativos?

Há algum tempo pensava-se que o hiperativo era aquele indivíduo que queria aproveitar a vida ao máximo, mas quando crescesse seria um grande líder. Então que ninguém o traumatizasse com repressões. Hoje sabe-se que não é bem assim. Indivíduos que não são capazes de manter o mínimo de equilíbrio num ambiente coletivo, tendem ao fracasso por falta de inteligência emocional. Esses hiperativos devem ser orientados através de exercícios de meditação e atividades que exijam autocontrole. Vídeogames não são indicados para os hiperativos, pois os deixam interiormente mais agitados.

26. Como agir com indivíduos muito passivos?

Enquanto o hiperativo nem bem teve uma ideia já fala, o extremamente passivo leva horas para elaborar uma frase e quando vai dizê-la, sua autocrítica é tão severa que o impede de se expressar. Pais e professores devem manter passivos e hiperativos distantes um do outro, para não acontecer que o primeiro seja prejudicado pelo segundo. O hiperativo precisa de limites, o passivo precisa de aplausos.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 16 - PENSAMENTO POSITIVO

João, um menino de 10 anos estava com câncer nos ossos. Os médicos e sua família não esperavam que sobrevivesse quando começou a ser tratado por Patrícia, uma terapeuta treinada em aplicar a imaginação à cura. Ela o incentivou a fazer desenhos que mostrassem as células cancerosas sendo atacadas e destruídas por células saudáveis. Ele praticou isso com afinco durante alguns meses. Todos os dias ao acordar fazia um desenho novo, resultando em noventa desenhos diferentes. O tumor começou a diminuir e, finalmente, desapareceu. Outros tratamentos por si sós não tiveram êxito, mas combinados com o poder do pensamento o curaram. Ele então começou a ensinar outras crianças com câncer a usar a visualização para curar-se. Criou um serviço telefônico para atender crianças doentes e contou sua história no livro *Escolhi a Vida*.

Este é apenas um exemplo, entre a massa crescente de provas, de que o pensamento é algo real e pode gerar efeitos físicos. Longe de ser apenas um acontecimento interior, nossos pensamentos e emoções podem afetar nossos corpos, nossa saúde, nosso humor e outras pessoas.

Efeitos do pensamento sobre a saúde

É um fato estabelecido que o stress tem uma forte relação com muitas doenças, como a pressão sanguínea, ataques do coração e distúrbios digestivos. Estudos mostram que a taxa de mortalidade de viúvas e viúvos é cerca de 40% mais elevada que a média estatística. Acontecimentos como a morte da esposa e estados emocionais como a depressão podem afetar o sistema imunológico. Atitudes, pensamentos e emoções não saudáveis podem fazer-nos adoecer. Por outro lado, a visualização, a afirmação e uma atitude positiva aliviam as enfermidades.

Visualização

A visualização também pode melhorar nosso desempenho. Atletas são treinados para repetir mentalmente os feitos realizados. Está demonstrado que o desempenho de uma tarefa é melhorado se antes de praticá-la a repetimos mentalmente. Como ensinam muitos grupos de pensamento positivo, é possível até mesmo manifestar algo que queremos, como um trabalho, uma casa, um carro, um par ideal.

Contudo, o uso egoísta e pessoal do poder do pensamento pode gerar consequências indesejáveis. O pensamento pode ser mais bem usado quando dirigido para a totalidade interior, a cura, a paz, o amor e a união.

A telepatia ou transferência de pensamentos de uma pessoa para outra tem sido estudada há décadas e há provas experimentais convincentes de que é genuína. Em várias experiências, indivíduos conseguiram desenhar símbolos emitidos telepaticamente ou pensar em uma pessoa e aquela pessoa telefonar.

A empatia é o ato de captar o sentimento ou as emoções dos outros. Esta habilidade faz as pessoas sentirem o que a outra está sentindo.

Treinando a mente

Os cientistas acham que temos alguma energia ao redor de nosso corpo. Uma energia luminosa. Como as cores do arco-íris refletidas após uma chuva. Essa energia ainda em estudo é um campo mental que reage aos nossos pensamentos.

Estamos sempre sentindo algum grau de emoção e isso gera uma vibração ou ritmo em nosso campo mental. Por exemplo, o ritmo violento da cólera tem um efeito muito diferente do ritmo agradável do amor ou da alegria. Estes ritmos ou vibrações afetam nosso organismo, especialmente através das glândulas e hormônios. Padrões de emoções repetidas podem influenciar profundamente nossa saúde. Ansiedade e medo, cólera e ressentimento, e até mesmo uma excitação muito grande todos os dias podem sobrecarregar as glândulas, como as suprarrenais que liberam a adrenalina, e gerar doenças, enquanto o relaxamento, a felicidade, o entusiasmo e a afeição podem ter um efeito harmonizante, produtor de cura.

As vibrações associadas com as diferentes emoções são transmitidas ao campo circundante e impregnam o campo mental dos que estão próximos. Se uma rajada de emoções como a cólera ou o amor é direcionada a um indivíduo, ela tende a despertar o mesmo sentimento naquela pessoa, mesmo se ele ou ela não estiverem presentes naquele momento. Assim, nossos pensamentos e sentimentos não são meramente interiores e privados, eles também afetam os demais, inclusive à distância.

Estas formas de pensamento podem durar alguns segundos como podem persistir por anos se realimentada.

Somos influenciados mais do que imaginamos pelos pensamentos e sentimentos dos outros.

É fácil perceber o intenso campo emocional negativo, num concerto de rock onde as pessoas ingeriram drogas. Também é possível sentir o campo emocional positivo num sítio onde reina a paz todos os dias. Entretanto olhe a sua volta e tente perceber o campo que te rodeia. Ele será positivo ou negativo dependendo do tipo de pensamento que você emite diariamente.

Usamos nossas energias emocionais todos os dias, mas precisamos saber utilizá-las de forma correta e construtiva, para termos melhores resultados.

Comece visualizando a nós mesmos bastante saudáveis. Imagine fluxos de energia de cura alcançando um parente ou amigo doente.

Podemos projetar uma forma de pensamento de proteção e segurança em alguém que sabemos esteja em perigo. Podemos visualizar a nós mesmos em situações agradáveis.

Podemos treinar-nos inconscientemente para enviar paz, amor, afeição para aqueles que não nos querem bem. A força de alguns pode aplacar o ódio de muitos. Podemos enviar paz ao mundo inteiro.

Ao praticarmos todos os dias o envio de pensamentos e sentimentos positivos, erigiremos energias positivas em nós mesmos. Isso ajuda a proteger-nos de influências negativas ou nocivas de nós mesmos ou de outros.

Estaremos também aprendendo a tomar conta de nossos pensamentos e emoções em vez de ficarmos a sua mercê. E estaremos vertendo influências elevadoras, úteis, nos campos ao redor de nós, que podem servir de auxílio em vez de obstáculos a outros.

A alegria, o otimismo

1. Como se caracteriza a alegria?

A alegria modifica biologicamente o organismo. Uma maior atividade no centro cerebral inibe os sentimentos negativos e favorece o aumento da energia existente e neutraliza os pensamentos de preocupação. Dá-se um entusiasmo para buscar novas realizações.

2. O amor emocional pode ser descrito?

Os sentimentos afetuosos de respeito, responsabilidade, carinho e compreensão ligados à satisfação sexual, geram estimulação parassimpática que geram um estado geral de calma e satisfação, facilitando a cooperação, exatamente o contrário da ira.

3. Quais as vantagens do riso e da euforia branda?

O riso parece ajudar as pessoas a pensar com mais largueza e flexibilidade. Esse estado de espírito positivo que acontece após ouvir uma boa piada estimula a criatividade.

4. Em que a esperança pode contribuir para um bom desempenho escolar?

A esperança faz a diferença, pois alunos com altos níveis de esperança estabelecem para si metas mais altas e sabem como se esforçar para atingi-las devido à automotivação constante.

5. Em que se baseia o otimismo?

É uma forte expectativa de que, em geral tudo vai dar certo, apesar dos reveses e frustrações. É uma atitude que protege as pessoas da apatia e da depressão, mas o otimismo deve ser realista, nunca ingênuo.

6. O pessimismo leva ao fracasso. Por quê?

O pessimista vê os reveses como devidos a alguma falha pessoal que sempre os perseguirá e se culpam pelos insucessos como algo que não podem mudar, com isso, não tentam outra vez.

7. Como se caracteriza a surpresa?

O erguer das sobrancelhas e o arregalar dos olhos permite uma melhor visualização do ambiente, facilitando o plano de ação.

8. A repugnância se dá de forma idêntica em todas as pessoas?

Na maioria sim. É como se algo desagradável ao gosto ou olfato seja real ou metafórico. O lábio superior se retorce para o lado e para cima e o nariz se enruga como se quisesse tapar o nariz contra um odor nocivo ou uma frase desagradável.

9. É verdade que temos duas mentes?

De certa forma, sim. Uma pensa, outra sente. A mente racional é o modo de compreensão de que temos consciência, capaz de ponderar e refletir. A mente emocional é um conhecimento impulsivo e às vezes ilógico.

10. As duas mentes, racional e emocional podem andar juntas equilibradamente?

Certamente. É isto que é ser civilizado. Os sentimentos são essenciais para o pensamento e estes para os sentimentos.

11. Por que quando estamos emocionalmente perturbados não conseguimos pensar direito?

O córtex pré-frontal é a região do cérebro responsável pela memória funcional (problemas que usam o raciocínio). Mas os sinais de ansiedade e ira podem criar estática neural sabotando a capacidade do lobo pré-frontal de manter a memória funcional, mutilando o raciocínio e até a capacidade de aprender.

12. Que é a inteligência interpessoal e a intrapessoal?

A inteligência interpessoal é a capacidade de compreender outras pessoas. Ex.: A capacidade de liderança.

A inteligência intrapessoal é a capacidade de autocompreensão, chave do autoconhecimento. Ex.: saber que é impaciente e passar a evitar situações de espera.

13. Por que durante tantos anos a ciência considerou o modelo inteligente como sendo uma espécie de computador humano?

Porque a ciência estuda a vida exterior e acaba postulando o modelo inteligente como o tipo Sr. Spock de Jornada nas estrelas, que analisa tudo friamente, o que é humanamente impossível.

14. Quais os estilos típicos que as pessoas tendem a adotar para acompanhar suas emoções?

Os mais comuns são o autoconsciente, o mergulhado e os resignados.

O autoconsciente é positivo e vê com clareza suas emoções. Evitam ficar obcecados por um problema.

O mergulhado é inundado por suas emoções e incapaz de escapar delas. São instáveis e descontrolados.

O resignado tende a aceitar seus estados de espírito e nada fazem para mudá-los, podendo ficar deprimido durante dias.

15. O que é somatização?

É tomar uma dor emocional como se fosse física.

Exercícios

I - Elabore 5 questões sobre o texto e responda-as com suas próprias palavras.

AULA 17 - AS LEIS QUE REGEM O UNIVERSO FÍSICO E MORAL

Existem leis que regem o mundo físico e leis que regem o mundo moral.

A lei da gravidade é uma lei física, não podemos vê-la, mas sabemos que ela existe, basta desafiá-la para termos a certeza. O mundo moral também tem suas leis e estas leis não hesitam em exterminar quem lhes desobedecem.

As leis morais estão escritas na consciência de cada um.

A lei natural - Indica o que deve e o que se deve e o que não se deve fazer. É eterna e imutável, perfeita. O sábio estuda as leis da matéria, o homem de bem estuda as da alma e as pratica. Todos conhecem a lei, mas nem todos a compreendem. O bem é tudo aquilo que está de acordo com a lei de Deus. O mal é a infração dessa lei. Toda a lei está contida na máxima de amor ao próximo, ensinada por Jesus.

A lei de adoração - É a elevação do pensamento a Deus. Pela oração a alma se aproxima dele. Isto é inato. A verdadeira adoração está no coração, com sinceridade, fazendo o bem e evitando o mal. Pela prece, sente-se mais próximo dele e pode-se propor três coisas. Louvar, pedir ou agradecer. Pode-se chamar o anjo da guarda e ele vem em auxílio.

A lei de trabalho - Toda ocupação útil é trabalho. Corpo, mente e alma trabalham de formas diferentes. Trabalhar com a mente é aperfeiçoar a inteligência. Tudo na natureza trabalha. O repouso serve para reparar as forças do corpo e para dar liberdade à inteligência. O forte deve trabalhar pelo fraco. A ociosidade muitas vezes é causa de tédio, depressão, suicídio.

A lei de reprodução - Sem a reprodução, as espécies desapareceriam. Deus mantém sempre o equilíbrio da reprodução. As diferentes raças humanas diminuem para dar lugar a outras e o mesmo acontecerá com a atual. As raças vão se desenvolvendo e passando de força bruta para a intelectual. Os entraves da reprodução são de acordo com a harmonia da natureza. O casamento significa progresso. O acasalamento (sexo sem casamento) é atitude animal. A abolição do casamento é um retorno à vida animal. A poligamia representa atraso e os países que adotam a poligamia vivem constantemente em guerra e demoram a evoluir.

A lei de conservação - O instinto de conservação existe em todos, seja maquinal ou racional. É necessário viver para progredir. Deus dá os meios para conservação, o homem é que busca o supérfluo. As desigualdades são devido ao egoísmo dos homens. Se não fosse o desperdício e o egoísmo não haveria pobreza. O homem deve se preservar dos excessos, evitar os gozos que levam às doenças e à morte física e moral. O homem sabe o que lhe é necessário e o que é supérfluo. Devemos evitar os perigos e os sofrimentos. Em vez de mutilações do corpo, devemos aniquilar o orgulho e sufocar o egoísmo.

A lei de destruição - É preciso que tudo se destrua para renascer e se regenerar, pois a destruição é apenas transformação para renovação. Mas, é apenas o corpo que morre, a alma é

imortal. A destruição antecipada entrava o desenvolvimento da inteligência. O homem teme a morte porque deve prolongar sua vida para cumprir sua tarefa. A destruição abusiva demonstra bestialidade e o homem prestará contas do seu abuso. As guerras e terremotos são necessários para que a humanidade avance mais rápido. Mas infeliz de quem provoca qualquer tipo de guerra. A crueldade é senso moral não desenvolvido, da mesma forma duelos e penas de morte.

A lei de sociedade - Deus fez o homem para viver em sociedade, não lhe deu inutilmente a palavra. Os homens devem progredir ajudando-se mutuamente. No isolamento ele se embrutece e se debilita. Pela união eles se completam. Voto de isolamento significa egoísmo e sai de um mal para cair em outro.

A lei de progresso - o homem traz dentro de si o germe do aperfeiçoamento e não está destinado a viver perpetuamente na infância. O homem se aperfeiçoa a medida que pratica melhor a lei natural. Pode estacionar por pouco tempo, mas regredir não. Os mais avançados ajudam os mais lentos. O progresso moral é consequência do intelectual compreendendo o bem e o mal. O maior obstáculo ao progresso é o orgulho e o egoísmo. O materialismo e os preconceitos devem desaparecer para dar lugar aos verdadeiros valores.

A lei de liberdade - Não há liberdade absoluta, pois uma precisa do outro e deve-se respeitar os direitos e a individualidade de cada um. Há liberdade no pensamento, mas Deus conhece e o condena ou absolve de acordo com a sua justiça. Todo pensamento é captado por alguém. Toda crença que leve ao bem é respeitável e escandalizar a outra crença é falta de caridade. O homem tem o livre arbítrio e pode escolher o bem ou o mal. A fatalidade não existe, o que existe é plantar e colher. Os perigos são advertências para valorizar a vida e se corrigir. O futuro não é revelado ao homem para que não se perca a liberdade e não se deturpe o presente. O plantio é livre, mas a colheita é obrigatória.

A lei de igualdade - Todos os indivíduos são iguais perante Deus e são submetidos às mesmas leis. Não há privilégios nem castigos, só consequências. A diferença está no grau de vontade e de experiência que é o livre arbítrio. Cada um é útil. As desigualdades sociais desaparecerão. As desigualdades das riquezas são devido às velhacarias e roubo, mas deve-se preocupar em combater o egoísmo. A riqueza leva aos excessos se não for bem administrada, a pobreza leva ao murmúrio se não houver esforço em sair da estagnação. O homem e a mulher têm direitos iguais e funções diferentes. O homem protege e cuida do exterior. A mulher mais sensível mantém o interior. Sexo é só do corpo. Quanto mais se estuda menos necessidade de sexo. Diante do túmulo todos são iguais, a diferença está no que se é e não no que se tem.

A lei de justiça, amor e caridade - O sentimento de justiça está escrito na consciência, tanto que primitivos se revoltam com qualquer injustiça, as paixões é que atrapalham o senso de justiça, que é o respeito aos direitos de cada um. Seguir as leis naturais é ser justo. Ser justo significa; desejar ao outro o que quereríeis para vós mesmos. Na busca de um exemplo a ser seguido, Jesus é o melhor. O primeiro direito do ser humano é o de viver. Quanto ao roubo, o homem deve trabalhar honestamente, sem egoísmo e sem prejuízo para os outros. Amar o próximo é fazer-lhe todo o bem que está ao nosso alcance e que gostaríamos que fosse feito a nós mesmos. Indulgência para com as imperfeições alheias e perdão das ofensas é sinal de caridade. Amar o inimigo é restituir o mal com o bem, pela vingança colocamo-nos abaixo deles. O desamor de filhos com pais é o resultado de maus costumes desde o berço, cabe aos filhos despertar para o bem educando-se.

Questões para refletir individualmente e com a família

Violência gera violência - Paz gera paz

1. Quais os tipos de deficiências que o ser humano pode sofrer?

Deficiência física, mental e moral. Sendo esta última a mais degradante. Pois há grandes gênios com deficiência física, mas a deficiência moral torna o indivíduo inapto socialmente. E há indivíduos com corpo perfeito, mente brilhante e comportamento desprezível.

2. O que caracteriza a deficiência moral?

A falta de autocontrole e a total mercê aos impulsos. A história “O médico e o monstro” ilustra bem. O tipo deficiente moral, é mais “monstro” que “medico”. É como o caso do pai que espancou a filha de dois anos, quando caiu em si, percebeu que a havia matado, então correu com ela nos braços para o pronto socorro, mas já era tarde. Enquanto era julgado por pena de homicídio se perguntava; “onde estava com a cabeça?”.

3. Quais as aptidões que o indivíduo precisa ter para ser inteligente emocionalmente?

Autocontrole sobre seus impulsos, zelo pelas pessoas mais que pelas coisas, persistência em suas atividades, capacidade de se motivar e principalmente empatia.

4. Essas aptidões são genéticas?

Sim, mas podem ser ensinadas e se obter o mesmo resultado.

5. A agressividade é passada de geração a geração?

Estudos comprovam que 70% dos homens agressivos tiveram pais ou mães agressivos.

6. Quais as consequências dos maus tratos à criança?

A eliminação da empatia que pode resultar num adulto frio ou violento.

7. Quais são as emoções mais comuns?

Medo, alegria, raiva, indiferença, ira, prazer, tristeza, surpresa, nojo, vergonha, ciúme, desprezo, sensualidade.

8. Quais as emoções que o ser humano tem maior dificuldade em lidar?

A sensualidade, pois na atualidade é confundida com valores. A mágoa e a depressão.

9. Qual é a base da força de vontade e do bom caráter?

A capacidade de controlar os impulsos tendo empatia. Quanto mais empático, mais justo.

10. Quais as posições morais importantes em tempos de violência?

Autocontrole e piedade. O que não quer dizer indiferença e dó.

11. Por que o sentimento às vezes esmaga toda a racionalidade?

Porque falta a leitura dos próprios sentimentos, ficando escravo das próprias emoções.

12. Como fazer para dominar impulsos emocionais destrutivos?

Treinar o cérebro pensante a dar inteligência às emoções desde os mínimos detalhes até uma emergência. Ex.: o aluno que se irrita no início da aula com a caneta que falha e não se acalma, durante o recreio pode iniciar uma briga por causa de um simples esbarrão.

13. Por que a inteligência emocional é um instinto básico para se viver?

Porque às vezes, em situações urgentes as reações emocionais são mais rápidas que as reações pensantes, livrando-se do perigo. Ex.: Ao se deparar com uma serpente ninguém fica calculando se ela é venenosa ou não, simplesmente salta de lado, depois pensa.

14. Como se manifesta a deficiência moral em casos onde há ausência de empatia?

A incapacidade de sentir a dor das vítimas lhes permite dizer a si mesmos mentiras que encorajam o seu crime. Ex.: Para os estupradores a mentira inclui “Se ela resiste, é só para bancar a difícil”. Para os pais violentos “Isto é só boa disciplina”. Nesta cegueira emocional, os sentimentos de vítima, de repulsa, nojo e medo não são registrados, em mesmo mudam a fisionomia diante da cadeira elétrica, porque também não sentem medo.

15. Quais os sinais comuns de alguém com deficiência social?

As pessoas que interpretam mal os sinais emocionais tornam-se rejeitadas pelos colegas que se irritam com elas sem, saberem a razão. Isso talvez por um tom falso de voz, uma resposta totalmente “fora”, o que as deixa deprimidas, tendo seu rendimento escolar ou profissional prejudicado, por causa da sensação de não estar sendo aceita.

16. Ocorre um mal estar emocional entre os adolescentes e a consequência é o aumento do número de garotas grávidas, uso de drogas, doenças sexualmente transmissíveis, depressão e gula, a que emoções esses fatores estão ligados?

Isto vem de uma rede que inclui o retraimento, o medo e a ansiedade, a solidão, a falta de concentração e de autocontrole sobre as necessidades básicas que incluem alimentação, energias sexuais, etc.

17. Por que essa deficiência moral tem aumentado tanto?

O ser humano aprende a falar, andar, comer, se vestir, estudar e precisa aprender a ter domínio sobre suas emoções e a sensualidade é a mais difícil delas.

18. A riqueza e a pobreza influenciam nesta deficiência moral?

A deficiência moral não escolhe raça, etnia, renda nem sexo.

19. Em que ponto essa deficiência moral aumenta?

A falta do sentido de família. Se pai e mãe trabalham longas horas de modo que os filhos são deixados a seu próprio recurso, à babá, à TV ou à creche, é tão pior quanto o abandono.

20. O que leva ainda hoje, pessoas a agirem de forma emocionalmente descontrolada?

Porque essas pessoas enfrentam dilemas modernos com repertório talhado para urgências pré-históricas. Ex.: Agir com o vizinho indiscreto da mesma forma que agiria com um tigre que atacasse sua caverna.

21. Como se explicam as explosões emocionais?

São sequestras neurais. A amígdala, um centro no cérebro límbico proclama uma emergência a partir de um determinado dado visual ou auditivo, recrutando o resto do cérebro para seu plano de urgência.

22. Por que algumas pessoas que têm essas explosões emocionais depois tem a sensação de não saber o que deu neles?

O sequestro ocorre num instante, disparando essa reação crucial momentos antes de o neocórtex, o cérebro pensante ter tido uma oportunidade de ver tudo o que está acontecendo, quanto mais de decidir se é uma boa ideia.

23. Há outros tipos de respostas límbicas, ou seja, explosões emocionais positivas?

Quando uma piada é tão engraçada que alguém quase explode de rir e às vezes não consegue parar.

24. O que fazer quando um fala e o outro fica amuado?

Esta distância gélida é o outro extremo do revidar. Fechar-se em copas é cortar toda possibilidade de resolver desacordos, o que piora a situação.

25. Como resolver desacordos?

Criar empatia, saber ouvir.

26. Por que alguns garotos na escola e na rua agem sempre de forma agressiva, rouba o dinheiro da merenda dos menores, prefere bater a conversar, é temido, mas é detestado... e isolado?

Em sua educação emocional não recebida os pais alternaram abandono com castigos severos, tornando a criança paranóica ou combativa, o típico “valentão” que não chega aos trinta anos sem passar pela cadeia por agressão, se não despertar para sua essência verdadeira que é positiva e bondosa.

27. Como lidar com as “bagunças” que os filhos fazem desde a infância até a adolescência?

Aquele papel rabiscado que para a mãe é lixo, para o filho pode ser algo precioso, porque ali ele expressou sua imaginação naquele momento. A mãe pode guardá-lo ou mostrar um lugar onde pode ser guardado. Aguardar alguns dias, se não for procurado, pode ser jogado fora. É bom ter um baú para as tranqueiras dos pequenos. O qual deve ser faxinado a cada semana.

28. Livros espalhados entre cadernos pela mesa ou em cima da cama é sinal de desordem ao estudar?

Nem sempre. Às vezes vai se estudando uns e colocando ao lado, mesmo abertos, para se ler de novo ou consultar alguma informação. Outras vezes é preciso estudar três livros ao mesmo tempo; um de teoria, outro de exercícios e um de anotações referentes a aula dada. Enfim. Se alguém chegar e empilhar tudo bem arrumado na estante, será o caos.

29. O que fazer quando filhos adolescentes trancam a porta do quarto e rejeitam que alguém os arrume?

A adolescência é uma fase de busca da própria individualidade, de ter certeza que não é apenas um a mais da grande família. Se os pais sempre acompanharam de perto o filho a mudança não será de repente porque cada urso de pelúcia trocado por um pôster de cantor de Rock, foi acompanhado. Quanto à sujeira do quarto, se ele proíbe que entrem nele em poucos dias ele não suportará o mau cheiro do resto de pizza do fim de semana passado, que caiu detrás da cama. Mas se a mãe ou a empregada limpa o quarto às escondidas, ele vai continuar com a prepotência de proibir que entrem em seu quarto. Toda a casa deve ser limpa diariamente, sem restrições. É questão de saúde. Na verdade, o quarto não é dele, pois não foi ele quem o adquiriu, nem pagou por ele. Quando ele tiver uma casa própria, que pagou por ela aí sim, ninguém poderá invadir seu domicílio.

30. Há o problema de dois filhos no mesmo quarto, com temperamentos diferentes. O que fazer?

Os direitos de cada um devem ser respeitados, mas os caprichos não. Se um gosta de dormir com a luz acesa, o outro com a luz apagada, que se coloque um pequeno abajur. Se um gosta de ouvir música e o outro não, que se coloque o volume baixo, ou melhor, use um fone de ouvido. Tudo pode ser resolvido com boa educação.

31. Como agir com alunos que tem excesso de autoestima, mas não estudam e se acham mais importantes que os outros, inclusive acham que o professor deve lhe “dar nota”. E os pais concordam, pois acham que o filho é um líder por natureza e não deve ser inibido?

Este aluno é um transtorno, pois desrespeita as normas e se sente “intocável”. O orientador deve auxiliá-lo a tomar consciência de que o seu direito termina quando começa o do outro e aquele que tem poder é o que serve a todos. Não funcionando, aluno e família devem ser tratados. Aliás, a teoria da canalização das energias dos hiperativos pode ter sido uma falha temporal, pois as energias negativas, quando canalizadas tendem a ser arquivadas na mente de quem as executa. A criança hiperativa e agressiva não deve ser levada a aulas de luta para canalizar as energias, mas sim à meditação para aprender a evitar tais impulsos e não dar vazão a eles.

32. O que leva crianças e adolescentes a agredir empregados e colegas menores de escola?

Se ele sofre uma repressão exagerada, cedo ou tarde ele vai reprimir os mais fracos. Os que apanham muito em casa, batem nos colegas menores na escola. Se os filhos vêem os pais tratando mal os empregados, farão o mesmo.

33. Qual deve ser a atitude da escola quanto a alunos que namoram em sala de aula ou durante o recreio?

Encaminhá-los a orientação para se conscientizarem que “carícias” em locais públicos provocam as outras pessoas. É um problema de exibicionismo. Aulas de educação sexual minimizam esses e outros problemas. Além disso, os pais devem ser avisados.

34. Qual o preço pago pelos tipos valentões?

O que eles plantam, colhem, se tratam todos com desprezo e arrogância, o resultado é que todos à primeira vista já dizem que não gostam dele. Por isso só andam com garotos

fracos e que se metem em encrencas, pela afinidade. Ao lado de todo vilão há sempre um débil servo.

35. O que caracteriza o autodidata?

Ser autodidata é aprender consigo mesmo. Quem aprende com as próprias experiências está sempre atento. É um disciplinado que se esforça e é capaz de repetir várias vezes a mesma experiência até conseguir atingir sua meta, que é a perfeição.

36. Quando o indivíduo começa a ficar neurótico?

Quando ele associa fatos atuais com acontecimentos antigos e sofridos. Ex.: um adolescente que apanhou do colega do primário, quando cresce, reúne turmas de garotos violentos para se sentir seguro. Para o neurótico, qualquer atitude mais rude desperta o medo inconsciente fazendo-o agir no presente como se estivesse no passado. Para o neurótico um gatinho é um leão.

BULLYING TAMBÉM ACONTECE NA UNIVERSIDADE?

Marislei Espíndula Brasileiro

Você já se sentiu constrangido por um colega que fez uma “brincadeira” de mal gosto? Por outro lado, você é do tipo que caçoa das pessoas e não se importa com o que elas sentem, afinal é somente uma brincadeira?

Todos os dias alunos do mundo todo sofrem com um tipo de violência (física, mental/emocional ou social/moral) que vem mascarada na forma de brincadeira inofensiva.

Conta-se que Albert Einstein era constantemente zombado pelos colegas por seu jeito esquisito e que Isaac Newton teve que ser retirado do colégio por sua mãe, pois tinha uma cabeça maior que a média e mal suportava as ofensas e deprecições dos colegas.

Comportamento considerado normal por muitos pais e professores, esse tipo de constrangimento é chamado de *Bullying*. A geração passada, provavelmente, negligenciou a falta de respeito ao outro e, por isso, sofre com as consequências de uma vida adulta frustrante, regata a rancores de um lado e assédio do outro.

Quem nunca foi zoadado ou caçoado por alguém? Seja por meio de risadinhas, empurrões, apelidos, ridicularizações ou intimidações, o *Bullying* é um termo inglês que designa a prática de atos agressivos entre estudantes, o qual pode acarretar sérias consequências tais como: queda de autoestima, suicídio e outras tragédias.

Em outras palavras, trata-se de zombaria. De acordo com o Ferreira (2005), a zombaria é uma manifestação malévola, irônica ou maliciosa, por meio do riso, palavras ou gestos, com que se ridiculariza ou expõe ao desdém uma pessoa, instituição ou atitude. É o mesmo que caçoar, malhar, fazer chacota, vaiar.

Comportamento frequente em escolas e até mesmo em instituições de ensino superior, o desrespeito às diferenças é percebido de diversas maneiras.

Para Martani (2005), alunos são chacoteados pelos colegas o tempo todo com brincadeiras desagradáveis, fazendo com que estes não tenham a menor possibilidade de reagir ou mesmo reclamar. Os “calouros” agredidos pelos “veteranos” tendem a repetir o hábito degradante. Os educados e gentis, que poderiam se transformar em dedicados cientistas, não raro são incomodados pelos agitadores que pretendem transformar o ambiente acadêmico em local de algazarra.

Muitas vezes, pais e professores ignoram ou ralham superficialmente com o agressor, mas não percebem quando a relação agressor-vítima ou ator-alvo está passando dos limites. A

instituição que nutre ou permite tal comportamento é negligente e pode e deve ser responsabilizada por convivência e omissão.

A vítima pode ser qualquer pessoa tímida, fragilizada, com dificuldade ou que não teve estrutura para responder, com maturidade, à primeira chacota. Apresentar uma dificuldade; não saber como reagir a um apelido jocoso; sofrer um pequeno acidente frente à turma; apresentar um cacoete, enfim, vivenciar uma situação constrangedora diante dos colegas e não se livrar do estigma rapidamente são características preferidas para os portadores de *Bullying* (zombeteiros).

Por outro lado, o zombeteiro também pode ser uma vítima. Primeiro que ele vive uma relação de dependência com o zombado. Ele espera sempre que a vítima não saiba como se livrar dele com inteligência. O zombeteiro pode ser filho de pais que o criticam constantemente com zombaria. Portanto, o filho tende a reproduzir o comportamento junto aos colegas considerados fracos para se sentir aliviado. Nolte (2003) ressalta que as crianças aprendem o que vivenciam. Existem também os co-zombadores: aqueles que se nutrem e se divertem com o sofrimento alheio, fazendo “coro” para a risada.

É ainda Martani (2005) quem afirma que o empobrecimento da autoestima tanto da vítima quanto do agressor pode causar prejuízos ao rendimento escolar, dificuldades para falar em público, inclusive evoluindo para quadros de estresse, depressão, gastrite, colite, asma e distúrbios alimentares e até mesmo síndrome do pânico.

Certamente a intenção do zombeteiro é humilhar a vítima. Se este não responde com humilhação a zomba perde-se no ar.

A falta de empatia (capacidade de se colocar no lugar do outro e sentir o que ele sente) é uma característica dos portadores de *Bullying*. Por outro lado, o zombeteiro também precisa de ajuda, pois sofre o desprezo e a distância dos demais, enquanto não percebe que tem o problema.

Faz-se necessário um esforço coletivo de pais, professores e acadêmicos para que seja repensada toda e qualquer forma de zombaria não somente no ambiente estudantil, mas também no doméstico e social.

Afinal, respeito é bom e faz bem para a saúde.

CURSO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

1 INTRODUÇÃO

Os desajustes psicológicos e emocionais têm sido as principais causas das ruínas sociais, econômicas e pessoais, através dos tempos e da história. Não se estrutura um povo, uma nação, uma comunidade ou um núcleo familiar, sem as regras naturais dos ajustes emocionais, estabelecidas pelo respeito à integridade humana. Não basta riqueza material que poderá ser rapidamente consumida pelo desequilíbrio psicoemocional. Quando o Homem compreender e bem dirigir suas potencialidades emocionais, não haverá mais fome, enfermidades incuráveis, miséria, ganância, autoritarismo, incredulidade, indiferença e abuso diante das leis da Natureza.

Até o presente momento o fenômeno do comportamento humano constitui, para a maioria das pessoas, um enigma de difícil compreensão e análise. Isto decorre dos inúmeros componentes afetivos, psíquicos, sexuais, culturais, educativos, sociais e morais que estão de modo direto ou indireto associados à emocionalidade ou à vida emocional do homem e da mulher, em qualquer faixa etária.

As tentativas de se estudar e analisar tão somente o fenômeno biológico das ações e reações comportamentais do ser humano têm levado o Homem a uma compreensão razoável da natureza biológica da componente emocional que caracteriza alguns aspectos do sistema neurológico. No entanto, a vida emocional não se manifesta unicamente através das forças psíquicas e biológicas, porquanto depende da vida social ou do relacionamento humano para que encontre a sua verdadeira e harmoniosa finalidade. Essa interação social não pode apenas corresponder à vida familiar, mas também a toda atividade em que se torna necessária o ajuste ou o equilíbrio dessas forças emocionais.

Corpo e mente são sistemas que agem e recebem as influências emocionais, conforme o padrão conceutivo do nível de entendimento ou de consciência quanto à natureza das emoções. É preciso que a estabilidade e a saúde do corpo sejam garantidas por relativa harmonia emocional. Outrossim, é preciso que relativa saúde corpórea colabore com a necessária harmonia, equilíbrio e bom funcionamento das forças ou sistemas mentais.

Emoção, razão, mente e corpo estão entrelaçados para compor o sistema “enigmático” que tem sido ignorado por uns, rejeitado por outros e incompreendido por uma significativa maioria. Há posturas radicais do fanatismo religioso ou do moralismo e também do

sectarismo materialista, que rejeitam sequer conhecer e analisar o aspecto emocional do ser humano. São as vítimas do preconceito, da ignorância e/ou da hipocrisia. Por outro lado há outras posturas radicais de total liberdade emocional, sempre acrescida de desrespeito, criminalidade, desamor. Tais posturas decorrem, sobretudo, do atraso ou desequilíbrio intelecto-moral em torno do tema e da vivência emocional. Falta ao ser humano, na atualidade, uma compreensão segura, simples e clara, quanto às inúmeras situações e características que envolvem o fenômeno emocional.

É preciso que o estudo e análise do comportamento humano, não fiquem apenas restritos ao terreno das manifestações biológicas e afetivas. O fenômeno psicoemocional é também um fenômeno social que atua na mente e no corpo do ser humano e que tem como objetivo principal promover a ascensão biológica, intelectual e social da individualidade e da coletividade humana. Desvencilhar a emocionalidade da evolução intelectual e moral do ser humano é ferir a natureza ou essência da espécie humana. Entretanto, rejeita-se essa ideia e por tal razão, a Humanidade sofre toda ordem de desvios de personalidade, traumas psicoemocionais, desajustes sociais, desequilíbrios econômico, enfermidades incuráveis e inúmeras traumas físicos e mentais em todos os recantos da Terra.

Enquanto a problemática de natureza comportamental for ignorada, permanecerá a criminalidade e todos os efeitos desastrosos dessa postura egoísta e insensata. Educação psicoemocional, é o conhecimento da natureza biológica e psicológica da sexualidade, associado à prática do autoconhecimento, começando com o autorrespeito. Porque, ninguém respeita, verdadeiramente, aquilo que ainda não conhece. Não há respeito íntimo se não houver conhecimento interior. Conhecer a si mesmo é saber analisar todas as manifestações do pensamento e do comportamento, objetivando promover o bem-estar de todos.

Há sempre um desajuste emocional acompanhando uma atitude contrária à evolução ou a ordem social. Isto porque é na atividade emocional e afetiva onde o egoísmo age primeira e preferencialmente. Estabelecer o conhecimento e a prática da boa conduta emocional é combater a ignorância de frente, para que o amor, a tolerância, a responsabilidade e a disciplina, completem o trabalho de aperfeiçoamento psicoemocional.

O sistema emocional é destinado a unir todos os seres da Natureza e os seres humanos, especificamente, através da assimilação de ideias, ideais, sentimentos e anseios. Tratar as emoções com desdém é ignorar a razão da própria existência e permanecer no ostracismo das angústias e da soledade.

Emoções e equilíbrio psicofísico devem está intrinsecamente ligados, porquanto as forças emocionais em harmonia geram progresso, paz e harmonia. Os estudos sociais que não

admitem a evolução intelecto-moral da espécie humana, através do ajuste das forças das emoções bem dirigidas, haverão de compreender que tais verdades não pertencem a uma concepção pessoal, mas a uma realidade natural da própria evolução. Quem não aceitar ainda tais princípios, terá que admitir, no futuro, o grave engano que cometeu. No entanto, não se pode exigir que alguém saia repentinamente de um nível de compreensão e de evolução para outro mais avançado sem as adequações necessárias que possam dar suporte para a prática dessas novas e reais concepções, perfeitamente experimentadas por quem já se conheceu, através do esforço, do trabalho e da renúncia construtiva.

No entanto, o mundo científico reconhece que é necessária a criação de novos conhecimentos, o estudo e a transmissão do conjunto de conhecimentos estabelecidos na história e a prestação de serviços à comunidade.

Observa-se mais adiante o que afirma o pesquisador Daniel Goleman: “A inteligência emocional é uma tese científica que vêm pôr em questão certas visões estreitas que até hoje dominaram o conhecimento humano”.

Esse novo conhecimento vindo do cotidiano da sociedade, precisa ser utilizado em prol do bem estar da própria sociedade. Será através desse conhecimento que o par “teoria - prática” deverá manifestar-se de modo pleno. O conhecimento será então utilizado não de forma monopolizada e restrita, mas amplamente difundido para que todos possam ter acesso às mais diversas formas de pensamento.

Conforme disse Aristóteles: “Os homens reconhecem como natural o desejo de conhecer. Mas a maneira pela qual cada um desenvolve esta busca não é a mesma”.

O caminho é árduo, sem dúvida. É mister, no entanto, que todos tenhamos a audácia, a ousadia de enfrentar a questão e os problemas envolvidos não só no aspecto epistemológico, mas, sobretudo, e mais do que nunca, no aspecto ético. Deste modo, pode-se estabelecer o papel da inteligência emocional na sociedade hodierna e a nossa responsabilidade no desenvolvimento do conhecimento científico, e, com este, na transformação da realidade social do povo goiano e posteriormente da população brasileira.

Quando se realizou, por nosso intermédio, uma vasta pesquisa, em âmbito nacional, a respeito das dúvidas e do comportamento sexual do povo brasileiro, foi percebido o quanto as pessoas desconheciam até mesmo os aspectos mais comezinhos da temática sexual, pisados e repisados diuturnamente na mídia. Como educadores, pesquisadores e conferencistas, já havíamos percebido a extraordinária carência de conhecimento e informação a respeito de educação sexual manifestados pelo público, em todas as camadas populares, bem como percebeu-se as mazelas e os sofrimentos individuais derivados desta ignorância.

Os comportamentos sexual e emocional ainda são impostos pelo modismo manipulador das massas inconscientes e desajustadas, as quais estão a espera de um outro tipo de sugestão para seguir pronta, mas ainda cegamente. Os meios de comunicação podem elevar ou inibir o progresso de tantos que se encontram influenciados por sua força comunicadora. Ainda o homem “normal” é o desajustado sexualmente. A condição normal é a falta de diálogo e do respeito. A mulher normal é a que tem de aceitar todas as desproporções de uma sociedade quanto aos seus direitos e deveres.

Carl Jung escreve a este respeito: “O homem ‘normal’ é um modelo ideal para todos os que estão ainda abaixo do nível normal de adaptação. Mas para os homens e mulheres que possuem capacidades superiores à média, a ideia e a obrigação moral de não ter que ser outra coisa senão homens e mulheres normais, constitui um leito de Procusto, um enjôo moral e intolerável, um inferno estéril e sem esperança. Quantos neuróticos há que adoecem porque não podem se tornar normais”.

Quando alguém ousa dizer que existe uma Inteligência Emocional que também influi em todos os comportamentos psicosssexuais e afetivos, torna-se um elemento nocivo à visão dos que não desistem da ignorância e da insensatez e permanecem manipulando outras mentes aflitas e ignorantes, incrédulas, portadoras de uma fé cega, e teimosas em suas paixões desgovernadas.

Segundo algumas pesquisas sobre o comportamento psicoemocional humano, o quadro das relações afetivas e emocionais é deprimente, para uma sociedade que progrediu muito intelectualmente, mas não usou dessa inteligência para resolver problemas singelos de relacionamento humano. Aqui, encontram-se os crimes hediondos, causados por desajustes emocionais. Ali, tem-se o relacionamento neurótico como uma opção viável para o desamor e a falta de harmonia doméstica e social. Acolá a violência como o agente causador do medo e da solidão. Em toda a parte as insatisfações psicoemocionais pairam.

O descontrole psicológico ou emocional reflete a condição de atraso ou desajuste de um povo. Os preceitos de uma convivência harmoniosa e feliz tão bem ensinados e exemplificados por gênios, sábios, santos e heróis, são ainda adornos reluzentes sem as telas valiosas de um proceder mais coerente, por parte daqueles que pregam o moralismo, o radicalismo e o cepticismo.

O comportamento psicoemocional não pode ser considerado sem os componentes de outros aspectos vinculados ao comportamento humano. O ser humano age em conjunto de ações e reações, o qual sempre encontra em ressonância com sua vida ou característica emocional. Do mesmo modo, há sempre um componente psicoemocional influenciando a vida

e as demais ações do ser humano. Todos esses componentes ou aspectos do comportamento, em última análise, tem uma só causa e uma só consequência relacionada à natureza moral do Homem.

É preciso que civilização seja sinônimo de evolução e não apenas de progresso material indiferente ou contrário à realidade evolutiva da natureza humana.

Todos os problemas psicoemocionais e afetivos são resolvíveis, desde que conheça e aceite as causas, efeitos e processos dos mecanismos de ação e de reação das forças naturais. O estudo da natureza emocional é o que falta para complementar os trabalhos iniciados por diversos estudiosos do comportamento humano. Conhecer os elementos e a função da Inteligência Emocional é promover a emocionalidade à um nível superior de vivência e convivência com a sociedade e a família.

2 JUSTIFICATIVA

No Brasil, comparando-se com os Estados Unidos e Europa, ainda é escasso o número programas educativos destinados, através da análise de comportamento humano, retratar, conhecer e redefinir o comportamento do ser humano. Segue-se linhas de pensamento e de estudos formuladas por especialistas estrangeiros, sem que se questione, compare ou acrescente algo de novo a tais conhecimentos.

Através de uma análise de comportamento veiculado pelos estabelecimentos de ensino, será possível elevar o nível de entendimento intelecto-moral quanto a realidade das causas e efeitos dos comportamentos humanas. Em Goiás e em outros estados brasileiros diversos órgãos da imprensa poderão ter dados aproximados de como agir frente aos problemas sociais, econômicos e culturais, mediante o conhecimento prévio de como a população age e reage. E a própria população poderá se conhecer melhor e, a partir desse ponto de análise, agir no sentido de eliminar as causas que a perturba, possibilitando maior desenvolvimento do Estado. A melhoria da qualidade de vida do povo goiano pode surgir do próprio conhecimento de suas verdadeiras necessidades psicoemocionais. Certamente o curso de Educação Emocional possibilitará uma análise precisa de como o ser humano realmente é em termos de emoção e expressão de sentimentos.

Obtendo dados sociais desta importância será possível analisar as causas emocionais das seguintes catástrofes que hoje preocupam a todos:

a) Violências em todas as camadas sociais: em 1990, em comparação com as duas décadas anteriores, os Estados Unidos tiveram a mais alta taxa de prisões de jovens por crimes violentos; as prisões de adolescentes por estupro dobraram; as taxas de assassinato por adolescentes quadruplicaram, em sua maioria devido ao aumento de tiroteios. Durante as duas décadas, a taxa de suicídios de adolescentes triplicou, como aconteceu com o número de crianças de menos de quatorze anos vítimas de assassinato;

b) Evasão escolar: uma quantidade significativa de alunos é incapaz de prestar atenção às explicações do professor; são vítimas de devaneios; agem sem pensar; são nervosos demais para uma satisfatória concentração; saem-se mal nas provas ou trabalhos de escola; são ainda incapazes de afastar pensamentos de provocação e agressividade;

c) Gravidez precoce: mais e mais jovens, adolescentes engravidam. A taxa de doenças sexualmente transmissíveis triplicou nas últimas três décadas;

d) Uso de drogas: o uso de heroína e cocaína entre a juventude subiu 300 por cento nas últimas duas décadas;

e) Desfiguração da família: a taxa entre recém-casados prever que dois em cada três casamentos de jovens acabam em divórcio.

Todos esses efeitos, segundo o Dr. Daniel Goleman “é reflexo de uma cultura que só apostou no intelecto, relegando ao esquecimento o lado emocional do indivíduo”.

O objetivo específico do Curso e Educação Emocional é o de abordar temas relacionados aos comportamentos psicológicos, emocionais, sexuais e sociais do ser humano sob uma visão ética e moral, condizente com a linha educacional da emissora.

3 RELAÇÃO DE ALGUNS DOS TEMAS SOBRE COMPORTAMENTO

Lance mão dessas palavras para discutir em grupo.

(*) Temas vinculados ao comportamento emocional do ser humano.

(**) Temas sobre a sexualidade humana.

A escolha da profissão	A inflexibilidade e o medo *
A mulher e o homossexualismo**	A raiva e emoções primitivas *
Aborto **	Abusando sexualmente de alguém *
Aceitação	Aceitação da paternidade e da maternidade *
Aceitação de si mesmo *	Aceitação do Próximo *
Afeto	Afrodisíacos **
AIDS **	Alegria
Almas Gêmeas	Altruísmo
Amabilidade	Amizade
Amnésia **	Amor e paixão
Amor livre **	Anafrodisia **
Anulação de casamento **	Apego ao obsoleto *
Apego às coisas materiais *	As decisões e os princípios da verdade *
As energias sexuais	Assédio sexual **
Assimilação das experiências e do novo	Atenção
Autoconfiança para se manter e se proteger *	Autopiedade e otimismo *
Autopunição e caridade *	Autoaceitação
Autoanálise	Autoconfiança
Autoconhecimento	Autocontrole
Autodisciplina	Autoerotismo **
Autoestima	Autorrespeito
Bondade	Bons modos
Calma	Câncer **
Caracteres da homossexualidade **	Caridade
Carinho	Ciclo menstrual **
Cidadania	Ciúme **
Coerência	Coitofobia **
Compaixão	Compaixão e compreensão por uma criança *
Complexo de castração **	Complexo de Cinderela **
Complexo de Édipo **	Complexo de Electra **

Complexo de perseguição *	Complexo de Peter Pan **
Comportamento hipócrita *	Comportamento infantil dos adultos perante as crianças *
Compreensão	Compulsão
Concentração	Concórdia
Confiando nas próprias convicções *	Conhecimento de si mesmo *
Conhecimento do Ego *	Consideração
Contemplação	Contentamento
Controle dos sentidos	Cooperação
Coragem	Crimes contra o casamento e a família **
Crimes sexuais **	Crises conjugais
Cromoinversão **	Cronoinversão **
Cuidado	Culpa Sexual *
Dedicação	Deficiências físicas **
Deficientes mentais **	Depressão, raiva e desesperança *
Desejo de agredir alguém *	Desequilíbrio mental *
Desprendimento / desapego	Dever
Devoção	Diante das experiências dolorosas *
Dificuldade em se desapegar de algo que já acabou *	Dignidade
Discernimento	Disciplina
Dispersividade *	Dissolução da sociedade conjugal **
Do orgulho à humildade *	Doenças sexualmente transmissíveis **
É sempre tempo para mudar e evoluir *	Educação sexual na adolescência **
Educação sexual na infância **	Egocentrismo *
Em que consiste o sucesso *	Energias sexuais e manifestações iniciais **
Erotismo **	Erotografia **
Erotografomania **	Erotomania **
Escolhemos nossos pais e nossos filhos *	Esforço
Espírito de pesquisa	Espírito de renúncia
Esquizofrenias **	Estupro **
Ética	Etnoinversão **

Eugenia **	Exame ginecológico **
Exatidão	Exibicionismo **
Falar suave	Falso crescimento interior *
Falta de amor pelo que faz *	Falta de apoio emocional *
Falta de apoio financeiro *	Família
Fantasia sexuais **	Fé
Fecundação **	Felicidade
Fetichismo **	Flagelantismo **
Força interior	Franqueza
Fraternidade	Freud e Jung
Frigidez **	Frustrações e desconfiança *
Fugas psicológicas e emocionais *	Generosidade
Gerontofilia **	Gratidão
Gravidez durante o namoro **	Gravidez **
Hábito de fazer críticas *	Hábito de se queixar *
Higiene**	Histeria **
Homossexualidade e terapia **	Homossexualismo e preconceitos **
Honestidade	Honradez
Hormônios **	Humildade
Igualdade	Igualdade profissional **
Impaciência *	Imparcialidade
Impedimentos matrimoniais **	Impotência **
Incesto **	Infertilidade **
Infidelidade **	Iniciação sexual **
Iniciativa	Insegurança *
Inseguranças que afetam a mulher	Inseguranças que afetam o homem
Integridade	Inteligência Emocional *
Interesse pelo conhecimento	Irmandade
Irritação com o ambiente *	Justiça
Justificativas para a própria rabugice *	Lealdade
Liderança	Limpeza / Higiene
Lubricidade senil **	Lucidez

Mãe Solteira	Mágoas profundas *
Masoquismo **	Masturbação **
Matrimônio **	Meditação *
Medo *	Medo da morte *
Medo de aceitar a alegria *	Medo de lidar com dinheiro *
Medo de ser autêntico *	Medo de viver *
Medo do desconhecido *	Medo do futuro *
Medos sexuais *	Menopausa **
Mente dispersiva *	Métodos anticoncepcionais **
Mixoscopia **	Namoro **
Narcisismo **	Necrofilia **
Neuroses **	Ninfomania **
Normas sociais *	O estudo da sexualidade **
O par ideal **	O povo brasileiro e o sexo **
O segundo casamento	Ódio *
Oferecendo amor e consideração *	Oligofrenias **
Ordem	Orgasmo **
Os pais e os adolescentes	Otimismo
Paciência	Parafrenias **
Paranóia **	Parto **
Patriotismo	Pedofilia **
Pensamentos agoniados *	Percepção dos detalhes da vida *
Perda de controle *	Perda de equilíbrio *
Perdão	Perseverança
Perspicácia	Pigmalionismo **
Planejamento familiar **	Pós-parto **
Prestatividade	Pré-natal **
Problemas emocionais persistentes *	Prostituição **
Prudência	Psicopatias
Psicoses	Puberdade
Razão	Realização sexual
Recomeço	Reconhecendo o próprio valor *

Recusa às mudanças *	Recusa em mudar velhos padrões *
Reflexão	Regime de bens no casamento
Rejeição da vida e medo de viver *	Rejeição do momento presente *
Relação sexual **	Relações sexuais no casamento **
Remorso *	Resistências ao processo da vida *
Respeito	Respeito à Natureza
Respeito às diferentes raças, culturas e religiões	Responsabilidade
Responsabilidade Cívica	Riparofilia **
Riparofobia **	Sacrifício
Sadismo **	Sadomasoquismo **
Satiríase **	Saúde e alimentação
Segredos tormentosos *	Segurança emocional *
Sensação de derrota *	Sensação de estar escravizado *
Sentido de realidade	Sentindo e expressando positivamente as emoções *
Sentindo-se capaz de dar conta de tudo *	Sentindo-se desamparado pela vida *
Separação conjugal	Serviço ao próximo
Sexo e energias sexuais **	Sexo e sexualidade **
Sexualidade feminina **	Sexualidade masculina **
Sexualidade na infância **	Silêncio interior
Simpatia	Simplicidade
Sinceridade	Síntese
Sodomia**	Solidariedade
Sonhos eróticos **	Superando desapontamentos *
Superando mágoas afetivas *	Tendências homossexuais **
Tensão *	Timidez **
Tolerância	Tolerância conjugal *
Topoinversões **	Toxicomanias **
Tranquilidade	Transplante de órgãos
Travestismo **	Triolismo **
Tristeza e endurecimento do coração *	Tristeza por causa de dinheiro ou posição *

Troca interconjugal **	Unidade
Uso adequado: do tempo, do dinheiro, da energia vital, do alimento	Vampirismo **
Veracidade	Vícios **
Vida salutar	Vida sexual dos idosos **
Vida sexual na adolescência **	Violência *
Virgindade **	Viuvez *
Você é amado (a) *	Voyeurismo **
Zoofilia **	

As ações dos pais podem ser de próprio exemplo, ação direta ou supervisão.

Próprio exemplo

1. Alimentar-se de forma saudável e manter-se limpo.
2. Não se aventurar em lugares perigosos.
3. Olhar nos olhos quando conversar evitando mentiras por menores que sejam.
4. Rir na companhia dos filhos e elogiá-lo quando ele fizer algo criativo.
5. Estar sempre aberto ao diálogo, sabendo ouvir.
6. Jamais descarregar frustrações do trabalho nos filhos.
7. Sentar-se ao seu lado quando sentir que ele está triste e aguardá-lo falar.
8. Orar com os filhos e encaminhá-los a uma religião, mas ir também.
9. Não fumar, não beber, não fazer comentários irônicos sobre as pessoas.
10. Não cometer nenhum suicídio indireto.

11. Guardar seus próprios objetos nos lugares certos.
12. Seguir as regras que impôs e reprimir qualquer atitude de preconceito.
13. Ser honesto e justo em todas as ocasiões.

Ação direta

1. Levar e buscar em escolas e instituições religiosas. Só buscar em festas.
2. Brincar, jogar ou conversar longamente uma vez por semana.
3. Mantê-los nutridos e exigir que se alimentem corretamente.
4. Levar para passear nas férias.
5. Fazer-lhes carinhos discretos. Se ele não quiser, nunca insistir.
6. Descansar antes de dar atenção aos filhos.
7. Meia hora positiva vale mais que horas de reclamação.
8. Contar-lhe histórias antes de dormir, independente da idade.
9. Ler para eles e com eles.
10. Transformar afazeres domésticos em ações coletivas e divertidas.
11. Acostuma-lo desde cedo a guardar seus próprios objetos.
12. Exigir tarefas escolares diárias completas antes de sair para o lazer.
13. Jamais rotular negativamente ou fazer comparações ridículas.

14. Pai e mãe devem entrar em acordo quanto as determinações rigorosas.

Supervisão

1. Chamar-lhes atenção para o sentimento das pessoas.

2. Exigir que cuide bem de seus pertences.

3. Supervisionar higiene física e mental completa, independente da idade.

4. Evitar acidentes orientando-os e citando exemplos de acidentes anteriores.

5. Deixar que o filho carregue seus próprios objetos escolares.

6. Dar atenção não é assistir um filme adulto com eles.

7. Não criar dependência, nem os jogar para fora de casa o dia inteiro.

8. Supervisionar sua saúde periodicamente e tomar as providências.

9. Monitorar o desempenho escolar indo à escola antes que o chamem.

10. No trabalho telefonar para eles no meio do expediente.

11. Se ele fizer algo errado, não o defenda na frente dos outros.

12. Ensine-os a fazerem suas próprias defesas.

13. Jamais deixá-los o dia inteiro por conta de babás, empregados, filhos mais velhos ou parentes, por melhor que sejam.

14. Saber sempre: com quem, onde e como eles estão.

Teste de paternidade e maternidade

Faça o seguinte teste para você saber se está realmente sendo um bom pai ou uma boa mãe: Marque um (x) nos itens que você costuma agir com seu filho e responda se você tem o hábito de:

GRUPO - A

1. Monitorar o desempenho escolar indo à escola antes que o chamem ()
2. Exigir que cuide bem de seus pertences. ()
3. Supervisionar higiene completa, independente da idade. ()
4. Evitar acidentes orientando-os e citando exemplos de acidentes anteriores. ()
5. Chamar-lhes atenção para o sentimento das pessoas. ()
6. Dar atenção sem assistir um filme adulto com eles. ()
7. Não criar dependência, nem os jogar para fora de casa o dia inteiro. ()
8. Supervisionar sua saúde periodicamente e tomar as providências. ()
9. Deixar que o filho carregue seus próprios objetos escolares. ()
10. No trabalho telefonar para eles no meio do expediente. ()
11. Se ele fez algo errado, você não o defendeu na frente dos outros. ()
12. Ensina-los a fazerem suas próprias defesas. ()
13. Jamais os deixar o dia inteiro por conta de babás e empregados. ()
14. Saber sempre; com quem, onde e como eles estão. ()

GRUPO - B

1. Levar e buscar em escolas e instituições religiosas. Só buscar em festas. ()
2. Brincar, jogar ou conversar longamente uma vez por semana. ()
3. Mantê-los nutridos e exigir higiene completa. ()
4. Levar para passear nas férias. ()
5. Fazer-lhes carinhos discretos. Se ele não quiser, nunca insistir. ()
6. Descansar antes de dar atenção aos filhos. ()
7. Meia hora positiva vale mais que horas de reclamação. ()
8. Contar-lhe histórias antes de dormir, independente da idade. ()
9. Ler para eles e com eles. ()
10. Transformar afazeres domésticos em ações coletivas e divertidas. ()
11. Acostuma-lo desde cedo a guardar seus próprios objetos. ()

12. Exigir tarefas escolares diárias completas antes de sair para o lazer. ()
13. Jamais rotular negativamente ou fazer comparações ridículas. ()
14. Entrar em acordo com o cônjuge quanto as determinações rigorosas. ()

GRUPO - C

1. Alimentar-se de tudo e manter-se limpo. Comer nas horas certas e sem abuso. ()
2. Não se aventurar em perigos, lembrando-se da falta que você fará a eles se sofrer um acidente. ()
3. Olhar nos olhos quando conversar evitando mentiras por menores que sejam. ()
4. Rir na companhia dos filhos e elogiá-lo quando ele fizer algo criativo. ()
5. Estar sempre aberto ao diálogo. ()
6. Jamais descarregar frustrações do trabalho nos filhos. ()
7. Sentar-se ao seu lado quando sentir que ele está triste e aguardá-lo falar. ()
8. Orar com os filhos e encaminhá-los a uma religião, mas ir também. ()
9. Não fumar, não beber, não fazer comentários irônicos sobre as pessoas. ()
10. Não cometer nenhum suicídio indireto. ()
11. Guardar seus próprios objetos nos lugares certos. ()
12. Seguir as regras que impôs e reprimir qualquer atitude de preconceito. ()
13. Ser honesto e justo em todas as ocasiões. ()

Resposta: Se você fez até 20 pontos: precisa ler, estudar, trocar ideias com outros pais sobre como educar, para não correr o risco de estar criando um delinquente.

Se você fez de 20 a 30 pontos: está se esforçando para ser um bom pai ou mãe, nunca desista.

Se você fez mais de 30 pontos: parabéns, seus filhos têm chances de serem pessoas maravilhosas, se você continuar assim até que eles atinjam a maturidade.

Porém se você marcou mais pontos no grupo A você tende a ser um supervisor, que exige e cobra. Se você marcou mais pontos no grupo B, você gosta de educar diretamente, mais próximo ao filho, junto com ele. Se você marcou mais pontos no grupo C, tende a educar a distância com o seu próprio exemplo. Lembre-se que a educação integral depende da união da supervisão com a ação direta mais o próprio exemplo.

REFERÊNCIAS

BRASILEIRO, E.; BRASILEIRO, M. **Educação Emocional**. São Paulo: Boa nova, 2014.

FERREIRA, A. B.H. **Dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional**. São Paulo: Objetiva, 1996.

MARTANI, S. As Consequências do *Bullying*. Informativo: **Leia**. Goiânia, Ano I , n. 2, out. 2005.

NOLTE, D. **As crianças aprendem o que vivenciam**. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

TIBA, Içami. **Disciplina, limite na medida certa**. São Paulo: Gente, 1996.

SOBRE OS AUTORES

Aroldo Vieira de Moraes Filho: Licenciado em Ciências Biológicas. Especialista em Tecnologias aplicadas ao Ensino de Biologia. MBA em Gestão Educacional. Mestre em Biologia – área de concentração: Biologia Celular e Molecular. Doutor em Ciências Biológicas – área de concentração: Genética e Bioquímica. Pós-Doutorando em Ciências da Saúde pela UFG. Professor do Instituto de Ciências da Saúde do Centro Universitário Alfredo Nasser - UNIFAN;

Cleucydia Lima da Costa: Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2017). Mestrado em Ciências do Comportamento - Universidade de Brasília (2011). Coordenadora do Núcleo de Apoio Terapêutico e Psicopedagógico - NATPSI do Centro Universitário Alfredo Nasser - UNIFAN;

Cristiane Reis Pereira: Licenciatura em Pedagogia pelo Centro Universitário Alfredo Nasser - UNIFAN;

Fabiana da Silveira Bianchi Perez: Doutora em Ciências Médicas pela Universidade de Brasília (UnB, 2018). Docente do Centro Universitário Alfredo Nasser - UNIFAN;

Jorge Miguel dos Santos Silva: Bacharel em Enfermagem pela Faculdade Unida de Campinas (2015). Professor titular da Faculdade Evangélica de Brasília e Faculdade Fortium;

Lilian Carla Carneiro: Graduação em Ciências Biológicas Modalidade médica - biomedicina pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2000). Mestrado em Bioquímica e Biologia Molecular pela Universidade Federal de Goiás (2004). Doutorado em Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal de Goiás (2010). Pós-doutorado em Diagnóstico molecular e por imagem de doenças infecciosas e parasitárias, pela UFCSPA (2013). Professora da PUC-GO (2002), professora da Universidade Estadual de Goiás (2003 a 2012), pesquisadora do Instituto de Biologia Molecular do Paraná (2013 a 2015). Atualmente, é docente da Universidade Federal de Goiás. Tem experiência na área de microbiologia, com ênfase em aplicações da biologia molecular, atuando principalmente nos seguintes temas: análises microbiológicas, biotecnologia de microrganismos e biotecnologia aplicada à saúde pública;

Marislei Espíndula Brasileiro: Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da UFG. Doutora em Ciências da Religião pela PUC-GO. Mestre em Enfermagem pela UFMG. Enfermeira pela Faculdade de Enfermagem – UFG. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Alfredo Nasser - UNIFAN. E-mail: marislei@cultura.trd.br;

Vinicius Novais Gonçalves de Andrade: Pós-doutor em Psicologia. Doutor em Psicologia pela PUC Goiás (com período de doutoramento sanduíche na Universidade do Porto na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação). Mestre em Psicologia (PUC Goiás). Psicólogo graduado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Psicanalista. Coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário Alfredo Nasser - UNIFAN e docente da mesma instituição;

Werick Vinicio Santana de Souza: Licenciado em Letras pelo Centro Universitário Alfredo Nasser – UNIFAN.