



Envie para revista PREVENIR  
R. Joaquim António de Aguiar, n.º 45, 2.º Dto.,  
1070-150 Lisboa  
ou [consultorioprevenir@entusiasmomedia.pt](mailto:consultorioprevenir@entusiasmomedia.pt)

bem-estar // consultório



**DR.  
FERNANDO  
LIMA  
MAGALHÃES**

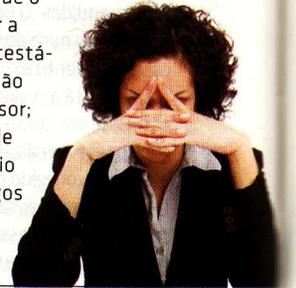
Psicólogo clínico  
no Centro Clínico e  
Educativo  
da Boavista, no Porto.  
Tel.: 966 230 087  
[www.fernandomagalhaes.pt](http://www.fernandomagalhaes.pt)

## Travar o mobbing

Ouvi falar recentemente numa espécie de *bullying* mas no local de trabalho, chamada *mobbing*. Em que consiste?

O *mobbing* é um conceito recente e pode ser definido como um comportamento agressivo, sistemático e pouco razoável de um indivíduo ou de um grupo contra um colega de trabalho. Há uma intenção de causar prejuízo à vítima, de muitas formas, através da desmoralização, intimidação, desacreditação do colega ou mesmo ir contra a sua saúde física e mental. As principais vítimas parecem ser as mulheres, minorias étnicas e pessoas bem sucedidas profissionalmente, éticas e com uma boa aprovação dos colegas. Para se defender deste comportamento, a pessoa "atacada" precisa de reforçar

a boa forma física e mental: escrever e conversar com alguém de confiança acerca dos seus pontos fortes e salientar para si os aspectos que possui que aumentam a confiança (por exemplo, sucessos adquiridos na carreira profissional). Bem como, escrever as distorções e erros que o agressor procura fazer a vítima acreditar e contestá-las por escrito, para não cair na lógica do agressor; aumentar os tempos de lazer positivos e o apoio afectivo junto de amigos e familiares.



## Lidar com a rejeição

Quando o meu último relacionamento terminou fiquei desesperada e muito ansiosa. Será que tenho um problema em lidar com a rejeição? Como posso controlar este sentimento?

Quando um amor termina, a própria biologia do cérebro "engana-se", pois vê a situação como algo "grave", provocando sintomas físicos (ansiedade) e psicológicos (depressão). Assim, é importante usar técnicas de relaxamento, ocupar o tempo, praticar exercício e, em especial, não levar a sério o que se está a pensar ou a sentir: isto é apenas um estado de humor negativo que se altera com o tempo. O cérebro catastrofiza a situação e facilmente entramos no raciocínio emocional: sentimos que aquela pessoa é indispensável, mas não é, pois vivemos a maior parte da vida sem ela. É útil modificar certas crenças acerca do amor: um relacionamento é uma possibilidade ou um desejo, é um bom acontecimento mas não é algo essencial ou uma condição para a felicidade de alguém e, muito menos, determinante na vida de qualquer pessoa. Quando reconhecemos aquilo que valemos e acreditarmos em nós próprios não dependemos da confirmação ou reforço do nosso valor por parte de outrém. A psicoterapia é útil para ajudar a lidar com os relacionamentos e com a rejeição. ☺



FEVEREIRO 2010

Ca

F

As m

As m

Flora

...a fo

A abs

do sar

tecido

- Fórm
- Não p
- Conté
- Rico
- Não c
- própr
- Recon
- conv

Salu