

MURAL ENTREVISTA

CURSO DE JORNALISMO UNAERP
AV. COSTÁBILE ROMANO, 2201 | (16) 3603.6716

DEZEMBRO DE 2025

ANO 10 | RIBEIRÃO PRETO

ENTREVISTA: ÉRICA COSTA

Psicologia pode promover emancipação feminina

Processo terapêutico psicológico auxilia mulheres na busca de mudanças, liberdade e evolução pessoal

**Repórteres: Júlia Duarte e
Táyná Reis**

A psicologia é fundamental para a transformação feminina, auxiliando as mulheres a redefinirem suas identidades, a fortalecerem sua saúde emocional e a se libertarem, segundo a psicóloga Érica Costa. Para a profissional, a terapia psicológica é capaz de desempenhar esse papel. Nesta entrevista, Érica conta como seu trabalho ajuda mulheres a alcançar liberdade interior e mudança pessoal. A psicóloga também afirma que a psicologia é crucial para o desenvolvimento pessoal feminino, “A mulher que faz terapia lida melhor com as questões da vida” diz ela. Além disso, Érica destaca que a terapia psicológica é capaz de promover o autoconhecimento, o que é fundamental para a evolução pessoal.



MURAL ENTREVISTA – O que te inspirou a seguir carreira na psicologia e, mais especificamente, a trabalhar com o público feminino?

ÉRICA COSTA – O que me inspirou foi a minha própria história de vida. Tive muitas questões emocionais, um filho com TDAH, uma sobrinha com autismo, então isso me inspirou muito. Além também de querer cuidar da minha saúde emocional, entender um pouco sobre essas questões da família que estavam acontecendo comigo, e através disso poder ajudar outras mulheres na mesma situação. Eu quis ir para a área feminina por causa disso, porque eu entendi que elas precisavam de ajuda, assim como eu também precisei um dia, e ajudar infinitamente mais mulheres em outras questões emocionais também.

Quais as principais necessidades que você nota nas mulheres que procuram um atendimento psicológico?

Eu noto que as mulheres estão com muito acúmulo de tarefas. Além de serem profissionais fora de casa, elas também têm que dar conta dos afazeres domésticos dos filhos. As mulheres hoje estão com muitas demandas e sobrecarregadas. Eu percebo também mulheres que entraram em uma profissão e querem fazer transições de carreira, mães que estão lidando com questões de filhos com transtornos e doenças, mulheres que descobriram depois dos 40 ou depois dos 35 anos que têm algum transtorno, como por exemplo, o espectro autista.

Como as mulheres lidam com o diagnóstico que elas recebem de você?

De início, o diagnóstico para uma mulher é um

luto. Recentemente eu fiz o diagnóstico e a mulher sofreu muito, como se fosse mesmo um luto, então preciso tratar de muitas questões depois. Mas, depois da situação da dor, ficam felizes e libertas, porque descobriram que realmente estavam certas quando imaginavam que tinha alguma coisa acontecendo com elas. Eu estou em um papel de mediadora cuidando dessas mulheres acima de 18 anos.

Você percebe diferença entre as dificuldades emocionais enfrentadas por mulheres em diferentes fases da vida?

Sim. A preocupação de uma garota de 18 anos pode ser profissional, como a escolha de uma profissão, ou então situações de transtorno obsessivo-compulsivo. Após essa fase, noto mulheres lidando com situações de relacionamento, primeiro

filho. Depois dos 30 são questões emocionais, depressão, ansiedade, burnout. Dos 40 aos 70, são mais situações com os filhos saindo de casa, divórcio, traição, falta de amor no relacionamento, transição de carreira, insatisfação com a vida, ausência de autocuidado.

Qual abordagem terapêutica você utiliza para conduzir as suas sessões?

Utilizo a terapia cognitiva comportamental e dentro dela eu trabalho com a terceira onda, que é chamada de terapia dos esquemas. Eu lido com as emoções das pessoas com técnicas de relaxamento, como o mindfulness, que consiste em estar presente no momento. Trabalho com vivências terapêuticas, faço o paciente experimentar algumas emoções e situações e tento também resgatar a criança interior da pessoa.

Que tipo de transformação você já observou em mulheres que passaram pelo processo terapêutico?

Transformações de mulheres que se descobriram em um casamento de dependência emocional, onde seus parceiros eram narcisistas ao extremo, e que sofriam abuso de diversas formas, mas que conseguiram sair dessa realidade. Eu também já vi muitas aceitarem situações que pareciam ser determinantes, como se fosse uma sentença de morte, como, por exemplo, um diagnóstico. Já observei diversas mudanças, como aceitação e renovação.

Na sua percepção, quais são os principais sinais de que uma mulher realmente está evoluindo no seu processo emocional e pessoal?

Ela para de dizer tanto da dor e começa a falar mais o que ela pode fazer com isso. Quando algo está afetando a paciente, ela sente a necessidade de falar do assunto. Quando

vai amenizando, a pessoa consegue enxergar situações além disso, notando que há outras questões que também podem ser trabalhadas. A mulher mostra esperança, perspectiva de vida, de relacionamento, de profissão, e a própria visão que ela tem da terapia começa a mudar positivamente. Então, eu já começo a espaçar o tempo de terapia, porque eu vejo que ela já está melhorando.

Que conselho você deixaria para as mulheres que desejam iniciar um processo de transformação pessoal, mas ainda têm medo ou insegurança?

Dou o conselho para que façam terapia. Eu acredito que deveria ser obrigatório todas as pessoas fazerem terapia em algum momento da vida, ou já ser colocado nas escolas. O processo de transformação pode ser demorado, mas eu vejo que as pessoas que fazem terapia conseguem lidar melhor com as questões da vida. ◆

EXPEDIENTE

O projeto Laboratorial MURAL ENTREVISTA é desenvolvido como atividade prática da disciplina Apuração e Gêneros Jornalísticos, ministrada na 2ª etapa do curso de Jornalismo da Unaerp – Universidade de Ribeirão Preto.

COORDENAÇÃO DO CURSO DE JORNALISMO

Profº Geraldo José Santiago

ORIENTAÇÃO E EDIÇÃO

Profª Elivanete Zuppolini Barbi

PAUTAS, ENTREVISTAS E REDAÇÃO

Alunos da disciplina Apuração e Gêneros Jornalísticos – 2ª etapa

APOIO TÉCNICO

Janio Warlem (Lecograf- Laboratório de Editoração Eletrônica e Computação Gráfica dos cursos de Comunicação Social da Unaerp)