

GRITOS & TAPAS

O RESULTADO DO DESCONTROLE ADULTO



MATERIAL CRIADO
POR JARID ARRAES

OLÁ!

Oi, eu sou Jarid Arraes. Este material é parte do conteúdo que disponibilizo para os participantes dos meus cursos, como *Escrevendo o Trauma*, e que indico como referência e fonte para os ensaios que publico online.

Este é um trabalho que compartilho gratuitamente e foi feito exclusivamente por mim, assim como as traduções dos estudos científicos, e não pode ser utilizado para fins comerciais. Todos os créditos devem ser atribuídos.

Compartilhe com mais pessoas e boa leitura!



TEORIA DA COERÇÃO



Criada pelo pesquisador Gerald Patterson, a Teoria da Coerção explica as raízes do comportamento agressivo.

No passado, acreditava-se que a agressividade era uma falha inata ou fruto de traumas quase incompreensíveis; Patterson, ao observar famílias diretamente em seus lares, descobriu que o comportamento violento e opositor é metodicamente “treinado” dentro de casa, onde pais e filhos entram em um ciclo de desgaste mútuo num ecossistema familiar tóxico.

CICLO COERCITIVO

A teoria demonstra que a agressividade não surge do nada. Ela obedece a uma anatomia precisa, uma espécie de armadilha invisível na qual pais e filhos caem diariamente, em geral começando quando a criança tem entre 2 e 5 anos.

Os pais dão uma ordem ou limite.

A criança sente a regra como algo aversivo.

A criança chora, grita ou desafia.

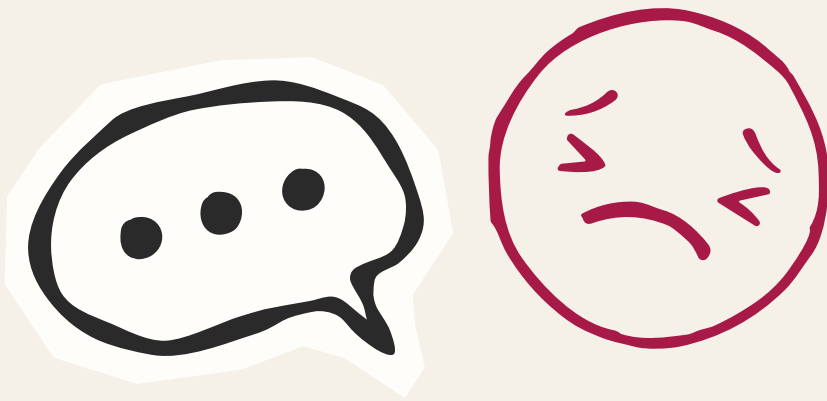
Exaustos, os pais cedem para acabar com a dor de cabeça.



Resultados:

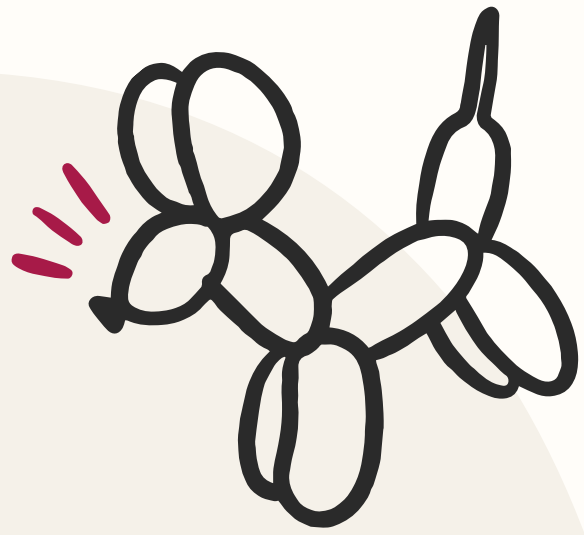
O conflito cessa e a casa fica em silêncio; os pais têm um alívio imediato do estresse; a criança aprende que os gritos e choros vencem; os pais aprendem que ceder traz paz.





Se a criança chora e os pais não cedem imediatamente, a situação com frequência escala para uma guerra de resistência. A criança passa a gritar mais alto, quebrar coisas ou reagir fisicamente. O conflito exige que um dos dois desista ou use uma força ainda mais intensa.

É aqui que surge a **agressividade parental**. Diante da exaustão, muitos pais pulam a negociação e partem para explosões de fúria ou castigos físicos. O terror paralisa a criança, forçando-a a uma submissão imediata.



Para o sistema nervoso dos pais, o silêncio funciona como uma injeção de alívio profundo. O cérebro do adulto “aprende” que a agressividade funciona de forma mais rápida do que a educação, transformando o uso do medo em um vício comportamental.

O problema crônico é que a criança desenvolve uma espécie de resistência; ela precisará de níveis cada vez maiores de terror para obedecer. Além disso, a genética agrava o cenário: pais impulsivos e violentos com frequência transferem para a criança o que a torna vulnerável à fúria. O filho herda, simultaneamente, a biologia inflamável e o ambiente exato necessário para acendê-la.



A consequência desse ciclo não é apenas um mal-estar psicológico passageiro; o ambiente coercitivo crônico provoca uma verdadeira erosão metabólica, **danificando de forma profunda o sistema endócrino e a arquitetura cerebral**. O principal alvo desse desgaste é o Eixo HPA (Hipotálamo-Pituitária-Adrenal), responsável por liberar o cortisol e regular o estresse. Em um lar construído à base de ameaças e gritos:

1) O eixo HPA da criança é mantido em estado de **alarme permanente**, quebrando sua capacidade de **autorregulação**; 2) O trauma contínuo altera de forma epigenética como os genes se expressam (como o complexo FKBP5), travando a capacidade do corpo de dissipar os hormônios do estresse e voltar à calma.



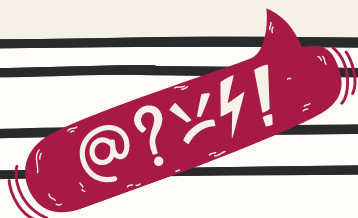


Quando essa criança de cérebro hiperreativo sai de casa e vai para a escola, o seu sistema nervoso lê o mundo como uma zona de perigo. Uma frustração comum na sala de aula pode ser percebida como uma ameaça real. A explosão da criança é uma reação de sobrevivência.





PALAVRAS VIOLENTAS



À medida que os filhos crescem e entram na adolescência, é muito comum que os castigos físicos sejam substituídos pelo uso da força psicológica na tentativa de controlar o comportamento. Isso não significa apenas dar uma bronca firme ou estabelecer regras, mas sim **gritar, berrar, usar palavrões e humilhar** (como chamar o jovem de “burro”, “inútil”, “preguiçoso” ou outras ofensas).

A realidade:

Essa é uma prática extremamente comum e naturalizada. Estima-se que cerca de 90% dos pais já tenham recorrido aos gritos para impor limites, e metade deles admite o uso de xingamentos e palavras extremas contra os filhos adolescentes durante momentos de conflito.



CICLO VICIOSO

Agressões verbais não resolvem o mau comportamento. Ao contrário, elas o alimentam. O que acontece na prática é o estabelecimento de uma “via de mão dupla” destrutiva:

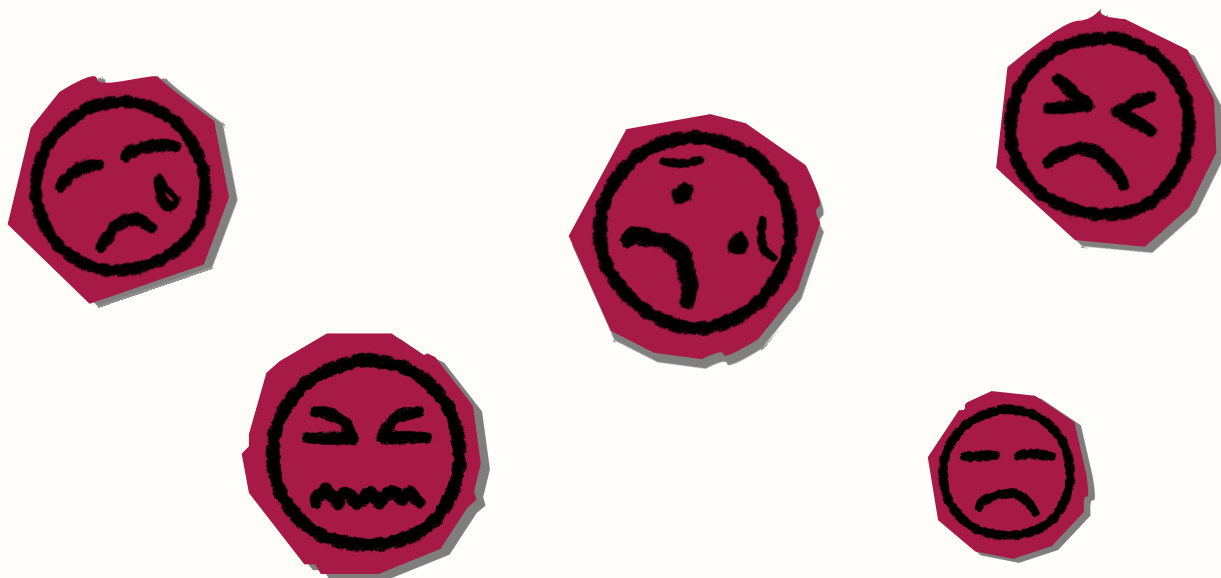
O uso constante de xingamentos e gritos com adolescentes causa um aumento direto nos problemas de comportamento ao longo do tempo. De modo similar, os pais adotam respostas verbais cada vez mais violentas.



A VIOLÊNCIA VERBAL É UM GATILHO DIRETO E PODEROSO PARA A DEPRESSÃO.

Durante a adolescência, o cérebro está focado em construir a própria identidade. Quando a humilhação vem exatamente das pessoas que deveriam ser a base de proteção (os pais), o jovem interpreta isso como **rejeição absoluta**. Esse tipo de disciplina destrói a autoconfiança, faz o adolescente absorver a ideia de que é realmente um "inútil" ou um peso, e o leva a enxergar a própria família como um ambiente hostil do qual precisa se defender.





Um detalhe importante é que a depressão funciona de forma diferente da “rebeldia” na dinâmica familiar. Enquanto os comportamentos desafiadores do filho atraem os gritos, a tristeza e o isolamento causados pela depressão costumam afastar a família. O abismo aumenta e os momentos de carinho e afeto dentro de casa diminuem progressivamente.



“**MAS NÓS DAMOS MUITO AMOR**”

Existe um grande e perigoso mito familiar que precisa ser derrubado: muitos pais acreditam que, se dão muito amor, carinho e suporte no dia a dia, “perder a cabeça” e xingar o filho de vez em quando não vai deixar traumas maiores. A realidade e os dados mostram que **o afeto não serve de escudo**.



O dano causado por gritar e ofender é o mesmo, independentemente de os pais serem super amorosos ou mais distantes no restante do tempo. Um ambiente familiar muito afetuoso não apaga, nem ameniza, a ferida emocional deixada pela violência verbal. O xingamento penetra na mente do jovem como uma agressão e um sinal de abandono agudo, quebrando a confiança mesmo que venha acompanhado de um abraço no dia seguinte.

A agressão verbal e a humilhação são estratégias de “educação” que fracassam de forma absoluta. Em vez de corrigir, elas agravam drasticamente os problemas que as famílias tentam resolver.



PALMADAS?

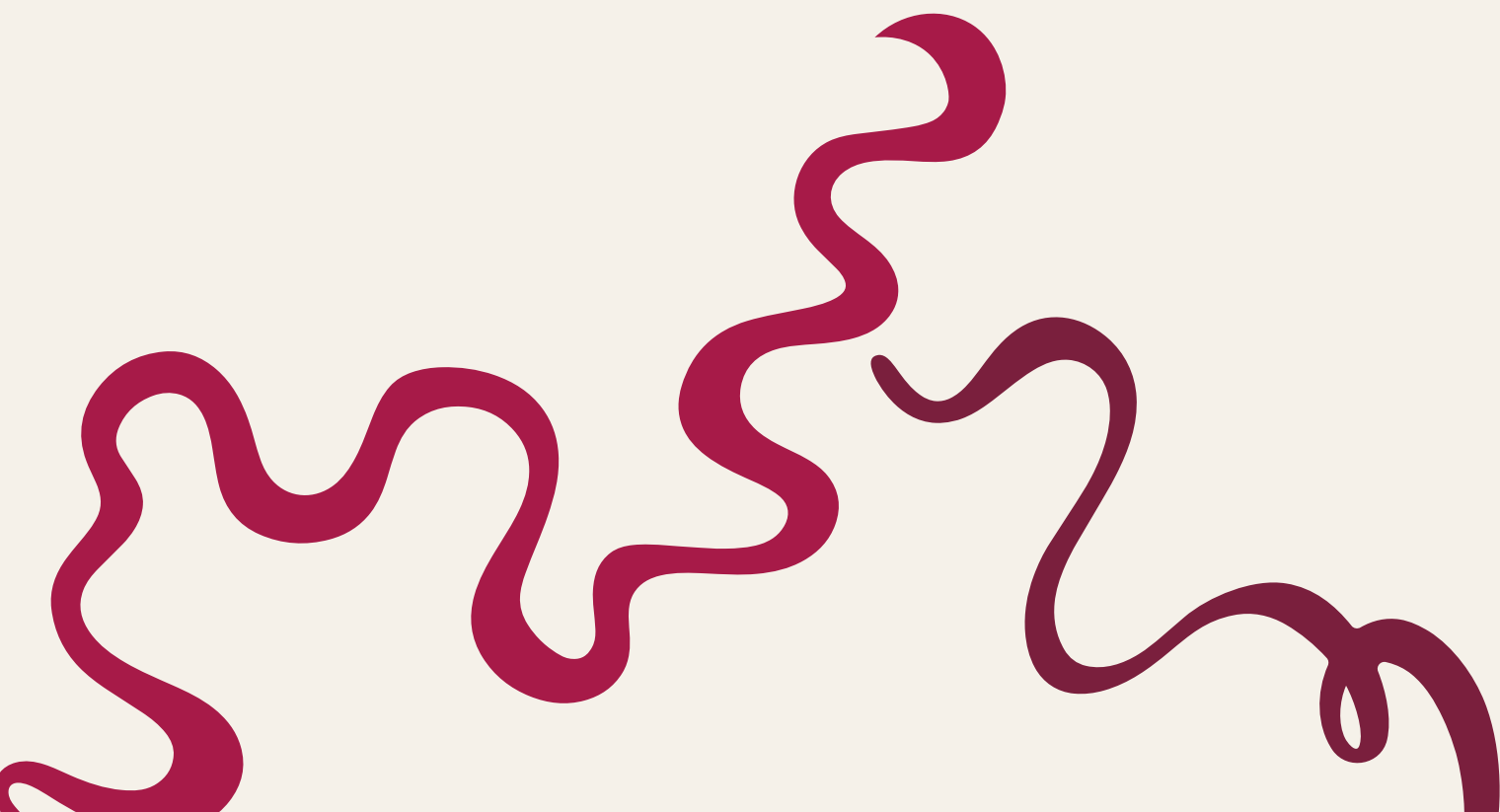
Punições corporais — sim, incluindo a palmada — alteram a resposta cerebral da criança de uma forma muito semelhante a casos de abuso grave, deixando-a em estado de alerta constante.





Para entender o que acontece fisicamente na cabeça de uma criança que apanha, pesquisadores da Universidade de Harvard avaliaram crianças usando exames de ressonância magnética. O objetivo era observar como o cérebro delas reagia ao ver diferentes expressões faciais (como sorrisos ou caras de frustração).

O resultado foi revelador. As crianças que costumavam ser punidas fisicamente apresentaram uma atividade exagerada nas áreas do cérebro responsáveis por detectar ameaças e regular emoções. O cérebro delas reagia de forma defensiva até mesmo diante de rostos inofensivos.





DANOS DEVASTADORES

Um dos dados mais chocantes do estudo é que a punição corporal provoca reações no cérebro infantil parecidas com as geradas por experiências extremamente ameaçadoras, **como o abuso sexual severo.**



PREJUÍZOS REAIS

Crianças em idade escolar (e, futuramente, adultos) que sofreram agressões físicas como forma de disciplina têm uma probabilidade muito maior de:



Desenvolver transtornos crônicos de ansiedade e depressão.



Apresentar dificuldades de aprendizagem e de relacionamento saudável na escola.



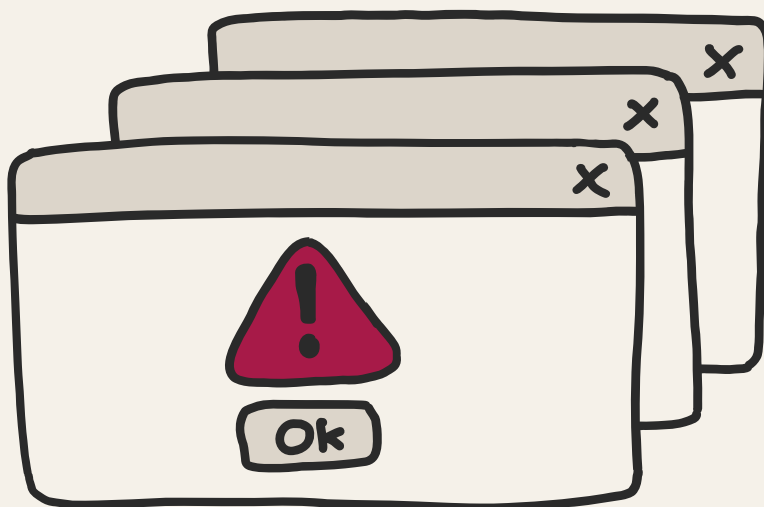
Falhar em regular as próprias emoções diante das frustrações do dia a dia



POR QUE NÃO BATER?

Os castigos físicos desencadeiam consequências psicológicas e fisiológicas prejudiciais. As crianças não só sentem dor, tristeza, medo, raiva, vergonha e culpa, como também a sensação de estarem ameaçadas provoca estresse fisiológico e ativa os circuitos neurais responsáveis pela resposta ao perigo. Crianças submetidas a punições físicas tendem a apresentar uma alta reatividade hormonal ao estresse, sobrecarga dos sistemas biológicos, incluindo os sistemas nervoso, cardiovascular e nutricional, além de alterações na estrutura e no funcionamento do cérebro.

Apesar de ser aceita como uma punição “leve”, a “palmada” também está associada a um funcionamento cerebral semelhante ao observado em casos de abusos mais graves. Isso derruba o argumento frequentemente utilizado de que as formas “mais brandas” de castigo físico não causam danos.





Um vasto conjunto de pesquisas comprova a relação entre os castigos físicos e uma ampla gama de consequências negativas, tanto imediatas quanto em longo prazo.

- **Danos físicos diretos e indiretos** que por vezes resultam em lesões graves, deficiências ou morte; desenvolvimento de câncer, problemas relacionados ao álcool, enxaquecas, doenças cardiovasculares, artrite e obesidade, que se prolongam até a vida adulta;
- **Problemas de saúde mental**, transtornos comportamentais e de ansiedade, depressão, baixa autoestima, automutilação, tentativas de suicídio, dependência química, hostilidade e instabilidade emocional, que persistem na idade adulta;
- **Prejuízos no desenvolvimento**, déficit no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, afetando a regulação das emoções e a capacidade de resolução de conflitos;
- **Prejuízos educacionais**, incluindo a evasão escolar e um menor sucesso acadêmico e profissional;
- **Prejuízo moral**: dificuldade na internalização de valores morais e aumento de comportamentos antissociais;
- **Agressividade**: aumento do comportamento agressivo na infância;
- **Criminalidade**: propensão a cometer atos de violência, além de comportamentos antissociais e criminosos na fase adulta;
- **Ciclo de violência**: maior aceitação e uso de outras formas de violência;
- **Ruptura afetiva**: destruição dos vínculos familiares.



SEJA O ADULTO QUE **DENUNCIA**



Gratuito e confidencial,
o **Disque 100** funciona
24 horas por dia, todos
os dias da semana.

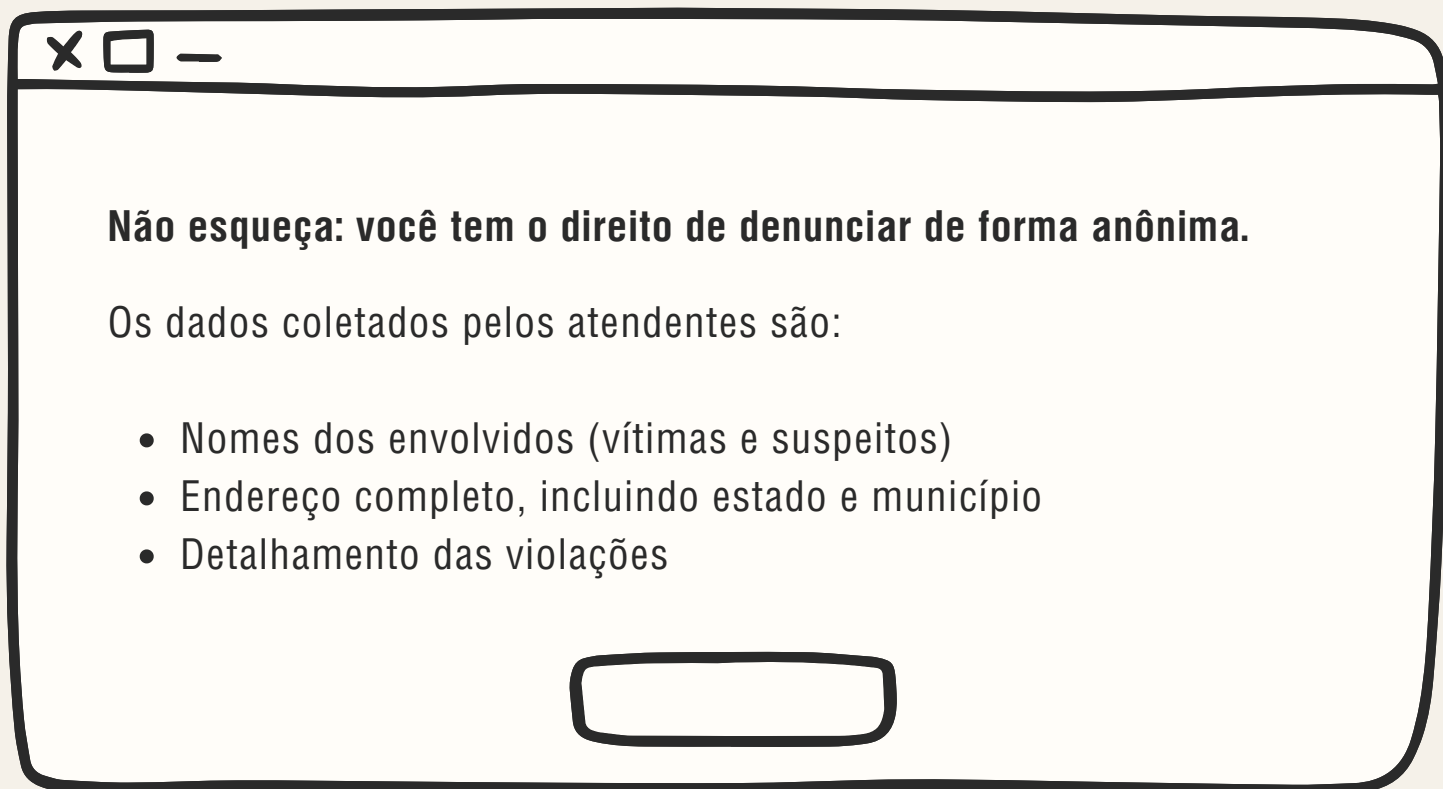


100



WhatsApp
(61) 99611-0100

Outros canais: ouvidoria.mdh.gov.br, que oferece chat e sistema de videochamada em Libras, e atendimento via Telegram (Direitoshumanosbrasil).





O que acontece ou aconteceu? Qual a violência praticada?

Explique em detalhes, esclareça todo o possível, como motivos e consequências geradas.

Quando ocorreu?

Informe dia, mês e ano ou datas aproximadas.

Onde aconteceu?

Informe estado, cidade, bairro, rua, número da casa ou ponto de referência, se foi na casa da vítima, na casa do suspeito, casa de familiares, etc.



Quem sofre/sofreu a violência?

Informe nome, endereço, sexo biológico, idade, cor, se é LGBT, se é de comunidade tradicional (cigano, indígena, quilombola).

Quem violentou?

Informe os mesmos dados como os exemplificados para quem sofre/sofreu a violência.

Qual a relação da vítima com o agressor?

Informe se é mãe, pai, vizinho, outro familiar, amigo da família, professor, etc.



Há quanto tempo a violência é cometida?

Há um dia, 1 semana, 1 mês, 1 ano, etc.

Qual a frequência?

Diariamente, mensalmente, etc.

Algum órgão foi acionado?

Delegacia de Polícia, Conselho Tutelar, CRAS, CREAS, etc.

As denúncias para o Disque 100 podem ser anônimas e o sigilo será garantido, basta solicitar.



A coordenadora-geral do Disque 100, Franciely Loyze dos Santos Cunha, ressalta que “as denúncias realizadas possuem papel fundamental na **prevenção** e no **enfrentamento** das diversas formas de violência que atingem crianças e adolescentes em todo o país. A partir dos registros recebidos, é possível identificar situações de risco, acionar os órgãos competentes e **fortalecer a rede de proteção**, garantindo respostas mais rápidas e efetivas às violações de direitos humanos desse público vulnerável”.



FONTES



Coersão:

Coercive Family Process and Early-Onset Conduct Problems From Age 2 to School Entry - [clique aqui para ler](#).

Gritos, xingamentos, abuso verbal:

Longitudinal Links between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms - [clique aqui para ler](#).

Punição física #1:

Corporal punishment of children and health - [clique aqui para ler](#).

Punição física #2:

Hitting Children Leads to Trauma, Not Better Behavior - [clique aqui para ler](#).

JARID ARRAES



jaridarraes.com
contato@jaridarraes.com
@jaridarraes
+55 11 94544 8544

Escritora, autora de obras traduzidas para francês, espanhol, italiano e inglês, publicou o romance *Corpo desfeito* e o premiado livro de contos *Redemoinho em dia quente*, vencedor dos prêmios Biblioteca Nacional e APCA, além de finalista do prêmio Jabuti. É mentora de escrita, trabalha o tema do trauma na literatura e escrita e ministra cursos como *Escrevendo o Trauma*. Também é autora dos livros de poemas *Caminho para o grito* e *Um buraco com meu nome*, da plaquete *SIM, PAPAI*, entre outros.

