

EDINAMAR
Oliveira
PSICÓLOGA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

GUIA DA RAIVA

Estratégias eficazes para entender e gerenciar a raiva de forma saudável.



Compreendendo a raiva
sob o olhar gestáltico.
Quando reconhecida, a raiva
se transforma em força vital.

EDINAMAR
Oliveira
PSICÓLOGA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

GUIA DA RAIVA

Estratégias eficazes para entender e
gerenciar a raiva de forma saudável.



Compreendendo a raiva
sob o olhar gestáltico.
Quando reconhecida, a raiva
se transforma em força vital.

GUIA DA RAIVA

EDINAMAR
Oliveira
PSICÓLOGA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL



**Para as crianças que expressam
com intensidade o que sentem.
Para os pais que estão aprendendo a
acolher o fogo sem medo.**



Queridos pais,

A raiva é uma das emoções mais mal compreendidas — e talvez uma das mais humanas.

Ela carrega em si uma força de vida que protege, movimenta e afirma quem somos.

No consultório, vejo diariamente o quanto é difícil para as famílias acolher a raiva das crianças — e a própria raiva que surge como espelho nesse processo.

Este guia nasceu para ajudar você a olhar para essa emoção com mais curiosidade do que medo.

Quando a raiva é ouvida, ela ensina sobre limites, respeito e autenticidade.

Que este material te acompanhe nesse aprendizado: o de transformar o que antes era tensão em presença, e o que era conflito em vínculo.

Com carinho,
Edinamar Oliveira
Psicóloga Infantil (CRP 09/8603)



EDINAMAR
Oliveira
PSICÓLOGA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

Introdução

A raiva é uma energia vital de contato — uma força que aparece quando algo importante é interrompido.

Pode surgir diante da frustração, da injustiça ou da invasão de limites.

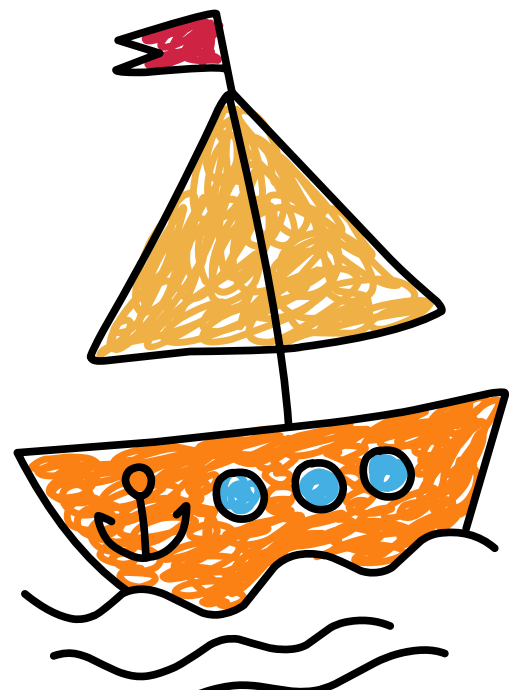
Na Gestalt-Terapia, não há emoções boas ou ruins: todas são movimentos legítimos da vida tentando se reorganizar.

Assim, a raiva não é um problema a ser eliminado, mas um sinal a ser compreendido.

Quando reprimimos essa energia, ela se transforma em tensão, irritação constante ou até sintomas físicos.

Mas quando acolhemos e damos forma a ela, a raiva se converte em clareza, coragem e autoexpressão.

Este guia é um convite para compreender essa emoção de forma mais profunda — reconhecendo sua função, sua expressão e o que ela pode ensinar sobre o equilíbrio entre sentir e agir.



ÍNDICE

1. <u>O que é a raiva?</u>	3
2. <u>A função saudável da raiva</u>	4
3. <u>Quando a raiva é bloqueada ou distorcida</u>	5
4. <u>O trabalho terapêutico com a raiva</u>	6
5. <u>Exercício clínico: “diálogo com a raiva”</u>	7
6. <u>Possíveis frases terapêuticas</u>	8
7. <u>Raiva integrada = força vital</u>	9
8. <u>Sobre a autora</u>	10





1

O QUE É A RAIVA?

A raiva é uma energia vital de contato.

Ela surge quando há uma **interrupção no fluxo natural entre o organismo e o ambiente** por exemplo, quando algo importante é impedido de acontecer, quando há frustração, invasão ou injustiça.

A raiva não é negativa em si: é uma força de autorregulação que protege os limites, ajuda na autoafirmação e permite restabelecer o equilíbrio interno.



O problema não é sentir raiva, **mas bloquear, negar ou descarregar de forma destrutiva.**

"A raiva, quando reconhecida e integrada, é uma energia de vida; quando reprimida ou negada, torna-se veneno emocional."
Fritz Perls



3





2

FUNÇÃO SAUDÁVEL DA RAIVA

Função	Descrição	Exemplo Clínico
 PROTEÇÃO	Indica que algo está invadindo meus limites.	"Fico com raiva quando não me ouvem é meu limite pedindo respeito."
 AFIRMAÇÃO	Ajuda a expressar necessidades e desejos.	"Dizer não sem culpa é uma forma saudável de raiva."
 ENERGIA DE MUDANÇA	Fornecer impulso para transformar situações.	"Essa raiva me moveu a procurar ajuda."





3

QUANDO A RAIVA É BLOQUEADA OU DISTORCIDA

Mecanismos de interrupção do contato.

Veja como eles podem aparecer em relação à raiva:

Mecanismo	Como atua sobre a raiva	Manifestação possível
INTROJEÇÃO	Engolir regras externas ("não posso sentir raiva").	Pessoa "boazinha", que engole sentimentos e depois somatiza.
RETROFLEXÃO	Voltar a raiva contra si mesmo.	Autocrítica intensa, culpa, sintomas físicos (dores, tensão).
PROJEÇÃO	Atribuir a raiva aos outros.	"Ele que é agressivo, eu só me defendo."
DEFLEXÃO	Desviar a energia da raiva.	Humor excessivo, ironia, distração.
CONFLUÊNCIA	Misturar-se ao outro, perdendo o limite.	"Não quero magoar ninguém, então fico quieto."



5

O TRABALHO TERAPÊUTICO COM A RAIVA

É importante entrar em contato autêntico com ela sentir, reconhecer e expressar com responsabilidade.

Passos terapêuticos comuns:

1. Reconhecimento corporal: perceber onde a raiva se manifesta (tensão, calor, respiração).
2. Dar forma e voz: permitir expressão simbólica ou verbal (“se essa raiva falasse, o que diria?”).
3. Nomear a necessidade: compreender o que está sendo ferido ou não atendido.
4. Experimentar formas seguras de expressão: usar técnicas de dramatização, cadeira vazia, arte, escrita, etc.
5. Integrar: reconhecer a raiva como parte do eu — nem vilã, nem dona da situação.

 **O foco é awareness (consciência)** — estar presente com o que se sente, sem julgamento, e permitir que a energia da raiva volte ao seu fluxo natural.





6

EXERCÍCIO CLÍNICO: “DIÁLOGO COM A RAIVA”

Objetivo: favorecer o contato consciente com a emoção.

APLICAÇÃO:

- Imagine a raiva como uma figura (corpo, forma, cor, voz).
- Pergunte:
 - “O que você quer me dizer?”
 - “O que está tentando proteger?”
 - “O que precisa para se acalmar ou ser ouvida?”
- Depois, conduza uma integração: o que essa parte ensina sobre limites, cuidado e autenticidade?



7





7

FRASES TERAPÊUTICAS POSSÍVEIS

- “O que em você pede por espaço agora?”
- “Como é sentir essa energia no corpo, sem agir ainda?”
- “Se a raiva pudesse se mover, para onde iria?”
- “O que está precisando ser dito, mas ainda não foi?”





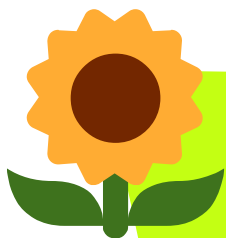
8

RAIVA INTEGRADA = FORÇA VITAL

Quando a raiva é reconhecida, expressa e acolhida, ela se transforma em:

- Clareza de limites
- Energia para ação
- Autenticidade e assertividade
- Alívio emocional
- Contato genuíno consigo e com o outro

 "A raiva amadurecida é coragem."



8

RESUMO

A raiva é uma emoção vital — uma força que protege, afirma e impulsiona o ser humano.

Mais do que agressividade, ela é um chamado por respeito e autenticidade.

Neste e-book, a psicóloga Edinamar Oliveira (CRP 09/8603) apresenta um olhar gestáltico sobre a raiva, mostrando como compreendê-la e acolhê-la, especialmente na infância.

De forma sensível e prática, o Guia da Raiva ensina a transformar a tensão em consciência, ajudando pais e cuidadores a construir vínculos mais saudáveis.

 A raiva, quando reconhecida, se transforma em força vital.

TUDO ISSO É MUITO LINDO!
Vamos praticar?



9

SOBRE A AUTORA

Edinamar Oliveira é psicóloga infantil (CRP 09/8603) e acredita que toda emoção traz uma mensagem — até mesmo a raiva.

Com um olhar gestáltico e sensível, ela compreende que cada criança carrega um universo de sentidos e sentimentos em formação.

Seu propósito é ajudar famílias a reconhecerem na raiva uma energia legítima de vida — um chamado por cuidado, respeito e expressão autêntica.

Através da escuta empática e da prática clínica, Edinamar transforma o cuidado emocional em aprendizado e vínculo.

 **Quer compreender mais sobre o universo do seu filho? Acolher é o primeiro passo para transformar.**

 Agende uma conversa com a psicóloga Edinamar Oliveira e descubra novas formas de acolher e compreender as emoções.

 www.edinamaroliveira.com.br

 @edinamaroliveira

**Toque nos ícones
para interagir**





EDINAMAR
Oliveira
PSICÓLOGA CLÍNICA
INFANTO-JUVENIL

Vamos marcar uma conversa



GUIA DA RAIVA

Estratégias eficazes para entender e gerenciar a raiva de forma saudável.

