16 ABORDAGENS DA PSICOLOGIA

GLOSSÁRIO DOS TERMOS QUE SE CONFUNDEM

45 pares + 16 palavras da internet

Os conceitos que a prova costuma trocar, lado a lado, e as palavras de psicologia que a internet usa errado.



45 pares · Como a prova troca · Macetes · 16 palavras

BÔNUS · PDF · A4

COMO USAR

EM 5 PONTOS

- Cada página traz **2 pares** de termos parecidos, com a definição de cada um e de onde vem.
- Um **exemplo do dia a dia** mostra a diferença na prática.
- **Como a prova troca**: a frase típica da alternativa errada. Leia e diga por que está errada.
- O **macete** é um atalho para lembrar. Não é citação de nenhum autor.
- Na Parte 2, 16 palavras que a internet usa de outro jeito, explicadas com respeito a quem vive cada quadro.

DICA Cubra uma coluna com a mão e tente explicar o termo antes de ler.

PARTE 1 · PARES QUE SE CONFUNDEM

45 pares que a prova costuma trocar, na cor da abordagem de origem.

OS 45 PARES

1. Reforço negativo x Punição positiva
2. Punição positiva x Punição negativa
3. Condicionamento clássico x Condicionamento operante
4. Extinção x Punição
5. Tríplice contingência x Modelo ABC
6. Recalque x Supressão
7. Projeção x Introjeção
8. Introjeção na psicanálise x Introjeção na Gestalt
9. Transferência x Contratransferência
10. Identificação x Identificação projetiva
11. Sublimação x Deslocamento
12. Formação reativa x Negação
13. Racionalização x Intelectualização
14. 1ª tópica x 2ª tópica
15. Inconsciente pessoal x Inconsciente coletivo
16. Persona x Sombra
17. Anima x Animus
18. Imaginário x Simbólico (e Real)
19. Posição esquizoparanoide x Posição depressiva
20. Objeto transicional x Objeto parcial
21. Holding x Handling
22. Congruência x Empatia
23. Self real x Self ideal
24. Tendência atualizante x Autorrealização
25. Figura x Fundo
26. Awareness x Insight
27. Gestalt-terapia x Psicologia da Gestalt
28. Assimilação x Acomodação
29. Nível real x Nível potencial
30. Mediação x Internalização
31. Pensamento automático x Crença central
32. Tríade cognitiva x Modelo ABC
33. Tele x Transferência
34. Duplo x Espelho (e inversão)
35. Empatia x Simpatia
36. Medo x Ansiedade
37. Obsessão x Compulsão
38. TOC x TPOC
39. Alucinação x Delírio
40. Neurose x Psicose
41. Sinal x Sintoma
42. Psicólogo x Psiquiatra e psicanalista
43. Conformidade x Obediência
44. Representação social x Estereótipo
45. Segunda onda x Terceira onda

1 REFORÇO NEGATIVO X PUNIÇÃO POSITIVA

Reforço negativo

Retirar algo ruim após o comportamento, que passa a ocorrer mais.

SKINNER

Punição positiva

Acrescentar algo ruim após o comportamento, que passa a ocorrer menos.

SKINNER

NO DIA A DIA Colocar o cinto para o bip parar (reforço negativo) x levar multa por não usar (punição positiva).

COMO A PROVA TROCA Reforço negativo é castigo. (errado)

MACETE Reforço sempre aumenta; punição sempre diminui. Positivo põe, negativo tira.

2 PUNIÇÃO POSITIVA X PUNIÇÃO NEGATIVA

Punição positiva

Acrescenta algo desagradável para diminuir o comportamento.

SKINNER

Punição negativa

Retira algo agradável para diminuir o comportamento.

SKINNER

NO DIA A DIA Bronca após o palavrão (positiva) x ficar sem celular após o palavrão (negativa).

COMO A PROVA TROCA Punição negativa é a punição branda. (errado)

MACETE Positivo e negativo são sinais de mais e menos, não de bom e ruim.

3 CONDICIONAMENTO CLÁSSICO X CONDICIONAMENTO OPERANTE

Condicionamento clássico

Associação entre estímulos: um estímulo neutro passa a provocar uma resposta reflexa.

PAVLOV, WATSON

Condicionamento operante

A consequência do comportamento muda a chance de ele se repetir.

SKINNER

NO DIA A DIA Salivar ao ouvir o sino (clássico) x estudar mais porque recebeu elogio (operante).

COMO A PROVA TROCA No clássico, a consequência controla a resposta. (errado)

MACETE Clássico: antes (estímulo). Operante: depois (consequência).

4 EXTINÇÃO X PUNIÇÃO

Extinção

Suspender o reforço de um comportamento que era reforçado. Ele diminui, às vezes após um pico.

SKINNER

Punição

Acrescentar algo ruim ou retirar algo bom após o comportamento.

SKINNER

NO DIA A DIA Parar de rir das piadas do colega (extinção) x dar bronca nele (punição).

COMO A PROVA TROCA Extinção é um tipo de punição. (errado)

MACETE Na extinção, nada acontece. Na punição, algo acontece.

5 TRÍPLICE CONTINGÊNCIA X MODELO ABC

Tríplice contingência

Antecedente → resposta → consequência no ambiente.

SKINNER

Modelo ABC

Acontecimento → crença (belief) → consequência emocional.

ELLIS

NO DIA A DIA O chefe pede o relatório (A), eu entrego (R), ele elogia (C) x o chefe não responde (A), penso que me odeia (B), fico ansioso (C).

COMO A PROVA TROCA A tríplice contingência de Skinner inclui a crença. (errado)

MACETE Skinner olha o ambiente; Ellis olha a crença. B de Ellis é belief.

6 RECALQUE X SUPRESSÃO

Recalque

Defesa inconsciente que afasta da consciência uma ideia insuportável.

FREUD

Supressão

Afastar um pensamento de propósito, de forma consciente.

USO GERAL; PSICANÁLISE POSTERIOR

NO DIA A DIA Não lembrar de um abuso da infância (recalque) x decidir não pensar na prova durante a festa (supressão).

COMO A PROVA TROCA Supressão é um mecanismo inconsciente. (errado)

MACETE Recalque: sem querer. Supressão: querendo. No Brasil, recalque também é traduzido como repressão.

7 PROJEÇÃO X INTROJEÇÃO

Projeção

Atribuir ao outro sentimentos ou desejos que são seus.

FREUD

Introjeção

Incorporar ao eu características ou figuras do outro.

FERENCZI, FREUD

NO DIA A DIA Achar que todos estão com raiva de você quando é você quem está (projeção) x passar a falar como o pai cobrador (introjeção).

COMO A PROVA TROCA Projeção é trazer o outro para dentro. (errado)

MACETE Projetor joga a imagem para fora; introjeção traz para dentro.

8 INTROJEÇÃO NA PSICANÁLISE X INTROJEÇÃO NA GESTALT

Introjeção na psicanálise

Processo de incorporar o objeto ao eu; base de identificações e do superego.

PSICANÁLISE

Introjeção na Gestalt

Interrupção do contato: engolir regras e ideias sem digerir.

GESTALT-TERAPIA

NO DIA A DIA Formar o superego com a voz dos pais (psicanálise) x repetir homem não chora sem questionar (Gestalt).

COMO A PROVA TROCA Os dois sentidos são idênticos. (errado)

MACETE Na Gestalt, pense em comida engolida sem mastigar.

9 TRANSFERÊNCIA X CONTRATRANSFERÊNCIA

Transferência

O paciente revive com o analista afetos de relações antigas.

FREUD

Contratransferência

O que o analista sente em resposta ao paciente.

FREUD, AUTORES POSTERIORES

NO DIA A DIA A paciente sente que o analista a julga como o pai (transferência) x o analista sente impaciência com ela (contratransferência).

COMO A PROVA TROCA Contratransferência é a resistência do paciente. (errado)

MACETE Contra = do outro lado da mesa: o analista.

10 IDENTIFICAÇÃO X IDENTIFICAÇÃO PROJETIVA

Identificação

Assimilar traços de outra pessoa e se transformar a partir dela.

FREUD

Identificação projetiva

Colocar partes de si no outro e levá-lo a sentir ou agir de acordo.

KLEIN

NO DIA A DIA Adotar o jeito de falar da professora admirada (identificação) x deixar todos tensos com a própria tensão (identificação projetiva).

COMO A PROVA TROCA Identificação projetiva é de Freud. (errado)

MACETE Projetiva = projeta e o outro sente. Termo de Klein.

11 SUBLIMAÇÃO X DESLOCAMENTO

Sublimação

Desviar a pulsão para alvos valorizados socialmente.

FREUD

Deslocamento

Transferir o afeto de um objeto para outro menos ameaçador.

FREUD

NO DIA A DIA Transformar agressividade em luta esportiva (sublimação) x brigar com o irmão depois de levar bronca do chefe (deslocamento).

COMO A PROVA TROCA Sublimação é descarregar a raiva em alguém mais fraco. (errado)

MACETE Sublimação sobe (cultura); deslocamento muda de alvo.

12 FORMAÇÃO REATIVA X NEGAÇÃO

Formação reativa

Mostrar o oposto do que se sente.

FREUD

Negação

Recusar reconhecer uma realidade dolorosa.

FREUD, ANNA FREUD

NO DIA A DIA Ser exageradamente gentil com quem detesta (formação reativa) x dizer que o exame alterado deve estar errado (negação).

COMO A PROVA TROCA Negação é fazer o contrário do que sente. (errado)

MACETE Reativa = reage ao contrário. Negação = isso não existe.

13 RACIONALIZAÇÃO X INTELECTUALIZAÇÃO

Racionalização

Dar explicações lógicas para justificar algo motivado por outra razão.

ERNEST JONES, PSICANÁLISE

Intelectualização

Falar de forma abstrata e técnica para não sentir.

ANNA FREUD

NO DIA A DIA Não fui aprovado porque a vaga era combinada (racionalização) x falar do divórcio só com estatísticas (intelectualização).

COMO A PROVA TROCA Intelectualização é inventar desculpas. (errado)

MACETE Racionalizar = desculpa boa. Intelectualizar = fugir da emoção pelo pensamento.

14 1ª TÓPICA X 2ª TÓPICA

1ª tópica

Consciente, pré-consciente e inconsciente: lugares do aparelho psíquico.

FREUD (1900)

2ª tópica

Id, ego e superego: instâncias em conflito.

FREUD (1923)

NO DIA A DIA Lembrar o nome que estava na ponta da língua (pré-consciente) x sentir culpa por um desejo (superego).

COMO A PROVA TROCA Id, ego e superego compõem a 1ª tópica. (errado)

MACETE 1ª: os Cs (consciente...). 2ª: os três personagens.

15 INCONSCIENTE PESSOAL X INCONSCIENTE COLETIVO

Inconsciente pessoal

Experiências próprias esquecidas ou recalcadas, organizadas em complexos.

JUNG

Inconsciente coletivo

Camada herdada e comum a todos, com os arquétipos.

JUNG

NO DIA A DIA Medo de cachorro após uma mordida (pessoal) x a figura do herói em todas as culturas (coletivo).

COMO A PROVA TROCA Freud criou o inconsciente coletivo. (errado)

MACETE Coletivo = da humanidade toda. E é de Jung.

16 PERSONA X SOMBRA

Persona

A máscara social; a face que mostramos.

JUNG

Sombra

O que rejeitamos e não reconhecemos em nós.

JUNG

NO DIA A DIA O sorriso profissional no atendimento (persona) x a raiva escondida que aparece no trânsito (sombra).

COMO A PROVA TROCA A persona é a parte negativa da personalidade. (errado)

MACETE Persona vem de máscara de teatro. Sombra fica atrás.

17 ANIMA X ANIMUS

Anima

Na formulação clássica, a imagem interna do feminino no homem.

JUNG

Animus

Na formulação clássica, a imagem interna do masculino na mulher.

JUNG

NO DIA A DIA Uma figura feminina sábia em sonhos de um homem (anima) x uma figura masculina de autoridade em sonhos de uma mulher (animus).

COMO A PROVA TROCA Animus é o feminino no homem. (errado)

MACETE AnimA termina em A, como palavras femininas.

18 IMAGINÁRIO X SIMBÓLICO (E REAL)

Imaginário

Registro da imagem, da identificação e da rivalidade.

LACAN

Simbólico (e Real)

Simbólico: linguagem, lei, regras. Real: o que escapa à palavra.

LACAN

NO DIA A DIA Comparar-se com a foto perfeita do colega (imaginário) x o nome e o lugar que recebemos na família (simbólico).

COMO A PROVA TROCA O Imaginário é o registro da linguagem. (errado)

MACETE Imaginário = imagem. Simbólico = símbolo e palavra. Real = sem palavras.

19 POSIÇÃO ESQUIZOPARANOIDE X POSIÇÃO DEPRESSIVA

Posição esquizoparanoide

Mundo dividido em bom e mau, com angústia de perseguição.

KLEIN

Posição depressiva

Bom e mau no mesmo objeto; culpa e desejo de reparar.

KLEIN

NO DIA A DIA Ver o chefe como vilão total (esquizoparanoide) x reconhecer que ele tem acertos e erros e lamentar a briga (depressiva).

COMO A PROVA TROCA As posições são fases que terminam na infância. (errado)

MACETE Posições, não fases: a gente transita a vida toda.

20 OBJETO TRANSICIONAL X OBJETO PARCIAL

Objeto transicional

Primeira posse não-eu, que ajuda na passagem para a autonomia.

WINNICOTT

Objeto parcial

Parte de uma pessoa vivida como se fosse o todo, como o seio.

KLEIN

NO DIA A DIA O ursinho para dormir (transicional) x o seio vivido como bom ou mau (parcial).

COMO A PROVA TROCA Objeto transicional é conceito de Klein. (errado)

MACETE Transicional = transição. É do pediatra, Winnicott.

21 HOLDING X HANDLING

Holding
Sustentação física e emocional que dá segurança.
WINNICOTT

Handling
Manejo dos cuidados com o corpo do bebê.
WINNICOTT

NO DIA A DIA Pegar no colo com firmeza e calma (holding) x dar banho e trocar com cuidado (handling).

COMO A PROVA TROCA Handling é sustentar emocionalmente. (errado)

MACETE Hold = segurar. Hand = mão que cuida.

22 CONGRUÊNCIA X EMPATIA

Congruência
O terapeuta é genuíno: o que sente e o que mostra combinam.
ROGERS

Empatia
Compreender o mundo do outro como se fosse o seu.
ROGERS

NO DIA A DIA Admitir que se distraiu na sessão (congruência) x captar o medo por trás da raiva do cliente (empatia).

COMO A PROVA TROCA Congruência é concordar com o cliente. (errado)

MACETE Congruência é sobre mim; empatia é sobre o outro.

23 SELF REAL X SELF IDEAL

Self real
Quem a pessoa sente e percebe que é.
ROGERS

Self ideal
Quem a pessoa acha que deveria ser.
ROGERS

NO DIA A DIA Sentir-se tímida (real) x achar que deveria ser sempre extrovertida (ideal).

COMO A PROVA TROCA Quanto mais longe real e ideal, mais saudável. (errado)

MACETE Distância grande = incongruência = sofrimento.

24 TENDÊNCIA ATUALIZANTE X AUTORREALIZAÇÃO

Tendência atualizante
Força de todo organismo para crescer e realizar seu potencial.
ROGERS

Autorrealização
Topo da hierarquia: desenvolver o próprio potencial.
MASLOW

NO DIA A DIA A planta que cresce torta atrás da luz (tendência) x dedicar-se à vocação depois de ter a vida estável (autorrealização).

COMO A PROVA TROCA São sinônimos e ambos são de Maslow. (errado)

MACETE R de Rogers, R de tendência atualizante (em todo ser vivo). M de Maslow, M de montanha (topo).

25 FIGURA X FUNDO

Figura

O que se destaca agora: a necessidade mais urgente.

PSICOLOGIA DA GESTALT, GESTALT-TERAPIA

Fundo

O resto, que fica atrás e dá contexto.

PSICOLOGIA DA GESTALT, GESTALT-TERAPIA

NO DIA A DIA Com sede, só se vê a garrafa de água (figura) e o resto da sala some (fundo).

COMO A PROVA TROCA Figura e fundo são de Piaget. (errado)

MACETE Satisfeita a necessidade, a figura volta ao fundo.

26 AWARENESS X INSIGHT

Awareness

Dar-se conta, no momento, do que se sente e faz.

GESTALT-TERAPIA

Insight

Compreensão súbita de uma relação ou de um sentido.

PSICOLOGIA DA GESTALT (KÖHLER); PSICANÁLISE

NO DIA A DIA Perceber que está apertando a mão agora (awareness) x entender de repente por que repete o mesmo tipo de namoro (insight).

COMO A PROVA TROCA Awareness é interpretação do inconsciente. (errado)

MACETE Awareness é sentir agora; insight é o estalo de entender.

27 GESTALT-TERAPIA X PSICOLOGIA DA GESTALT

Gestalt-terapia

Abordagem clínica criada por Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman.

1951

Psicologia da Gestalt

Escola que estudou a percepção e a forma.

WERTHEIMER, KÖHLER, KOFFKA

NO DIA A DIA Cadeira vazia na clínica (Gestalt-terapia) x ilusões de ótica e o todo maior que as partes (Psicologia da Gestalt).

COMO A PROVA TROCA Wertheimer criou a Gestalt-terapia. (errado)

MACETE Terapia = clínica. Psicologia da Gestalt = laboratório de percepção.

28 ASSIMILAÇÃO X ACOMODAÇÃO

Assimilação

Encaixar o novo num esquema que já existe.

PIAGET

Acomodação

Mudar o esquema para dar conta do novo.

PIAGET

NO DIA A DIA Chamar a vaca de au-au (assimilação) x criar a categoria vaca (acomodação).

COMO A PROVA TROCA A assimilação modifica o esquema. (errado)

MACETE Acomodação = acomodar a casa para o novo móvel.

29 NÍVEL REAL X NÍVEL POTENCIAL

Nível real

O que a criança faz sozinha.

VYGOTSKY

Nível potencial

O que a criança faz com ajuda. A distância entre os dois é a ZDP.

VYGOTSKY

NO DIA A DIA Ler palavras sozinha (real) x ler frases com a professora (potencial).

COMO A PROVA TROCA A ZDP é o que a criança já faz sozinha. (errado)

MACETE Real = já é. Potencial = pode ser, com ajuda.

30 MEDIAÇÃO X INTERNALIZAÇÃO

Mediação

Relação com o mundo por meio de instrumentos, signos e outras pessoas.

VYGOTSKY

Internalização

O que acontece entre pessoas passa a acontecer dentro da pessoa.

VYGOTSKY

NO DIA A DIA A mãe conta nos dedos com a criança (mediação) x a criança conta sozinha em silêncio (internalização).

COMO A PROVA TROCA Internalização é decorar conteúdos. (errado)

MACETE Primeiro fora (mediação), depois dentro (internalização).

31 PENSAMENTO AUTOMÁTICO X CRENÇA CENTRAL

Pensamento automático

Ideia rápida que surge numa situação e afeta a emoção.

BECK

Crença central

Ideia profunda e rígida sobre si, os outros ou o mundo.

BECK

NO DIA A DIA Vão rir de mim (automático) x eu sou incapaz (central).

COMO A PROVA TROCA Crença central é um pensamento passageiro. (errado)

MACETE Automático é a folha; crença central é a raiz.

32 TRÍADE COGNITIVA X MODELO ABC

Tríade cognitiva

Visão negativa de si, do mundo e do futuro, típica da depressão.

BECK

Modelo ABC

Acontecimento, crença e consequência; depois debate e efeito.

ELLIS

NO DIA A DIA Sou um fracasso, ninguém liga, nada vai mudar (tríade) x levei um fora, penso que não mereço amor, fico triste (ABC).

COMO A PROVA TROCA A tríade é de Ellis. (errado)

MACETE Beck = tríade (B de Beck, de baixo astral). Ellis = ABC.

33 TELE X TRANSFERÊNCIA

Tele

Percepção mútua e real entre duas pessoas.

MORENO

Transferência

Reviver com alguém afetos de relações antigas, com distorção.

FREUD

NO DIA A DIA Simpatia recíproca entre colegas (tele) x ver o chefe como o pai autoritário (transferência).

COMO A PROVA TROCA Tele é a transferência no psicodrama. (errado)

MACETE Tele enxerga longe e certo; transferência enxerga o passado.

34 DUPLO X ESPELHO (E INVERSÃO)

Duplo

Um ego-auxiliar expressa o que o protagonista sente e não diz.

MORENO

Espelho (e inversão)

Espelho: o protagonista se vê de fora.
Inversão: ocupa o lugar do outro.

MORENO

NO DIA A DIA Alguém diz ao lado dela: estou com medo (duplo) x ela assiste à própria cena (espelho) x ela vira a mãe na cena (inversão).

COMO A PROVA TROCA No duplo, o protagonista assiste de fora. (errado)

MACETE Duplo fala junto; espelho mostra; inversão troca.

35 EMPATIA X SIMPATIA

Empatia

Compreender o mundo do outro como se fosse o seu.

ROGERS

Simpatia

Sentir pelo outro, com pena ou afinidade, a partir de si.

USO GERAL

NO DIA A DIA Entender por que o amigo está com raiva (empatia) x sentir pena dele (simpatia).

COMO A PROVA TROCA Empatia é concordar com o outro. (errado)

MACETE Empatia: entrar no sapato. Simpatia: olhar de fora com carinho.

36 MEDO X ANSIEDADE

Medo

Reação a uma ameaça presente e definida.

USO CLÍNICO GERAL

Ansiedade

Apreensão diante de uma ameaça futura ou incerta.

USO CLÍNICO GERAL

NO DIA A DIA Ver um cachorro bravo vindo (medo) x pensar na entrevista de amanhã (ansiedade).

COMO A PROVA TROCA Medo e ansiedade são sinônimos no DSM. (errado)

MACETE Medo: agora. Ansiedade: e se...

37 OBSESSÃO X COMPULSÃO

Obsessão
Pensamento, imagem ou impulso intrusivo que gera angústia.

TOC

Compulsão
Ato físico ou mental repetido para aliviar a angústia.

TOC

NO DIA A DIA Pensar que a casa vai pegar fogo (obsessão) x checar o fogão 10 vezes (compulsão).

COMO A PROVA TROCA Compulsão é o pensamento intrusivo. (errado)

MACETE Obsessão pensa; compulsão faz.

38 TOC X TPOC

TOC
Obsessões e compulsões vividas, em geral, como estranhas.

TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO

TPOC
Perfeccionismo, rigidez e controle como traços de personalidade.

PERSONALIDADE, GRUPO C

NO DIA A DIA Lavar as mãos por medo de contaminar (TOC) x exigir que tudo seja feito do seu jeito (TPOC).

COMO A PROVA TROCA TPOC é um TOC mais leve. (errado)

MACETE TOC incomoda quem tem; TPOC incomoda mais quem convive.

39 ALUCINAÇÃO X DELÍRIO

Alucinação

Percepção sem estímulo real.

PSICOPATOLOGIA

Delírio

Crença fixa e falsa, que não muda com evidências.

PSICOPATOLOGIA

NO DIA A DIA Ouvir vozes (alucinação) x ter certeza de ser vigiado pela polícia (delírio).

COMO A PROVA TROCA Delírio é uma alteração da percepção. (errado)

MACETE Alucinação é do perceber; delírio é do crer.

40 NEUROSE X PSICOSE

Neurose

Conflito psíquico com contato preservado com a realidade.

PSICANÁLISE

Psicose

Perda ou grave alteração do contato com a realidade.

PSICANÁLISE, PSIQUIATRIA

NO DIA A DIA Angústia e sintomas por um conflito (neurose) x delírios e alucinações (psicose).

COMO A PROVA TROCA Psicose é uma neurose mais grave. (errado)

MACETE Na neurose, a realidade fica; na psicose, ela se rompe.

41 SINAL X SINTOMA

Sinal

O que o profissional observa.

SEMIOLOGIA

Sintoma

O que a pessoa relata sentir.

SEMIOLOGIA

NO DIA A DIA Mãos trêmulas visíveis (sinal) x relatar sensação de aperto no peito (sintoma).

COMO A PROVA TROCA Sintoma é o que se observa no exame. (errado)

MACETE Sinal se vê; sintoma se sente.

42 PSICÓLOGO X PSIQUIATRA E PSICANALISTA

Psicólogo

Graduado em Psicologia e registrado no CRP. Faz psicoterapia e avaliação psicológica.

LEI 4.119/1962

Psiquiatra e psicanalista

Psiquiatra: médico, pode prescrever remédios. Psicanalista: formação em psicanálise, que pode vir de várias graduações.

MEDICINA; INSTITUIÇÕES PSICANALÍTICAS

NO DIA A DIA Psicoterapia semanal (psicólogo) x prescrição de antidepressivo (psiquiatra) x análise com divã (psicanalista).

COMO A PROVA TROCA Todo psicanalista é psiquiatra. (errado)

MACETE Psicólogo: CRP. Psiquiatra: CRM. Psicanalista: formação própria.

43 CONFORMIDADE X OBEDIÊNCIA

Conformidade

Mudar opinião ou comportamento para acompanhar o grupo.

ASCH

Obediência

Seguir a ordem de uma autoridade.

MILGRAM

NO DIA A DIA Concordar com a resposta errada da turma (conformidade) x aplicar choques porque o cientista mandou (obediência).

COMO A PROVA TROCA Milgram estudou conformidade ao grupo. (errado)

MACETE Asch: o grupo. Milgram: o mandão.

44 REPRESENTAÇÃO SOCIAL X ESTEREÓTIPO

Representação social

Saber do senso comum, construído coletivamente, que torna o novo familiar.

MOSCOVICI

Estereótipo

Generalização rígida e simplificada sobre um grupo.

PSICOLOGIA SOCIAL

NO DIA A DIA Como uma comunidade entende a depressão (representação social) x achar que todo nordestino é igual (estereótipo).

COMO A PROVA TROCA São sinônimos. (errado)

MACETE Representação é um mapa amplo; estereótipo é um carimbo.

45 SEGUNDA ONDA X TERCEIRA ONDA

Segunda onda

Terapias cognitivas: mudar o conteúdo dos pensamentos.

BECK, ELLIS

Terceira onda

Terapias contextuais: mudar a relação com pensamentos e emoções.

HAYES, LINEHAN, YOUNG

NO DIA A DIA Questionar se vou travar é verdade (2ª) x dizer estou tendo o pensamento de que vou travar (3ª).

COMO A PROVA TROCA A primeira onda é a cognitiva. (errado)

MACETE 1ª comportamento, 2ª cognição, 3ª contexto.

PARTE 2 · PALAVRAS QUE A INTERNET USA ERRADO

O que a pessoa quer dizer e o que o termo significa. Sem julgar quem fala, com respeito a quem vive o quadro.

AS 16 PALAVRAS

- Trauma
- Narcisista
- Bipolar
- Sou TOC
- Gatilho
- Gaslighting
- Depressão
- Crise de ansiedade
- No espectro
- Esquizofrênico
- Psicopata
- Histérico
- Surto
- Ego (como vaidade)
- Recalque (como inveja)
- Relação tóxica

Trauma

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Qualquer coisa ruim que aconteceu.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Evento que ameaça a vida ou a integridade (morte, ferimento grave, violência sexual), base do TEPT. Em sentido amplo, experiência que o psiquismo não conseguiu elaborar.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Banalizar o termo dificulta reconhecer quem de fato vive as consequências de um trauma grave.

Narcisista

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Pessoa egoísta, vaidosa ou o ex que tratou mal.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Transtorno de personalidade com padrão duradouro de grandiosidade, necessidade de admiração e pouca empatia. Em psicanálise, narcisismo também é parte normal da constituição do eu.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Rótulo usado como xingamento impede olhar para o que de fato aconteceu numa relação.

Bipolar

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Alguém que muda de humor várias vezes ao dia.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Transtorno com episódios de mania ou hipomania e, em geral, depressão, que duram dias ou semanas.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Pessoas com transtorno bipolar convivem com estigma; usar o nome como adjetivo reforça isso.

Sou TOC

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Gosto de organização e de tudo no lugar.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

TOC envolve pensamentos intrusivos e rituais que geram sofrimento e tomam horas do dia.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Para quem tem TOC, o quadro é fonte de angústia, não um traço de capricho.

Gatilho

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Qualquer assunto desconfortável.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Estímulo que reativa uma resposta intensa ligada a uma experiência anterior, como no TEPT.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Alertas de conteúdo têm sentido; usar a palavra para tudo esvazia seu uso clínico.

Gaslighting

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Qualquer discordância ou mentira.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Manipulação repetida que leva a pessoa a duvidar da própria memória e percepção. Não é termo diagnóstico.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Reconhecer o padrão ajuda vítimas; banalizar dificulta identificar abusos reais.

Depressão

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Tristeza forte ou um dia ruim.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Quadro com humor deprimido ou perda de prazer por pelo menos 2 semanas, com outros sintomas.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Confundir com tristeza leva a cobranças do tipo é só se animar.

Crise de ansiedade

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Qualquer nervosismo.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Pode se referir a ataque de pânico: pico súbito de medo intenso com sintomas físicos fortes. Não é termo do DSM.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Saber diferenciar ajuda a pessoa a buscar o cuidado certo.

No espectro

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Alguém com jeito diferente ou desajeitado.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Refere-se ao Transtorno do Espectro Autista, diagnosticado por avaliação profissional.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Usar como piada ou rótulo desrespeita pessoas autistas e suas famílias.

Esquizofrênico

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Confuso, desorganizado, contraditório.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Esquizofrenia é um transtorno psicótico, com delírios, alucinações e outros sintomas por meses.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Usar o nome como adjetivo reforça o estigma sobre pessoas com esquizofrenia.

Psicopata

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Alguém cruel ou assassino.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Psicopatia é um construto de pesquisa, não um diagnóstico do DSM. O diagnóstico oficial próximo é o transtorno de personalidade antissocial.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Associa saúde mental a violência, o que não corresponde à maioria dos casos.

Histérico

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Alguém exagerado, escandaloso, quase sempre mulher.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Histeria foi um quadro estudado por Charcot e Freud. Hoje não é diagnóstico oficial; o termo carrega história de preconceito de gênero.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Usado para desqualificar falas, sobretudo de mulheres.

Surto

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER
Um momento de nervosismo ou exagero.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA
Costuma se referir a crise psicótica, com perda de contato com a realidade.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Banalizar dificulta levar a sério quem passa por uma crise de verdade.

Ego (como vaidade)

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER
Orgulho, arrogância: ele tem um ego enorme.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA
Em Freud, instância psíquica que media id, superego e realidade.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Em prova, ego nunca é sinônimo de vaidade.

Recalque (como inveja)

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Inveja: isso é recalque.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Em Freud, defesa inconsciente que afasta da consciência uma ideia insuportável.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Em prova, recalque é mecanismo de defesa, não sentimento.

Relação tóxica

NA INTERNET COSTUMA QUERER DIZER

Relação ruim, com brigas e ciúmes.

NA PSICOLOGIA SIGNIFICA

Não é termo técnico. A psicologia fala em violência psicológica, abuso, controle coercitivo, conforme o caso.

POR QUE A DIFERENÇA IMPORTA: Nomear com precisão ajuda a reconhecer violência e buscar a rede de proteção.

ÍNDICE ALFABÉTICO

1

1ª tópica · p. 10

2

2ª tópica · p. 10

A

Acomodação · p. 17
Alucinação · p. 23
Anima · p. 12
Animus · p. 12
Ansiedade · p. 21
Assimilação · p. 17
Autorrealização · p. 15
Awareness · p. 16

B

Bipolar · p. 29

C

Compulsão · p. 22
Condicionamento clássico · p. 5
Condicionamento operante · p. 5
Conformidade · p. 25
Congruência · p. 14
Contratransferência · p. 8
Crença central · p. 19
Crise de ansiedade · p. 31

D

Delírio · p. 23
Depressão · p. 31
Deslocamento · p. 9
Duplo · p. 20

E

Ego (como vaidade) · p. 34
Empatia · p. 14
Empatia · p. 21
Espelho (e inversão) · p. 20
Esquizofrênico · p. 32
Estereótipo · p. 25
Extinção · p. 5

F

Figura · p. 16
Formação reativa · p. 9
Fundo · p. 16

G

Gaslighting · p. 30
Gatilho · p. 30
Gestalt-terapia · p. 17

H

Handling · p. 14
Histérico · p. 33
Holding · p. 14

I

Identificação · p. 8
Identificação projetiva · p. 8
Imaginário · p. 12
Inconsciente coletivo · p. 11
Inconsciente pessoal · p. 11
Insight · p. 16
Intelectualização · p. 10
Internalização · p. 18
Introjeção · p. 7
Introjeção na Gestalt · p. 7
Introjeção na psicanálise · p. 7

M

Mediação · p. 18
Medo · p. 21
Modelo ABC · p. 6
Modelo ABC · p. 19

N

Narcisista · p. 28
Negação · p. 9
Neurose · p. 23
Nível potencial · p. 18
Nível real · p. 18
No espectro · p. 32

O

Obediência · p. 25
Objeto parcial · p. 13
Objeto transicional · p. 13
Obsessão · p. 22

P

Pensamento automático · p. 19
Persona · p. 11
Posição depressiva · p. 13
Posição esquizoparanoide · p. 13
Projeção · p. 7
Psicologia da Gestalt · p. 17
Psicólogo · p. 24
Psicopata · p. 33
Psicose · p. 23
Psiquiatra e psicanalista · p. 24
Punição · p. 5
Punição negativa · p. 4
Punição positiva · p. 4

R

Racionalização · p. 10
Recalque · p. 6
Recalque (como inveja) · p. 35
Reforço negativo · p. 4
Relação tóxica · p. 35
Representação social · p. 25

S

Segunda onda · p. 26
Self ideal · p. 15
Self real · p. 15
Simbólico (e Real) · p. 12
Simpatia · p. 21
Sinal · p. 24
Sintoma · p. 24
Sombra · p. 11
Sou TOC · p. 29
Sublimação · p. 9
Supressão · p. 6
Surto · p. 34

T

Tele · p. 20
Tendência atualizante · p. 15
Terceira onda · p. 26
TOC · p. 22
TPOC · p. 22
Transferência · p. 8
Transferência · p. 20
Trauma · p. 28
Tríade cognitiva · p. 19
Tríplice contingência · p. 6