



DOI: 10.14295/rlapc.v11i17.176

Estresse, Trauma e Traumatização e a Presença Observadora e Receptiva como Recurso para Atualização e Integração do Organismo*

*Daniel Rousseau¹ e Liana Rodrigues Netto^{**}*

Resumo: Diante da pergunta de como podemos ir atualizando e integrando nosso organismo na renegociação do trauma, este trabalho vem com dois objetivos principais: de apresentar uma síntese conectando os temas Estresse, Trauma e Traumatização, de forma que possa ajudar o leitor (tanto aquele especializado na área de saúde, quanto também o leigo) a trafegar por eles com uma linha de compreensão, um fio condutor; e de poder oferecer algo como recurso que ajude na renegociação do trauma. Nesse sentido, deu-se especial atenção à Presença Observadora e Receptiva, chegando-se a consideração que, de um lado, se uma visão de mundo e formas de comunicação e linguagem baseadas nos valores de diversidade e inclusão podem nos levar a caminhos de saúde, uma Presença Observadora e Receptiva é um recurso efetivo que permite criar um estado interno condizente com estes valores, possibilitando atualização e integração do organismo. Este trabalho foi construído na forma de Revisão Narrativa, fazendo pontes entre os campos da Filosofia, Terapia, e Comunicação e Linguagem.

Palavras-chave: Estresse. Trauma. Traumatização. Pensamento Complexo. Contato. Presença. Renegociação do trauma. Diversidade. Inclusão. Filosofia. Terapia. Comunicação. Linguagem.

Stress, Trauma and Traumatization and the Observant and Receptive Presence as a Resource for Updating and Integrating the Organization

Abstract: Faced with the question of how we can update and integrate our organism in the renegotiation of trauma, this work has two main objectives: to present a synthesis connecting the themes of Stress, Trauma and Traumatization, in a way that can help the reader (both those specialized in health area, as well as the layman) to travel through them with a line of understanding, a guiding thread; and being able to offer something as a resource that helps in renegotiating the trauma. In this sense, special attention was paid to Observatory and Receptive Presence, arriving at the consideration that, on the one hand, whether a worldview and forms of communication and language based on the values of diversity and inclusion can

* Esse artigo foi originalmente produzido e apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso para o Curso de Formação em Psicotraumatologia Online, como requisito parcial para obtenção do título de Psicotraumatologista, em 2023. Orientador: Prof. Liana Netto.

¹ Terapeuta Psicocorporal. Analista Bioenergético (CBT-IIBA), com formação também em Psicotraumatologia. Formando em Biossíntese e Experiência Somática. Terapeuta associado da SABERJ e da ABT. Criador e Mentor da SabedoriAR-Te. Graduando em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU-RJ), e Graduado em Composição Musical pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). daniel.rousseau@sabedoriarte.com.br;

^{**} Graduada em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), doutora em Medicina e Saúde pela UFBA. Pós-graduada lato-sensu em Psicologia Analítica Junguiana. Coordenadora da Pós-graduação em Psicotraumatologia, pelo Instituto Junguiano da Bahia e Escola Bahiana de Medicina. lianetto@uol.com.br.

lead us to paths of health , an Observant and Receptive Presence is an effective resource that allows creating an internal state consistent with these values, enabling updating and integration of the organism. This work was constructed in the form of a Narrative Review, building bridges between the fields of Philosophy, Therapy, and Communication and Language.

Keywords: Stress. Trauma. Traumatization. Complex Thinking. Contact. Presence. Renegotiation of trauma. Diversity. Inclusion. Philosophy. Therapy. Communication. Language.

Introdução

Diante da importância e das correlações que os temas Estresse, Trauma e Traumatização apresentam na área da Saúde global (individual e pública, física e psíquica), configurando assim um eixo essencial de estudo e de prática clínica, e também das necessidades profissional e pessoal do autor de organizar uma linha de compreensão e de perspectiva terapêutica sobre estes temas, este trabalho vem com os objetivos de: criar uma síntese condutora (que de maneira alguma se propõe a esgotar o assunto) para auxiliar o autor e o leitor, tanto profissional da área da saúde quanto leigo dessa área, a trafegar sobre estes temas; e de responder à pergunta – o que pode nos ajudar a ir atualizando e integrando o organismo na renegociação do trauma?

Para alcançar estes objetivos, procurou-se estabelecer uma linha coerente de raciocínio e construção. Para isto, na forma de revisão narrativa, através de autores de múltiplas áreas de conhecimento, inicia-se a trajetória construindo um arcabouço, apresentando as influências, fontes e premissas norteadoras (nos campos da filosofia, terapia, comunicação e linguagem, que podemos aqui resumir como uma visão de mundo baseada em valores de diversidade e inclusão), e passando pelos temas Organismo Humano, Violência Estrutural, Saúde e Doença. Com base neste arcabouço, chega-se no ponto seguinte, as compreensões de Estresse, Resiliência, Trauma e Estado de Traumatização. Busca-se então uma linha de aprofundamento sobre nosso funcionamento orgânico através dos temas Manutenção e Mudança, e Memória, Aprendizado, Padrões e Hábitos, o que leva reconhecer a Renegociação do Trauma como um processo de atualização e integração do organismo. Daí coloca-se a pergunta: como então podemos ir atualizando e integrando nosso sistema? Que leva à importância da Consciência em estado de Presença como recurso e possibilidade nos caminhos de renegociação do trauma. Em considerações finais, fecha-se o ciclo, associando a Presença Observadora e Receptiva a uma visão de mundo baseada nos valores de diversidade e inclusão.

Arcabouço

Influências, temas, perspectivas, premissas

Como ponto de partida, explicita-se aqui algumas referências que guiam este trabalho, em termos de compreensões de mundo, de ser humano, e de clínica terapêutica, que encontram-se especialmente nos campos da terapia, da filosofia e da comunicação/linguagem.

Pelo campo terapêutico, este trabalho carrega influências de Reich, Lowen, Boadella, Gendlin, Levine e Pierrakos. Para além destes autores, influencia-se por temas que envolvem nossa existência, como perdas e Luto (ainda que não apareçam explicitamente), e especialmente as contradições e polaridades que nos acompanham na complexidade da vida (LEVINE, 1999; LOWEN, 1986, 1984). Desses temas, faz-se ponte com o campo da filosofia, aterrando no Pensamento Complexo, como uma compreensão da existência baseada na diversidade e inclusão, na unidade-multiplicidade, como um processo de ir tecendo e sendo tecido, que simultaneamente compomos e nos compõe (MORIN, 2015; NICOLESCU, 2018). E assim retorna ao campo terapêutico com Jung, na sua compreensão da singularidade e complexidade humana (SILVEIRA, 2023). Jung também nos diz que processo de cura é ir tornando-se inteiro (JUNG, 2014): da fragmentação/aglutinação, poder ir encontrando unidade-significado na multiplicidade.

No campo da comunicação e linguagem, influencia-se por propostas como a Comunicação Não-Violenta (ROSENBERG, 2006) e a Focalização do Relacionamento Interior (CORNELL, 2013). Entende-se aqui que estas abordagens, coerentes com uma visão complexa de mundo, baseada na unidade-multiplicidade e nos valores de inclusão e diversidade (considerados aqui como premissa para um caminho de saúde), podem nos facilitar a encontrar formas mais compassivas e empáticas de interagir, diferente do que muitos de nós estamos acostumados no automatismo; facilitando assim encontros e relações mais saudáveis e recursivas, tanto com o mundo externo, tanto com o mundo interno.

Organismo Humano

Usa-se aqui o termo organismo humano como a forma mais completa de se referir a cada um de nós, considerando um Ser pleno, como subjetividade e objetividade, psique e

corpo, fluxo e estrutura, energia e matéria, processos conscientes e inconscientes; como unidade-identidade-multiplicidade viva, singular e complexa (CHAUI, 2011), que se organiza, se movimenta e pulsa, interagindo, afetando e sendo afetada, ao mesmo tempo sujeito e objeto, produtor e produto do meio, como parte de um todo (todo que é espaço, ambiente e tempo), ao mesmo tempo em que constitui um todo em si, que é espaço, ambiente e tempo internos; se distinguindo e se individualizando do que lhe é externo por uma fronteira, através da qual se delimita, se protege, se constitui e se contém, ao mesmo tempo em que também faz trocas, e pode assim se relacionar e interagir com outras identidades vivas e com o meio do qual é parte.

Violência Estrutural

Nesse tecido complexo que é a existência, na multidimensionalidade e multipolaridade da vida, onde vivemos os encontros e desencontros entre o Eu e o Outro, o Indivíduo e o Coletivo, a Parte e o Todo, a Manutenção e a Mudança, o Nascimento e a Morte, somos atravessados por uma visão de mundo ainda muito cartesiana, positivista, dicotômica, generalizadora-normatizadora-excludente, e também narcísica; que é parte de uma cultura que atende a um padrão produtivista-competitivista (base da forma histórica atual capitalista de existência), que enaltece o desempenho como norma e exclui o que não atende a este requisito, em detrimento do Ser e de valores humanos que deveriam ser essenciais, como dignidade, integridade, diversidade, inclusão, vulnerabilidade e cooperatividade.

Entende-se aqui que essa visão de mundo, limitante e restritiva, contribui para a perpetuação de um estado estrutural de violência-ameaça-defesa-separação²; e concorre assim também para a constituição de estados de cisão e fragmentação, limitando a disponibilidade de recursos³ individuais e sociais, materiais e psíquicos.

Saúde e Doença

Essa visão de mundo dicotômica, generalizadora e excludente, é assim produtora e produto de muitos aspectos adoecidos de nossa sociedade. E ao mesmo tempo em que gera adoecimento e dificulta que encontremos caminhos e espaços de saúde, instaura e reforça também a dicotomia SAÚDE X DOENÇA. Para além dessa dicotomia, através da

² Que entende-se também aqui ser responsável por parte dos traumas que nos acometem.

³ Dificultando assim processos de renegociação de traumas.

complexidade, pode-se considerar a relação saúde-doença como um campo-espectro de possibilidades. Boadella (1986) nos diz que é papel do terapeuta encontrar as reservas de saúde de seu cliente, e que o processo de crescimento é mais importante que o produto final. Em Boadella vê-se assim cura como fluxo e processo, e em Jung (2014), como tornar-se inteiro. O presente trabalho traz as duas acepções, em complementaridade: curar é processo (curando-se), que passa por ir tornando-se inteiro. Entende-se então aqui que uma compreensão da existência baseada em diversidade e inclusão pode contribuir na integração e saúde do Ser, e assim para mais chances de resiliência, criatividade e crescimento diante de traumas.

Estresse, Resiliência, Trauma e Estado de Traumatização

Faz parte da vida que situações potencialmente estressoras⁴ nos desafiem. Somos dotados de recursos que nos permitem lidar com algum nível de estresse e, inclusive, dele poderemos extrair resiliência, criatividade, crescimento e sabedoria; mas quando demasiado desafiador (por excesso e/ou insuficiência) diante da constituição, dos recursos e limites que determinado organismo dispõe, o estresse pode causar dano, lesão, ou mesmo rompimento em seus limites e fronteiras (como quando uma mola é submetida a um estiramento e/ou compressão maior do que pode suportar), gerando assim traumas⁵ (que podem ser em uma ou mais dimensões, como física, psíquica, individual, relacional, espiritual), ou mesmo a morte.

Se sobrevivemos diante de um trauma, vem o processo de cicatrizar as feridas, de reorganizar as fronteiras que haviam sido lesionadas/rompidas, bem como os tecidos (físicos, psíquicos, individuais, relacionais) que possam ter sido danificados. Da qualidade dessa

⁴ Segue-se aqui numa concepção biopsicossocial e comportamental de estresse (FIGUEIRAS, HIPPERT, 1999, p. 42), como *"uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida"*, que pode despertar nesta pessoa tensões como irritação, amedrontamento, excitação e/ou confusão, dentre outras; como relação, é algo que depende por um lado das características daquilo que estimula (que pode ser algo tanto do mundo externo quanto do mundo interno da pessoa), e de outro lado, da constituição, dos recursos e limites da pessoa estimulada. O estresse pode tanto ser por excesso, quanto por insuficiência, e põe à prova nossa condição elástica (resiliência), na capacidade do organismo suportar e sustentar níveis de estiramento compreensão (físicos e psíquicos, materiais e energéticos, objetivos e subjetivos, individuais e relacionais).

⁵ Em continuidade e coerência com o conceito de estresse apresentado acima, usa-se a palavra trauma no presente trabalho partindo da etimologia: no grego, trauma é "ferida" (KLAUTAU, WINOGRAD, CAMPOS, 2016). Estende-se aqui também como dano e lesão. Nessa acepção, trauma não se define apenas pelo evento que o gerou, e nem pelo agente causador em si. Trauma é a ferida em si, e se define pela ocorrência dessa ferida, naquele que teve alguma fronteira (com o meio externo e/ou entre partes internas, física e/ou psíquica) lesionada, danificada ou até mesmo rompida, a partir de uma situação que foi além da capacidade elástica do organismo de suportar estresse. E assim, com as fronteiras lesionadas, os tecidos podem ser invadidos-extravasados, cindidos-aderidos, rompidos- misturados, comprimidos-estirados, sem pretender esgotar aqui as possibilidades.

cicatrização/reorganização de fronteiras e tecidos, que também depende da relação entre os recursos disponíveis pelo organismo e a complexidade do trauma, podemos encontrar caminhos tanto na direção de maior resiliência e crescimento, quanto de fixação-cronificação num estado de prontidão-defesa-senso de perigo (estado de traumatização⁶).

Compreendendo o Funcionamento Organísmico

Manutenção e Mudança

Para seguir, torna-se importante reconhecer e compreender aqui a polaridade manutenção-mudança, inerente à nossa existência (ROUSSEAU, 2022). Por um lado, estrutura, regras, hábitos e rotinas encurtam caminhos e trazem algum senso de previsibilidade e segurança, pelo contato com o que já é conhecido e facilitando (até certo ponto) nossas respostas e ações na vida. Ao mesmo tempo, nos deparamos constantemente com o novo, com a imprevisibilidade, e com necessidades de mudanças, ajustes, fluidez, adaptação, e uma estrutura rígida, imutável, que não pulsa, não se movimenta, vai deixando de viver.

Precisamos ser estrutura, firmeza, consistência, repetição, e também pulsação, movimento, fluidez, criação, com disponibilidade para o novo. Estar na existência com sabedoria (LOWEN, 1986), implica em compreender a complementaridade e complexidade dessa polaridade manutenção-mudança, e poder achar o movimento pessoal, singular e criativo de fluir através dela, para uma vida que valha a pena ser vivida.

⁶ Seguindo em continuidade com as acepções usadas no presente trabalho das palavras estresse e trauma, traz-se estado de traumatização para se referir a situação/condição em que a pessoa que sofreu algum trauma segue em vida, mas tendendo a um estado crônico de fixação nos registros da experiência traumática do passado atravessando a experiência presente, com redução de contato, flexibilidade, fluidez, recursos, possibilidades e variabilidade, bem como possível limitação das funções de engajamento; com mais predisposição a entrar em re-atuação e em respostas defensivas (luta/fuga/dissociação), reativas e reflexas, automáticas, repetitivas, permitindo pouca ou nenhuma margem de escolha consciente, em contextos e situações em que não seriam necessárias. Quadro que pode persistir em função do sistema orgânico estar fixado na percepção do ambiente como hostil (senso de falta de segurança), na ocorrência de respostas defensivas que não foram - e precisam - ser completadas, de energia que ainda precisa ser descarregada, e de habilidades ainda a serem desenvolvidas. Usa-se aqui esse termo também para se referir a um conjunto de condições e sintomas em que o organismo paga um preço alto em sua vitalidade e saúde geral (física, psíquica, relacional), mais amplo do que aquele reconhecido especificamente como Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

Memória, Aprendizado, Padrões, Hábitos - encurtar o caminho facilita as respostas de sobrevivência

Como parte da polaridade manutenção-mudança, vamos processando uma combinação de dados e informações, daqueles adquiridos e processados de experiências anteriores - “*de cima para baixo*” (SIEGEL, 2018, p. 117), com aqueles que surgem diante de novas, originais e até então desconhecidas experiências - “*de baixo para cima*” (Ibidem).

Registrar e processar experiências passadas, memorizando, aprendendo, reconhecendo e estabelecendo padrões, através de modelos mentais, resumos generalizados dos eventos (Ibidem), são funções que nos permitem encurtar caminhos e, assim, não só estabelecer rotinas, hábitos e projetos, como também identificar situações ameaçadoras (mesmo que inconscientemente) e responder rapidamente a elas. Acontece que, um organismo que passou por experiência traumática e está fixo num estado crônico de prontidão-defesa-senso de perigo, num processo que vou chamar aqui de *hierarquia instintiva de sobrevivência*, tende a responder a situações do momento presente atravessado pelos registros da experiência traumática do passado, acionando de forma reflexa circuitos de sobrevivência⁷ (luta-fuga-dissociação), e pagando também um alto preço em sua saúde por sustentar um estado crônico de estresse.

Renegociando o Trauma

O processo de renegociação do trauma é um processo de atualização e integração orgânica

Renegociar o trauma (LEVINE, 1999) passa então por um processo de atualização e integração do sistema orgânico. De poder ir saindo da fixação e retomando o fluxo de seguir aprendendo, de forma que possa assim ir em direção a maior fluidez, variabilidade e flexibilidade na vida, a recuperar um senso de maior segurança, a se orientar mais pelo aqui e agora (LEVINE, 2012), e ganhar mais liberdade de escolha consciente; de re-atuar menos a experiência traumática passada, sem, contudo, pretender apagar ou rejeitar a experiência vivida e as memórias e aprendizados dela decorrentes.

⁷ Sistema reptiliano; simpático/vago dorsal.

Consciência em Presença – do contato com os Fatos Internos à integração e atualização

Por onde, e como, podemos então ir fazendo essa atualização e integração? Como ir estabelecendo um senso de maior segurança, encontrando um estado de maior conexão com o presente, atualizando e integrando nosso próprio sistema?

Sem pretender esgotar os caminhos por onde esta atualização e integração podem se dar, foca-se aqui na contribuição que um estado de *Presença Observadora e Receptiva* diante de nossos *Fatos Internos* pode trazer (ROUSSEAU, 2022). Chama-se aqui de *Fatos Internos* a tudo aquilo que se manifesta em nós, ainda não analisado, interpretado nem julgado. Movimentos energéticos, fisiológicos, sensações, sentimentos, emoções, pensamentos, crenças, valores, dentre outros, são todos exemplos do que chamo de *Fatos Internos*, estejamos conscientes deles ou não, tenhamos os nomeado ou não. Mas enquanto estamos inconscientes deles, ou ainda, identificados com eles, nossa capacidade de escolha consciente se torna bastante limitada. Da mesma forma, receber na consciência o que acontece em nós, com base apenas no que já sabemos (*de cima para baixo*), como quando julgamos e interpretamos com base em crenças e valores pré-estabelecidos, não abre espaço para o novo, para a atualização, para seguirmos aprendendo⁸.

Precisamos então exercitar o contato: “*uma das características da vitalidade é a qualidade de estar em contato [...] com tudo que é captado pela sensopercepção [...]. É estar atento ao que está acontecendo dentro de você e ao seu redor*” (LOWEN, LOWEN, 1985, p.63). E estar atento ao que acontece dentro de mim, é estar em presença diante dos *Fatos Internos*, num estado de *Presença Observadora e Receptiva*, que me permite reconhecer o que se manifesta em mim, e assim poder acolher e ganhar espaço, tempo e disponibilidade, levando a atenção para o que vem *de baixo para cima*. E assim, como principiante diante da experiência, posso renovar e atualizar registros, seguir aprendendo e ampliando possibilidades⁹.

⁸ Um exemplo: se no estado de Presença, Observadora e Receptiva, eu percebo que estou fazendo um julgamento sobre algo, interno ou externo a mim, posso acolher este julgamento como um fato interno e, a partir disso, abrir meu campo de curiosidade e escolhas. Mas se eu apenas fico identificado com este julgamento, muitas vezes inconsciente dele, é ele que me guiará. Da mesma forma, se trago para a consciência que eu vinha identificado com um julgamento, posso agora olhar para esse julgamento como um Fato Interno, e me desidentificar dele.

⁹ Se me sinto ameaçado, tendo a reagir pelo circuito de sobrevivência, reptiliano, de forma reflexa. Numa via de mão-dupla, para estar num estado de Presença, preciso de algum senso suficiente de segurança, ao mesmo tempo em que exercitar o estado de Presença pode também me ajudar a estar mais no aqui e agora e, assim, poder discernir melhor as situações e construir um senso suficiente de segurança.

A consciência tem papel vital (LEVINE, 1999). Percepção é uma função da Consciência, e estado de Presença, além de um estado de Percepção, é poder *estar com*, poder incluir, integrar e atualizar. Siegel nos diz que “*estar receptivamente ciente nos permite escolher um caminho diferente [...]. Presença é o portal para a integração aflorar*” (2018, p. 246).

Considerações Finais

Este trabalho nasce como fruto da necessidade do autor de organizar, de forma pessoal, a compreensão sobre os temas citados, trazidos pelo curso de Psicotraumatologia, nas aulas teóricas e práticas, individuais e coletivas, como um guia para a vida e para a clínica terapêutica.

Explicitou-se, como fios condutores, visão de mundo e formas de comunicação e linguagem baseadas na diversidade e inclusão; reconheceu-se a visão de mundo dicotômica e excludente como violência estrutural; e assumiu-se uma perspectiva de saúde-doença baseada na complexidade e singularidade, onde cada organismo, num campo-espectro-fluxo de possibilidades, pode ir se curando, revelando espaços de saúde e tornando-se inteiro.

Passando pela compreensão do Trauma e do Estado de Traumatização, chegou-se na Presença Observadora e Receptiva como recurso importante para a Renegociação do Trauma, permitindo atualização e integração. Fechando o ciclo, se de início foi citada a importância de uma visão de mundo e de formas de comunicação e linguagem baseadas em diversidade e inclusão como caminho para saúde, com a Presença Observadora e Receptiva tem-se um recurso do organismo que permite um estado interno de reconhecimento, inclusão e integração da diversidade.

Referências

- BOADELLA, D. O que é Biossíntese? *In: Energy and Character*. V.17, n.2, agosto de 1986.
- CHAUÍ, M. **Desejo, ação e paixão na ética de Espinosa**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

CORNELL, A. W.; BARBARA, M. **La aceptación radical de todo:** vivir la vida a través de focusing. Buenos Aires: Micky Welsh de Villegas, 2013.

FIGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. *In: Psicologia: Ciência e Profissão*. V.19, n.3, 40-51. Brasília: CFP, 1999.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21:** uma compreensão abrangente do fenômeno. São Paulo: Summus, 2021.

JUNG, C.G. **Seminários sobre análise de sonhos:** notas do seminário dado em 1928-1930 por C. G. Jung. Petrópolis: Vozes, 2014.

KLAUTAU, P.; WINOGRAD, M.; CAMPOS, F. S. de. Do traumático ao trauma: a lógica do presente permanente. *In: Psicologia em Revista*. V.22, n.3, p. 613-635. Belo Horizonte: PUC-MG, 2016.

LEVINE, P. A. **O despertar do tigre:** curando o trauma. 4a ed. São Paulo: Summus, 1999.

_____. **Uma voz sem palavras:** como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar. São Paulo: Summus, 2012.

LOWEN, A. **Medo da vida.** 4a ed. São Paulo: Summus, 1986.

_____. **Prazer:** uma abordagem criativa da vida. 3a ed. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética:** o caminho para uma saúde vibrante. 2aed. São Paulo: Ágora, 1985.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo.** 5a ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

NICOLESCU, B. **O manifesto da transdisciplinaridade.** 3a ed. São paulo: TRIOM, 2018.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta:** técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

ROUSSEAU, D. Orientação e Grounding diante das incertezas, dúvidas e do Não-Saber. *In: Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*. V.9, n.13, p.1-19, Novembro/2022.

SIEGEL, D. J. **Mente saudável:** conexão e equilíbrio do corpo e da mente. São Paulo: nVersos, 2018.

SILVEIRA, N. da. **Jung:** vida e obra. Formato Epub. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.



Recebido: 14.03.2024; Aceito: 06.04.2024; Publicado: 30.05.2024.