

Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Leticia Bortoloti Pinheiro
(MTB 57474/SP)

Síndrome do impostor

CIDINHA PASCOALOTO*

A síndrome do impostor é uma desordem psicológica chamada de pessimismo. A síndrome não é uma doença mental. Os sintomas podem ser os mesmos encontrados em outros transtornos como depressão, ansiedade e baixa autoestima entre outros.

As profissões competitivas e profissões nas quais as pessoas são avaliadas e testadas a todo momento podem facilitar o desenvolvimento dessa síndrome. A síndrome do impostor costuma atingir as pessoas mais inseguras que tem dificuldades em compreender críticas e aceitarem suas falhas.

Esta síndrome pode ser

desenvolvida por qualquer pessoa em qualquer idade. É mais comum quando o indivíduo está em uma posição de julgamentos do seu desempenho em um trabalho ou prestes a receber uma promoção ou pensa em dar início a algum projeto novo. Pessoas que sofrem síndrome do impostor geralmente apresentam alguns comportamentos muito estranhos como a necessidade de se esforçar mais que as outras pessoas e isso lhe causa muita ansiedade e ela fica esgotada. Acha sempre que sabe menos que os outros e é perfeccionista. Outro comportamento é a autossabotagem que traz o medo de ser fracassado que alguém mais expe-

riente irá desmascará-lo e evita ou adia tarefas por acreditar que não irão dar certo e essa evitação vai diminuir a possibilidade de ser julgado. Quem tem a síndrome do impostor procura fugir sempre de momentos em que podem ser avaliadas ou criticadas. Quando são analisadas de forma positiva são capazes de duvidar de suas conquistas e dos elogios a ponto de tirar seu próprio mérito. O indivíduo com a síndrome do impostor tenta causar boa impressão para agradar a todos e muitas vezes se sujeitam a situações humilhantes.

Passam por períodos de muito estresse e ansiedade sempre pensando que uma pessoa

mais capacitada poderá substituí-la. No caso de serem identificadas características da síndrome do impostor é importante que a pessoa aceite os próprios defeitos e qualidades evite se comparar ao outros. Respeite suas limitações não estabeleça compromissos que não possam ser cumpridos entenda que todos cometem falhas. Invista em terapias e em momentos de lazer que pode ajudar na melhora dessa alteração psicológica.

*Psicóloga – CRP 06/158174

