

## Revistas Populares e a Noção de Psicossomática<sup>1</sup>

Vera Lucia Pereira Alves

### Resumo

É notória a presença na cultura brasileira dos livros de autoajuda marcando e representando o imaginário popular nas diversas temáticas abordadas. Muitos deles versam principalmente sobre a área de saúde. Constatando-se que os magazines vendidos semanal e mensalmente nas bancas de revistas têm se tornado também textos de autoajuda que atingem uma maior camada da população, pelo preço menor que o dos livros e que assim se constituem um produto de grande representação social na cultura de saúde, decidiu-se desenvolver uma pesquisa sobre este produto cultural. Face às diversas doenças abordadas, optou-se por estudar artigos cujas patologias conectassem saúde física e mental, isto é, que de alguma forma transitassem pela noção de psicossomática. Com o objetivo de clarificar a representação cultural que os permeia, foram analisados oito artigos de duas revistas nacionais, que versavam sobre o tema ou que a ele se referiam publicados entre 2005 e 2006. A análise do material foi realizada em acordo à Análise de Conteúdo de Bardin. Destacaram-se ao final, os temas abordados; o formato dos artigos bem como sua significação e a concepção de psicossomática apresentada. Concluiu-se que este material representa e estimula: a) concepções de saúde em que a emoção é aspecto nefasto; b) uma concepção de indivíduo como apto, capaz e devedor de um amplo controle sobre sua vida emocional.

### Introdução

O interesse e a familiaridade com produções literárias populares decorrem da realização de um estudo sobre livros de autoajuda (Alves, 2005), cujo desenvolvimento demandou intenso contato com este tipo de material. Embora esta pesquisa tenha se detido particularmente em obras direcionadas ao estabelecimento e tratamento da conjugalidade, o contato com tais publicações ressaltou o quanto a saúde se faz tematizada pela literatura de autoajuda. São inumeráveis os exemplares alocados nas prateleiras das livrarias que objetivam ajudar o leitor a lidar com ou prevenir patologias.

Constatou-se, entretanto, que os magazines vendidos semanal e mensalmente nas bancas de revistas têm se tornado eles próprios, textos de autoajuda, popularizando ainda mais este estilo literário, devido ao preço menor em relação aos livros. As revistas

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no II Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde e I Congresso Ibero-Americano de Psicologia da Saúde realizados nos dias 26, 27 e 28 de maio de 2011, na Universidade Metodista de São Paulo (cidade de São Bernardo do Campo, em São Paulo – Brasil).

específicas sobre saúde e também as semanais, bem como as femininas ocupam-se freqüentemente, com a produção de textos que versam sobre a saúde de forma geral. Atêm-se a publicar reportagens sobre diversas patologias, a divulgar novas descobertas decorrentes de pesquisas acadêmicas com o objetivo de esclarecer a população e com a intenção de que condutas de cuidado e prevenção sejam estabelecidas a partir da leitura do que é publicado. Somando-se esta constatação ao trabalho desenvolvido na área de psicologia da saúde decidiu-se realizar um estudo acerca da representação cultural do campo da psicossomática, veiculadas em produtos da mídia impressa.

A crença subjacente ao trabalho então realizado e que também se faz presente neste estudo, é a de que estes produtos culturais marcam e representam, simultaneamente, o imaginário popular. Acredita-se que, cultura e individualidade encontram-se profundamente imbricadas, criando-se e recriando-se mutuamente, por compreender-se cultura como a enuncia Geertz (1989):

“a cultura fornece o vínculo entre o que os homens são intrinsecamente capazes de se tornar e o que eles realmente se tornam, um por um. Tornar-se homem é tornar-se individual, e nós nos tornamos individuais sob a direção dos padrões culturais, sistemas de significados criados historicamente em termos dos quais damos forma, ordem, objetivo e direção às nossas vidas” (p. 37).

De toda esta produção literária popular optou-se por estudar os artigos de revistas que enfocam patologias apresentadas como as que conjugam aspectos físicos e mentais e que assim se indicam ou se consideram psicossomáticas. A intenção era clarificar como a representação cultural de psicossomática permearia estes textos.

Objetivou-se analisar os elementos que podem ser entendidos como os definidores de psicossomática: conceituação da temática, definição de quadros clínicos, prescrições de condutas e atitudes frente aos mesmos, entre outros, a fim de captar os sentidos e as implicações apresentados nestes produtos da mídia impressa.

## Método

Foram analisados oito artigos de duas revistas populares, nacionais – *Viva Saúde* e *Estilo Natural* - que tratavam do tema da psicossomática ou que a ele se referiam. Os artigos foram publicados entre agosto de 2005 e março de 2006, acessados nas páginas de Internet das próprias revistas. Os artigos não foram selecionados em virtude da patologia abordada, mas sim pelo debate acerca do tema de interesse, mesmo que não

mencionassem diretamente a temática ou que não utilizassem a nomenclatura psicossomática, porém, que abordassem a relação entre corpo e mente para o estabelecimento, tratamento e prevenção da doença. As duas revistas foram escolhidas para o estudo, apenas pelo único critério de facilidade de acesso virtual.

A análise do material foi realizada baseando-se na Análise de Conteúdo de Bardin (1977). Dos textos de cada artigo buscou-se destacar as frases que delineavam os indicativos de como a temática era apresentada e concebida. Num segundo momento, agruparam-se os mesmos indicativos de todos os artigos de modo a se construir categorias temáticas indicativas da compreensão de psicossomática nestas publicações.

## Resultados

Os temas abordados pelos artigos são: a relação entre boas energias e saúde; discussão sobre doenças que geram problemas emocionais; ansiedade; fibromialgia; depressão; estresse; síndrome do intestino irritável; o isolamento social de idosos e a conseqüente aparição de doenças físicas e emocionais; e a prática de exercícios no combate e prevenção às doenças.

Os assuntos são abordados com o devido destaque gráfico, usual nesta mídia impressa, e de pertinente análise, uma vez que se considera que, se não proposital, isto é, ideologicamente configurados, trata-se de uma configuração que finda por marcar a percepção do leitor. As explicações sobre as doenças, a sintomatologia, as prescrições dos autores (e/ou profissionais entrevistados) e as narrativas de pacientes têm uma impressão diferenciada do restante do texto de forma a que o leitor, mesmo não lendo toda a matéria, possa ter contato com os aspectos considerados centrais ao tema.

A intenção de que o texto tenha a função de ferramenta para autodiagnóstico é uma das categorias temáticas analisadas nestes oito artigos. Esta função é compreendida pelo recurso dos autores à explicitação detalhada dos sintomas da doença em questão; pelo recurso à narrativas de pacientes da mesma; pelas explicações de profissionais entrevistados e pela disposição de todos estes elementos em quadros destacados ou no formato *check list* precedido de frases como: "*saiba como identificar e enfrentar este distúrbio difícil de ser diagnosticado [...] pânico, sufoco, desespero [...] Estas são algumas das sensações comuns do dia-a-dia de quem sofre de SII*" (*Que solidão que nada*). Além do uso de testes (presença do Inventário de Beck em um dos artigos). O pressuposto básico é o de que a informação é valorosa para o autodiagnóstico: "*conhecer sintomas é o melhor para cuidar da saúde*" (*Ai como dói*).

Os artigos (*Que solidão que nada* e *Bons hábitos: cultive boas energias*) apontam como doenças psicossomáticas: a gastrite; a depressão; a fibromialgia; a asma; a hipertensão e as dermatites em geral. A designação de uma doença como psicossomática tem por referência um prejuízo orgânico de causa ou influência emocional: "*Doenças psicossomáticas, ou seja, males físicos (como hipertensão, asma, dermatites) que podem estar ligados a sentimentos como medo, angústia, tristeza*" (*Que solidão que nada*). Frequentemente compostos por uma interessante explicitação que aqui se considera o lugar designado para as emoções, nestes artigos. Trata-se de um "espaço" delineado em contraposição ao orgânico. O subjetivo, o emocional é dito como imaginário em oposição ao real, físico: "*Suas dores eram reais, sim, e não fruto de sua imaginação, nem uma maneira de querer chamar a atenção*" (*Ai como dói*). Em cinco dos oito artigos encontra-se tal oposição, que por vezes tenta ressaltar que uma doença psicossomática tem "*males físicos [que] não são falsos*" (*Que solidão que nada*).

Outra característica de abordagem na correlação corpo mente se faz presente nas considerações sobre a causalidade das patologias. O artigo que debate a Síndrome do Intestino Irritável (S.I.I.) e que aponta como consequência de causas multifatoriais faz desaparecer dentre elas a causa psicológica: "*É fundamental salientar que se trata de um distúrbio médico real de causas multifatoriais, e não uma reação nervosa imaginária ao estresse e à sobrecarga psicológica cotidiana*" (*Que solidão que nada*).

Ainda em referência a esta correlação mente corpo e ao lugar a que os autores remetem às emoções, bem como a importância do autodiagnóstico, surge outro elemento, de ordem "lingüística" e que dá ênfase ou a emoção ou ao físico quando se aborda ou quando se pretende delinear a seriedade da patologia em questão. Com o uso da preposição *até* os autores intencionam uma ligação entre mente e corpo. Quando a doença em questão é física, o *até* aponta as possíveis consequências emocionais, caso esta não tenha sido corretamente diagnosticada. O mesmo se dá quando se trata de problemas emocionais, sendo as consequências, *até* físicas.

A menção à psicoterapia ou ao auxílio proveniente da esfera da psicologia que se segue ao debate acerca das emoções apontado acima, denota a psicoterapia como tratamento complementar, igualado a ioga ou ao relaxamento (*Depressão: o quadro visto sob um novo olhar*). Ela também se encontra igualada a um processo de aprendizagem: "*O psicólogo e o psiquiatra têm um papel importante no tratamento da*

*síndrome S.I.I. Com a terapia o indivíduo aprende a controlar a angústia e o estresse*” (*Ai como dói*). Esta parece ser a concepção central de psicoterapia, pois mesmo quando apresentada como um locus de compreensão das emoções, a abordagem mais indicada é a cognitivo-comportamental (*Depressão: o quadro visto sob um novo olhar*).

Por fim, destaca-se que o indivíduo pressuposto como paciente, como leitor, como personagem da atual sociedade é aquele que **precisa** ter a consciência de ser o responsável pelos seus problemas. Está, absolutamente, em suas mãos a solução de seu problema de saúde: *"Somos protagonistas de nossas vidas. E as iniciativas têm de partir de nós mesmos"* (*Que solidão que nada*)

## Discussão

A análise deste material ressalta de início a intenção pedagógica destas produções. Mesmo que se concorde com Louro (2002) que entende “a cultura e, mais especialmente, as múltiplas formas da cultura popular, como ‘pedagogias culturais’” (p.232) há que se destacar esta explícita intenção nos produtos afeitos ao estilo autoajuda, pois objetivam, com os conhecimentos que divulgam, tratar diversos aspectos da vida dos leitores por meio da instrução e do estímulo à construção de novas condutas de vida, saudáveis.

Estas publicações parecem ocupar um lugar específico entre as duas possibilidades de *resposta à aflição* humana como compreendidas por Fry e Howe (1975, apud Alves, 2005). Segundo os autores, no aplacamento de sofrimentos e anseios individuais decorrentes de problemas referidos à saúde ou à inserção no sistema ou ainda, à esfera afetiva, operam dois tipos de agência: as seculares e as religiosas, sendo as primeiras concernentes aos serviços especializados e as últimas à práticas de todos os credos que se oferecem para solucionar todos os tipos de aflições. O tipo de literatura em questão constitui-se numa terceira agência. Transitando entre estas duas, oferece também solução para todos os tipos de problemas, como a religião, porém, trata cada problema, em particular, da mesma forma que as agências seculares, sem ser, na verdade, especialista nas diversas soluções oferecidas. No caso destas revistas há a participação de especialistas, reconhecidos socialmente como tal, entrevistados para as matérias.

O grande objetivo destas publicações parece ser o de habilitar o leitor ao autodiagnóstico e para tanto, faz uso além dos recursos gráficos, das narrativas de supostos portadores da patologia em questão. Estas, se não clarificam ainda mais os

sintomas, exploram a importância de uma atenção prematura a todo e qualquer sinal de doença. Cumprem o papel de ênfase ou alerta ao leitor, pela via da intimidade que com ele estabelecem, pois como explica Gay (1999) o uso em textos de “voz na primeira pessoa tem algo de intimidade ao relatar de sua perspectiva a história que se desenrola, o narrador se abre para compartilhar o tipo de confiança que se espera, de um amigo, numa atmosfera confessional” (p.264).

Todos estes recursos revelam a importância que se dá ao conhecimento e a noção que dele se tem. Operacionaliza-se todo um processo centrado na capacidade de racionalidade dos indivíduos. A eles se pede que se distanciem de si para analisar, compreender e controlar seus atos, baseando-se para tanto, cada vez mais em sistemas de conhecimentos crescentemente desenvolvidos e divulgados em nossa sociedade, como o fazem estas próprias publicações. Trata-se do estímulo ao desenvolvimento de uma compreensão mediada que o indivíduo deve ter de si e do mundo. Mediada, pelos *sistemas de especialistas* como ressaltam Beck (1997), Giddens (1993 e 1997) e Lasch (1997), ou pelo cientificismo como nomeia Mattos (1978) que “faz com que tudo - coisas e indivíduos - passe a ser aprendido sob o modo da cientificidade, e é dela que o indivíduo passa a retirar sua maneira de pensar e de ser” (p.210). A repercussão e as conseqüências que o fenômeno da cientificidade, provocam na área da corporalidade, já se encontram bem descritas, como por exemplo, em Costa (2004). Contudo, nesta esfera mais restrita, da representação cultural da psicossomática ela parece remeter a outros aspectos que se ensaia abordar aqui.

A via, exclusivamente cognitiva, desta pedagogia ocorre não apenas pela própria acessibilidade ao material, que só pode ser contatado pela leitura; processo reflexivo da ordem da cognição, mas também pela própria crença que preside a construção destes textos. O conhecimento e a informação são vistos como detentores do poder de alteração da vivência daqueles que a ele têm acesso, como expresso em um dos artigos: “O melhor ‘raio x’ para o diagnóstico é o conhecimento dos sintomas da síndrome” (Ai como dói) ou ainda em outro: “Comece a prestar atenção em você mesma. Após um ou dois minutos, pergunte-se; o meu ritmo está bom? Para descobrir, concentre-se nas sensações de seu corpo” (Mexe-se, sua saúde agradece).

O imperativo da cognição, da racionalidade, se faz presente para além do formato pedagógico, ele compõe igualmente o cerne das prescrições oferecidas na prevenção e cuidado das doenças. Um dos artigos preconiza diretamente ao leitor, o distanciamento das emoções com o objetivo de controlá-las: “Em vez de se emocionar e

*se envolver com a história de um filme, por exemplo, procure observá-la e analisá-la no controle das emoções” (Para combater o estresse). A prescrição alcança ainda a esfera das relações pessoais: “a compreensão de uma pessoa que não se deixa envolver completamente pelos problemas dos outros é ainda melhor” (Para combater o estresse).*

A postura racional que o leitor deve criar para si nesta aprendizagem está imbuída da crença de que pode e deve comandar sua mente: *“olhe para a dificuldade, procure entendê-la, aumente suas informações e seu conhecimento sobre ela [...] se não for possível encará-la, tente não pensar nela – distraia a mente com outra coisa e até ‘brigue’ com sua cabeça se for preciso” (Alta ansiedade).* Trata-se de uma proposta de controle que por vezes se apresenta de forma ambígua ou disfarçada. No mesmo artigo citado acima, linhas depois se encontra um contraditório conselho: *“abra mão da prepotência de seu cérebro e entenda que não somos superpoderosos que tudo possuímos o poder para controlar” (Alta ansiedade).* Com prescrições de controle emocional, disfarçadas ou não, constata-se que as emoções são remetidas a um lugar outro que não a possibilidade de sua expressão. Elas são também consideradas nefastas e até causadoras de doenças. O descontrole é, por exemplo, sinônimo ou causa de estresse: *“o indivíduo acaba desencadeando sentimentos negativos e emoções explosivas, causando o estresse” (Para combater o estresse).*

No complemento desta concepção de emoção e na priorização do aspecto cognitivo, a possibilidade de psicoterapia só poderia mesmo ser referida a aprendizagem do controle de emoções, o que é, por sua vez, compatível com o destaque dado à abordagem cognitivo-comportamental.

Não se trata aqui de julgar benefícios ou malefícios deste produto da mídia, visando a proteger o leitor, por considerá-lo, eventualmente, uma vítima deste produto. Acredito ter, cada leitor, várias possibilidades de atribuir significados diversos àquilo que lê e até defender-se, se este for o caso. Mas, concordo com o que diz Barbero (1995), que não se pode chegar ao idealismo de “crer que o leitor faz o que lhe der vontade [...]. É claro, portanto, que importa o que se lê, como é importante o que se consome” (p.55), até porque se trata de um produto que tratando de questões de saúde; vida e morte dos indivíduos têm, deste modo, um poder ainda maior de adentrar e marcar o imaginário de cada um de nós. E eles estão delineando um campo de saúde concebido de forma em que a cisão mente corpo se adensa e se prolonga a uma segunda cisão, separando nos aspectos mentais; emoção e cognição, colocando-se assim “mais

além da cisão mente corpo”, porém, aquém da unidade. Representam e estimulam concepções de saúde em que a emoção é o aspecto nefasto. Representam e estimulam uma concepção de indivíduo como apto, capaz e devedor de um amplo controle sobre sua vida emocional. Quais podem ser as implicações destes materiais, com suas informações necessárias, úteis e pertinentes, no imaginário popular? Como os leitores passam a compreender saúde, emoção e a correlação mente corpo?

## REFERÊNCIAS

Ai, como dói. (novembro de 2005, ed. 30). **Estilo Natural**. Editora Símbolo, <http://revistavivasau.de.uol.com.br/edicoes/19/artigo12122-1.asp?o=r>

Alta Ansiedade. (outubro de 2005, ed.18). **Viva Saúde**. Editora Símbolo, <http://revistavivasau.de.uol.com.br/edicoes/18/artigo11193-1.asp>

ALVES, V. (2005). **Receitas para a conjugalidade: Uma análise da literatura de autoajuda**.. Tese (doutorado) – Faculdade de Educação. Universidade Estadual de Campinas.

BARBERO, J. (1995). América Latina E Os Anos Recentes: O Estudo da Recepção em Comunicação Social. In SOUSA, Mauro (Org). **Sujeito, o Lado Oculto do Receptor**. (Teixeira, C., trad.). São Paulo: Brasiliense.

BARDIN, L. (1977) Análise de Conteúdo. Tradução de Luis A. Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70.

BECK, U., GIDDENS, A. & LASCH, S. (1997). Modernização Reflexiva: Política, Tradição e Estética na Ordem Social Moderna.(Lopes, m. Trad) São Paulo: Editora da UNESP,

Bons Hábitos. Cultive boas energias. (março de 2006, ed. 30)..**Estilo Natural**. Editora Símbolo, <http://estilonatural.uol.com.br/edicoes/30/artigo15407-1.asp>

COSTA, J. (2004). **O vestígio e a aura**. Rio de Janeiro: Garamond.

Depressão: O quadro visto sob um novo olhar. (agosto de 2005, ed. 16).**Viva Saúde**. Editora Símbolo. <http://revistavivasau.de.uol.com.br/edicoes/16/artigo9972-1.asp?o=r>

GAY, P. (1999). **A Experiência Burguesa Da Rainha Vitória A Freud: O Coração Desvelado** (Bath, S. trad). São Paulo: Companhia das Letras.

GEERTZ, C (1989).. **A Interpretação Das Culturas**. Rio De Janeiro: LTC.

GIDDENS, A. (1993) **A Transformação da Intimidade: Sexualidade, Amor e Erotismo nas Sociedades Modernas**. (Lopes, M. trad). São Paulo: Editora da UNESP.

LOURO, G. (2002) Gênero: questões para a educação. In BRUSCHINI, C. UMBEHAUM, S. (orgs). **Gênero, democracia e sociedade brasileira**. São Paulo: Fundação Carlos Chagas e Editora 34.

MATTOS, O. (1978) *Representações sobre amor e mercadoria*. Conferencia realizada no Instituto de Psicologia do Sedes Sapientiae, São Paulo.

Mexa-se! Sua saúde agradece. (março de 2006, ed 30). **Estilo Natural**. Editora Símbolo. <http://estilonatural.uol.com.br/edicoes/30/artigo15368-1.asp>

Que solidão, que nada... (fevereiro de 2006, ed 22). **Viva Saúde**. Editora Símbolo. <http://revistavivasaude.uol.com.br/edicoes/22/artigo14864-1.asp?o=r>

Para combater estresse. (janeiro de 2006, ed. 21). **Viva Saúde**. Editora Símbolo, <http://revistavivasaude.uol.com.br/edicoes/21/artigo13832-1.asp?o=r>

Síndrome do Intestino Irritável. (fevereiro de 2006, ed 22). **Viva Saúde**. Editora Símbolo. <http://revistavivasaude.uol.com.br/edicoes/22/artigo14864-2.asp>