

**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:
Letícia Bortoloti Pinheiro
(MTB 57474/SP)

Ciúme: Você é uma pessoa ciumenta?

CIDINHA PASCOALOTO*

O ciúme é uma emoção universal que está relacionada com medos. O ciúme é um sentimento difícil de ser controlado. Ter ciúmes é normal e faz parte do cuidado e zelo por uma relação à qual damos importância. Quando o ciúme é excessivo e constante ele se torna patológico causa problemas e desentendimentos. Ele é causado por pensamentos negativos ou ideias imaginárias e delirantes. Quando o ciúme é patológico o ciumento fica sempre em amea-

ças constante e controla a vida e os sentimentos do outro de forma exagerada. Sem motivo aparente ou fato real.

A pessoa ciumenta é insegura e tira totalmente a liberdade e as vezes invadem a privacidade da outra. Quem tem ciúme patológico apresenta um padrão de preocupação exagerada. Mostra-se extremamente convencido de seus próprios pensamentos que muitas vezes não são verdadeiros. Não acredita nas sinceridades do outro se sente enganada e desenvolve um sentimento de posse da outra pessoa.

Mas um diálogo verdadeiro pode gerar mudanças positivas e esse sentimento pode perder força com o passar do tempo e diminuir o desconforto das crises de ciúmes. Qualquer relacionamento deve ter uma boa comunicação. Porque o diálogo permite um relacionamento saudável.

A conversa sincera não deixa dúvidas e os dois podem ter a liberdade de desfrutar momentos com amigos. Mas com limite. Isso faz parte da liberdade. Se você conhece ou convive com pessoas ciumentas oriente elas

para investir em terapias.

Existe a terapia de casal que é uma boa opção ou terapia individual que ajudará a amenizar os conflitos. É fundamental fazer um tratamento psicológico para que sejam identificadas as questões que levaram ao aparecimento do ciúme. O ciúme excessivo pode estar ligado a distúrbios profundos da pessoa. Por isso, nem sempre o diálogo irá resolver.

**Psicóloga- CRP
06/158174**

14
qui



↓ 20°
↑ 27°

90%

Sol com muitas nuvens. Períodos de céu nublado com chuva. À noite o tempo fica firme.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite