

O pânico na mídia – a abordagem das revistas Veja, IstoÉ, Galileu e Superinteressante sobre a síndrome do pânico

Panic in media – the approach of the magazines Veja, IstoÉ, Galileu and Superinteressante about the panic syndrome

Eliana C. P. Tenório de Albuquerque

Professora e coordenadora dos cursos de Jornalismo e Publicidade e Propaganda da FTC de Itabuna - Bahia e UESC.

E-mail: nanealbuquerque@uol.com.br.

Abel Dias de Oliveira

Graduando em Jornalismo pela Faculdade de Tecnologia e Ciências – FTC de Itabuna - Bahia.

Resumo

Este artigo analisa as abordagens feitas pelas revistas Veja, IstoÉ, Galileu e Superinteressante sobre a Síndrome do Pânico e se as matérias auxiliam ou não os portadores desse distúrbio comportamental. O corpus compreende as edições publicadas entre os anos de 2003-2005 e que apresentaram reportagens sobre o tema, priorizando a análise qualitativa dessas abordagens. Tratou-se ainda de avaliar os efeitos da mensagem sobre o receptor e as reações deste a elas. O estudo é parte de pesquisa em desenvolvimento no curso de Jornalismo da Faculdade de Tecnologia e Ciências de Itabuna, no sul da Bahia.

Palavras-chave: síndrome do pânico; jornalismo científico; divulgação científica.

Introdução

A Síndrome do Pânico, ou Transtorno do Pânico (TP), é um distúrbio comportamental que atinge atualmente cerca de quatro milhões de brasileiros. Apesar de ser reconhecida como doença há menos de uma década, é um evento antigo na humanidade, que a rotulou de diversas formas ao longo do tempo. Da Costa (1860) a define como neurastenia cardiocirculatória. Sigmund Freud, muito antes, já a havia designado como “neurose ansiosa”, título que se manteve até 1980, quando o quadro foi subdividido entre Doença do Pânico e Transtorno de Ansiedade Aguda ou Generalizada.

O que determina a diferença entre as Reações de Ansiedade e o TP é o fato de que, no primeiro caso, os fatores geradores são agentes externos que ameaçam de forma clara e consistente a vida do indivíduo, como catástrofes, acidentes, panes e outras ocorrências reais. No caso do Transtorno do Pânico, o agente que causa a crise é sempre involuntário e interno — ou endógeno —, podendo ser irreal.

Ambos vêm acompanhados de grande estímulo do sistema nervoso autônomo,

caracterizado por boca seca, aceleração dos batimentos cardíacos, palpitação, palidez, sudorese e falta de ar, dentre outros sintomas periféricos. Esse conjunto de manifestações, que se denomina “reações de alarme”, adaptam o organismo para situações involuntárias, preparando-o para a fuga, luta ou defesa diante do perigo eminente, ainda que este possa ser improvável.

O fato de estarem relacionados a medos nem sempre justificados pela realidade factual não faz das Reações de Ansiedade e do Transtorno do Pânico doenças “inventadas”. Ao contrário, são patologias reais e incapacitantes, estando ligadas à modernidade e ao *stress* cotidiano a ela inerente.

O avanço tecnológico e o conseqüente aumento do ritmo de vida vem obrigando o ser humano a adaptar-se para atender à nova demanda social. Viver conectado à realidade – e utilizar-se, para isso, de meios diversos, como Internet, telefones, rádios, jornais, revistas e televisores, dentre outros, tornou-se prática de vida e condição *sine qua non* para a sobrevivência.

O “estado de alerta” em que vive a maioria das pessoas, especialmente na

grandes e médias cidades, torna o homem um ser *on-line*, permanentemente conectado, sem descanso ou qualquer tipo de relaxamento, conforme explica Hermógenes Andrade (1985). Isso, aliado à onipresença dos *mass media*, que auxiliam na efetivação dessa conexão permanente do homem com a sua realidade local e com a realidade de todos (global), eleva o grau de ansiedade e, conseqüentemente, de *stress*. O mecanismo, imperceptível para quem o vive, resulta por enclausurar o homem moderno em si mesmo, tornando-o vítima do seu ritmo e do seu tempo. Exemplo disso pode ser observado na pesquisa realizada no Brasil e em outros treze países pela International Stress Management Association (ISMA, 2004), que afirma que entre dois mil entrevistados, 70% apresentam quadro de *stress* em virtude do aumento da violência e 63% deles têm sintomas de ansiedade e medo.

Em virtude do aumento de casos identificados com esse tipo de doença, a ciência tem feito esforços para encontrar formas de levar alívio e cura a essas pessoas, inclusive por meio da informação. Apesar disso, essas informações, disponíveis nos meios de comunicação, ainda são em pequeno número, com conteúdo genérico, superficial e de difícil compreensão para a maioria dos receptores. Ou seja, quando abordados, os assuntos tendem às generalidades e pouco é aprofundado sobre as causas e os efeitos desses distúrbios. Isso, de certa forma, contribui para o preconceito e a marginalização dos pacientes, conforme constatado no presente trabalho, de análise das reportagens diretamente ligadas ao tema ou a temas similares publicadas entre os anos de 2003 e 2005, nas revistas *Veja*, *IstoÉ*, *Galileu* e *Superinteressante*, todas de circulação nacional, sendo as duas primeiras de entretenimento-conhecimento e as duas últimas de caráter mais científico-popular.

Procurou-se analisar o conteúdo das matérias e, nelas, de que maneira são aprofundados os temas e quais seus objetivos explícitos e implícitos. Foram observadas ainda as diversas linguagens utilizadas para facilitar a leitura e a compreensão do texto, a escolha dos

assuntos abordados, a credibilidade das fontes consultadas e a condução da matéria pelo jornalista. Para delimitar ainda mais o campo a ser pesquisado para compor o *corpus* deste trabalho, foram escolhidas apenas as matérias relacionadas à saúde mental, e nesse universo mais abrangente, apenas aquelas relacionadas aos Transtornos do Pânico.

A Abordagem de *Veja*

É incontestável a importância da revista *Veja* na atualidade. Como dizem Gomes e Holzbach (2004), “não há estudante, professor, jornalista ou político brasileiro que nunca tenha pegado um exemplar da revista semanal *Veja* para obter informação”.

Criada nos anos 1970, quando o Brasil lutava contra a ditadura militar, a revista logo se tornou a maior publicação nacional e uma das maiores do mundo, conforme explica Nascimento (1998), quando diz que *Veja* vende mais de um milhão de revistas por edição.

Considerando-se que para cada exemplar há, em média, três leitores (Gomes e Holzbach, 2004), percebe-se que “em um mês, mais de quatro milhões de exemplares chegam às mãos de cerca de 12 milhões de brasileiros” (ibidem).

Por ser uma revista de conhecimento geral e entretenimento, qualquer pauta cabe nas suas edições, desde que haja espaço público a ser atingido. Foi assim que a revista publicou, em dois anos, cinco reportagens de capa sobre temas ligados aos distúrbios de comportamento.

Os temas escolhidos e sua delimitação (o *stress*; o medo; o surgimento e a cura de doenças por meio do pensamento; o equilíbrio mental e o que chamaram de “medicina da alma”), aliados ao fato de que *Veja* não escolhe uma pauta sem que haja um público específico e vinculado àquele interesse, confirmam a hipótese de que há muito mais pessoas sofrendo de distúrbios comportamentais ligados (ou não) ao medo do que se pode imaginar.

Kessler (2003) respalda essa afirmação quando diz que 30% da população mundial tem algum tipo de transtorno mental; 70% destes estão ligados à ansiedade, sendo o quadro mais comum

a incidência de casos de fobias (24%), depressão (17%), distímia (6%) e pânico (5%). Isso justifica o interesse editorial pelo tema.

Observando as reportagens de *Veja* e seus conteúdos, percebe-se que não há preocupação em especificar as características de cada distúrbio, suas causas e consequências, mas apenas em expor os fatos de modo genérico e superficial, tentando atingir aqueles que ainda não desenvolveram as doenças ou que já estão em tratamento e, logo, que têm consciência plena do que estão vivendo. Assim, as matérias servem como reforço para um conhecimento preexistente e já consolidado, e que não requer aprofundamento, uma vez que o conhecimento do leitor sobre o tema já é consistente, ou como conhecimento inicial, que por isso pode ser pouco aprofundado.

Essa postura editorial tende ainda a generalizar os problemas, não atentando para as especificidades de cada caso, o que contribui para acentuar a pretensa diferença entre “sãos” e “doentes”, e criar um sentimento contraditório nos receptores, que são também portadores dos distúrbios de comportamento. É o que se pode observar mediante pesquisa realizada com portadores da Síndrome (ou Transtorno) do Pânico, entrevistados para este trabalho.

Entre 10 portadores de TP consultados, todos afirmaram que as reportagens são benéficas porque os levam a perceber que esse é um problema muito mais coletivo do que aparenta, fazendo com que não se sintam únicos, diferentes e, logo, isolados. Por outro lado, admitem que o fato de essas matérias não aprofundarem cada tipo de distúrbio de modo específico e com suas características inerentes contribui para que se forme uma certa confusão em torno dos temas, com uns sendo tomados por outros ou todos por um só, como ocorre no caso da depressão, termo que é utilizado pela revista para designar qualquer distúrbio de comportamento, o que está distante do correto.

Outro aspecto ressaltado pelos receptores é que a revista trata as questões relativas à mente como se estivessem mais

relacionadas à vontade individual (envolvendo o caráter e o temperamento de cada pessoa) do que a uma patologia real e incapacitante, o que pode contribuir para aumentar o preconceito contra os pacientes, ou, pior que isso, intimidar aqueles que ainda não foram diagnosticados e que, por medo de serem discriminados e rotulados, preferem não procurar ajuda médica.

Quanto ao formato dado à informação e aos artifícios gráficos utilizados para atrair o leitor, observou-se em todas as edições estudadas que há uma preocupação acentuada em utilizar gráficos e tabelas, nos quais são colocadas informações complementares à principal. Utilizam ainda diversas fontes científicas mescladas a fontes ou informações quotidianas, o que contribui para dar um ritmo próprio à reportagem e atender a diversos gostos, mas também para aumentar a superficialidade do conteúdo e não apontar para possíveis soluções ou caminhos.

A utilização das cores também merece análise. Conforme Hermógenes (1985), “a cor de um ambiente afeta o ânimo, o torna mais ou menos agradável” e é capaz de determinar diversos comportamentos-resposta. Assim, do mesmo modo que o vermelho é estimulante por excelência, despertando o desejo, a ação, o dinamismo, a autoconfiança e a energia vital, por outro lado, utilizado em excesso causa a ira, a angústia e a ansiedade.

Também, referindo-se ao uso da cor para despertar emoções, Guimarães (2003) estuda-o na informação, separando suas funções em dois grupos: o das sintaxes e relações taxionômicas, “cujos princípios de organização são paradigmáticos” (chamar atenção, organizar a leitura e outros), e o grupo que compreende as relações semânticas (ambientar, simbolizar, denotar e conotar algo). O autor pondera ainda que as funções podem se apresentar simultaneamente e conceitua como “cor-informação” toda cor que é utilizada para desempenhar uma dessas funções.

Neste sentido, observando de que maneira a revista *Veja* utiliza a cor quando se refere aos transtornos de comportamento, nota-se que há uma

tendência a agrupar os assuntos em dois tipos, simbolizados por cores: o que diz respeito às doenças e o que se refere ao tratamento destas.

No primeiro caso, quando aborda o surgimento das doenças, as cores usadas são o cinza, o marrom, o vermelho e o preto, com detalhes de letras em cores escuras e/ou sombrias, como o azul cobalto ou o amarelo mostarda. Percebe-se a intenção de mostrar a gravidade, seriedade e densidade do tema. Já quando se referem aos tratamentos das doenças, as cores são o azul, verde, branco e amarelo. Sempre em tons reticulados, o que as torna claras e suaves, passando a idéia de calma, serenidade, brilho, lucidez e paz interior.

O mesmo procedimento é adotado na escolha das fotografias. Aquelas que mostram portadores das doenças são sempre em tons pastel e cores como o preto, o cinza, o azul profundo, o verde escuro e o marrom.

A disposição das imagens na foto também fala por si. Em todas elas, o objeto enfocado (a pessoa) está sozinho, em ambiente circunspecto, como igrejas, praças desertas e cimentadas, ambientes escuros e sombrios. A simetria da imagem nas fotos também denota desequilíbrio. As pessoas enfocadas sempre estão no canto, contraídas, curvas, cabisbaixas, como que para representar o peso que carregam a partir das doenças.

No outro caso, quando se refere a quem está em tratamento ou em processo de cura ou equilíbrio mental, as imagens são de pessoas cercadas de cores claras, como o azul claro e o branco, simetricamente posicionadas e com expressão relaxada e harmônica, denotando serenidade e bem-estar.

Outro dado que merece ressalva, é que a quase totalidade dos textos publicados sobre os transtornos comportamentais indica o direcionamento para o público feminino. O porquê disso pode ser entendido se observada a afirmação de Kierkegaard (2004), para quem em cada quatro pacientes três são mulheres, em idades de 20 a 45 anos. Ou seja, um público potencialmente

consumidor de revistas do estilo de *Veja*.

Quanto a quem escreve a informação, no caso específico de *Veja*, as matérias são elaboradas por um jornalista, que assina ainda outras matérias na mesma edição. Isso denota o grau de produtividade imposto pela redação aos seus profissionais e, ainda, que o jornalista que escreve sobre esse tipo de matéria provavelmente não possui especialização na área, já que ele escreve também para outras seções da mesma publicação.

Outro dado importante é que, apesar de a abordagem sobre os temas estar direcionada para a realidade brasileira — o que pode ser comprovado a partir da análise dos exemplos e depoimentos contidos em cada matéria —, as principais pesquisas e fontes de informação citadas são de outros países, em detrimento das nacionais, com pesquisadores de gabarito incontestável sendo utilizados como fonte secundária, como que apenas para referendar o que já havia sido dito pelas fontes internacionais e/ou para reforçar as conclusões do repórter.

Das quatro edições analisadas, em apenas uma delas todas as fontes são pesquisadores e cientistas brasileiros. Essa observação coincide com a pesquisa desenvolvida por Gomes e Holzbach (2004), na qual consta também que “é prática comum em *Veja* usar depoimentos de especialistas brasileiros mesmo quando a matéria provém do exterior [...]. Pesquisadores [...] são comumente consultados para legitimar e dar credibilidade ao discurso do repórter” (opcit, p. 4).

Pertinente ainda é a observação das autoras sobre o fato de as fontes geralmente estarem situadas na região sudeste do Brasil, o que indica a restrição espacial do repórter e o pouco interesse em buscar fontes mais abrangentes e pesquisas em andamento nas outras regiões do país.

Sobre o espaço editorial dado a cada matéria, vale destacar que nas cinco edições nas quais foram encontrados temas relacionados ao comportamento e às doenças comportamentais, todas as matérias foram de capa, com média de

seis páginas internas para o desenvolvimento da reportagem, incluindo nesse espaço os gráficos, as tabelas, as fotografias e os textos.

Os textos, por sua vez, fazem a descrição dos sintomas das doenças, mas como se todas fossem uma só, reduzida à titulação de “depressão” ou “stress”, a depender do contexto da matéria. Falam sobre pesquisas existentes na área, mas não aprofundam os aspectos dessas pesquisas; apresentam conselhos e dicas sobre como combater as doenças, como se houvesse uma receita básica ou uma fórmula para isso. Não se leva em conta que ninguém fica conscientemente doente porque quer e que, no caso específico dos transtornos comportamentais, a pessoa fica absolutamente sem condição de deter o processo mental que a leva à doença. Logo, as “receitas” das matérias são inúteis para os que realmente precisam delas, servindo apenas aos curiosos pelo assunto.

A parte textual apresenta ainda inúmeros depoimentos de pessoas que sofrem ou sofreram do mal, além de citação de pesquisadores e cientistas diversos, como Freud, Jung e outros. O detalhe dessas citações é que nelas o jornalista sempre considera que todo o público detém um conhecimento prévio sobre a obra desses cientistas e, talvez por isso, não haja a preocupação em contextualizar cada coisa antes de classificá-la como sendo pertinente à obra de um ou outro autor. Deixa para o leitor a tarefa de pesquisar sozinho, caso queira entender plenamente o conteúdo textual.

Os textos também utilizam suporte numérico para justificar (e enfatizar) as informações, o que vem da influência do jornalismo norte-americano, no qual o uso de números serve para objetivar a informação. A revista *Veja*, conforme se observa, segue o padrão.

Ainda sobre os textos, Gomes e Holzbach (2004) fazem um comentário interessante sobre a revista, que pôde ser comprovado nesta pesquisa. Segundo as autoras, nesse tipo de reportagem, a ciência aparece “de forma sacralizada”, com o repórter raramente contestando

a notícia ou “trazendo à matéria depoimentos de profissionais que vão de encontro ao que a matéria afirma”. Afirmam ainda que “é como se a ciência não errasse nunca e sempre reportasse informações e descobertas infalíveis. Já o cientista, que na verdade é o protagonista do que a ciência descobre, é reportado nas matérias de forma inferiorizada”.

Na opinião das pesquisadoras, “parece que os cientistas apenas ajudam os repórteres a construírem o texto”, quando, na verdade, são eles que fazem as informações para a mídia exportar em direção à sociedade. “Muitas matérias falam de pesquisas durante páginas a fio, mas os descobridores das informações aparecem em pouquíssimas linhas. No *corpus* analisado, o cientista apenas complementa e reforça o que o jornalista afirma”, explicam.

Diante dessa afirmação, nota-se que o jornalista comanda o rumo das informações. O cientista, dizem as autoras, aparece como fonte e é mais usado como um discurso-autoridade do que como ator principal. Ou seja, “o cientista não atua como o guia da matéria. O jornalista, assim, acaba sendo mais importante no texto do que o próprio autor da pesquisa – o cientista” (opcit, p.8). Isso cria vários problemas para a informação e o relacionamento jornalistas-cientistas. Os primeiros costumam reclamar da má vontade de alguns cientistas em dar informações. Os outros reclamam da forma como os jornalistas “traduzem” as informações, muitas vezes suprimindo delas elementos essenciais para a ciência.

Por fim, outro aspecto desse mesmo problema é apontado por Gomes e Holzbach (2004), quando afirmam que o jornalista, na maioria das vezes, se sente dono da informação, “como se ele soubesse de tudo com base em seu próprio conhecimento de mundo”. Mas, como “não expôs suas fontes, o texto perde a credibilidade e a responsabilidade de erros e equívocos recai totalmente sobre o repórter”. Ainda assim, a confiança que o leitor tem nas informações, nesse caso, não se

dá por causa do profissional, mas por conta da credibilidade do veículo, construída a partir do trabalho de muitos outros profissionais. Assim, “se a revista consegue assegurar a confiança do público, os leitores provavelmente vão acreditar nas informações, mesmo que suas fontes referenciais não venham expostas” (opcit, p. 10).

Isso redobra a responsabilidade social dessa revista, especialmente quando trata de temas tão delicados como a saúde mental e por ser recebida, como o é, por públicos diversos, compostos, inclusive, por pessoas que buscam nas suas páginas a ajuda para sair das síndromes comportamentais.

A abordagem de IstoÉ

A revista IstoÉ, tradicional concorrente de Veja, apresentou no mesmo período analisado apenas uma edição direcionada para o tema em estudo. Publicada em agosto de 2004, a revista de número 1820 traz uma reportagem de capa sobre a Síndrome do Pânico, que é desenvolvida em seis páginas internas.

Observando a capa, nota-se a preocupação em refletir, por meio da imagem, os dramas vividos pelos portadores da doença. A capa traz a fotografia de uma mulher vestida de preto, encolhida no centro da página, com as mãos cobrindo o rosto, em clara alusão ao pânico. As cores utilizadas para compor a cena são o preto e o branco, com diversos tons de cinza complementando a mensagem e denotando o estado de desespero e insegurança causados pela doença. Uma sombra ameaçadora completa a cena, desprendendo-se das costas da mulher, como que para simbolizar seu drama interior. A imagem é cercada de chamadas em tons de preto, vermelho e amarelo mostarda, o que dá um tom de gravidade aos assuntos.

Nas páginas internas, o conteúdo segue a mesma estrutura já analisada nas matérias de Veja: muitos depoimentos, fórmulas para superar a doença, citações de trabalhos de alguns pesquisadores brasileiros e estrangeiros,

além da conclusão do jornalista, como que dando o veredicto final sobre o objeto da matéria.

Submetendo a reportagem à avaliação de pessoas que sofrem desse tipo de distúrbio comportamental, observou-se que, nesse caso, a reação foi idêntica ao já anotado quando da leitura de Veja: consideram útil porque mostra haver mais casos idênticos aos seus, reduzindo a sensação de diferença e solidão diante do conjunto da sociedade, mas também admitem que a matéria não aprofunda o tema como uma doença, e sim trata-o como algo que, se quiser, a própria pessoa pode evitar. Assim, remete de volta ao paciente a responsabilidade sobre sua própria doença, como se este, uma vez querendo, fosse capaz de evitar as crises. Sobre isso, não cabe retomar a discussão, que já foi apresentada nas páginas anteriores.

A abordagem de Galileu e de Superinteressante

Voltadas para o entretenimento, mas utilizando temas de cunho científico, as revistas Galileu e Superinteressante, ambas mensais, têm uma preocupação explícita em tornar a ciência algo compatível com o repertório do público jovem (alvo das duas publicações).

As revistas apresentaram cada uma, nesse período, uma reportagem sobre o tema “medo”. O diferencial de ambas para as demais analisadas é o enfoque dado ao conteúdo. Em lugar de mostrar o medo como um problema de saúde, tratam o assunto como algo positivo, capaz de proteger o homem de vários acidentes e outras doenças, ou seja, um “barato legal” que pode ser aproveitado para dar prazer.

As duas reportagens centram suas argumentações no fato de que o medo norteia as vidas humanas, tendo sido responsável por inúmeros elementos da nossa cultura, como a religião, a ciência e a própria civilização. Descrevem o metabolismo do medo no organismo humano e o seu papel na indústria do entretenimento, seja por meio de livros, filmes, histórias em quadrinhos, histórias infantis e lendas do folclore,

ou de outros produtos, como os relacionados à prática sadomasoquista.

Novamente submetidas aos portadores do Transtorno do Pânico, as duas matérias foram consideradas distantes da realidade vivida por eles, dado o fato de sentir medo nada ter de agradável. Assim, apesar de as duas revistas demonstrarem uma preocupação científica na escolha dos assuntos para suas reportagens, nesse caso os conteúdos não corresponderam às expectativas, uma vez que se apresentaram banalizados, com abordagem caricata, superficial e pouco coerente com a gravidade da doença.

Quanto à apresentação gráfica das matérias, também pôde ser observado que há uma preocupação em não tornar o tema tenso. As fotos são coloridas; alguns desenhos são alegres e até cômicos, enquanto outros são caricaturados; os títulos são coloridos e há muito branco no fundo das páginas, dando uma impressão de leveza às matérias. O tamanho destinado às reportagens também é menor que aqueles observados em *Veja* e *IstoÉ*: quatro páginas em cada uma.

Com esses dados pode-se concluir que não houve uma preocupação maior de Galileu e de Superinteressante em aprofundar o tema sob a ótica da doença, e sim como elemento gerador de necessidades de consumo que, por sua vez, vão satisfazer necessidades saudáveis, se é que pode ser chamado assim o hábito de assistir filmes de terror, praticar sadomasoquismo sexual ou coisa parecida. Nesse caso, vale citar Veloso (2004), para quem “de perto, ninguém é normal”.

Abstract

This article analyses the articles written by the magazine *Veja*, *IstoÉ*, *Galileu* and *Superinteressante*, about the panic syndrome and if these articles help people with this disturbed behavior. The *corpus* understands the published editions between the years of 2003 and 2005 and presented reports about the subject, prioritizing a quantitative analyses of those articles. It also analyzed the effects of the message on the recipients, and their reactions when confronted with them. The study is part of a research in progress in journalism at the college of technology and sciences

(FTC) of Itabuna, in the south part of the state of Bahia, Brasil.

Keywords: panic syndrome; journalism scientific; scientific spreading

Bibliografia

- DAMÁSIO, Antônio. *O Erro de Descartes*. SP: Companhia das Letras, 1996.
- GARDNER, James; BELL, Arthur H. *Superando a ansiedade, o pânico e a depressão*. SP: Madras, 2004.
- GOMES, Isaltina M^o de Azevedo M; HOLZBACH, Ariane Diniz. *O Discurso sobre saúde na revista Veja*. In: 2^o encontro Nacional de Pesquisadores em Jornalismo. SSA/BA: UFBA, 2004 – CD-ROM
- GUIMARÃES, Luciano. *As cores na mídia: organização da cor-informação no jornalismo*. SP: Annablume, 2003.
- HERMÓGENES DE ANDRADE, José. *Yoga para nervosos*. 20^a ed. RJ: Record, 1985.
- KALIN, Ned K. Neurobiologia do Medo. In: Scientific American Brasil, Edição Especial n^o 4. *Segredos da Mente*. SP: Ediouro/Duetto, 2004, p.76.
- KIERKEGAARD, Soren. *The Concept of Dread*. Disponível in: www.psicoterapia.psc.br, acessado em 19/12/1999.
- LE DOUX, Joseph. *O Cérebro Emocional*. RJ: Ed. Objetiva, 1998.
- NASCIMENTO, P. C. *Jornalismo em revistas no Brasil: um estudo das construções discursivas em Veja e Manchete*. SP: Annablume. 2002.
- REVISTA GALILEU. N^o 147, RJ:Globo, out/2003, p. 18-28.
- REVISTA ISTO É. N^o 1828, SP: Ed.Três, 25/08/2004, p. 68-73.
- REVISTA SAÚDE É VITAL. N^o 224, SP: Ed. Abril, jan/2004, p. 32-37.
- REVISTA SUPERINTERESSANTE. Ano 14, N^o 10, SP: Ed. Abril, out/2000, p. 59-63.
- REVISTA VEJA. Edição 1804, ano 36, n^o 21, SP: Ed. Abril, 28/05/2003, p. 78-85.
- REVISTA VEJA. Edição 1820, ano 36, n^o 37, SP: Ed. Abril, 17/09/2003, p. 88-95.
- REVISTA VEJA. Edição 1840, ano 37, n^o 6, SP: Ed. Abril, 13/02/2004, p. 66-75.
- REVISTA VEJA. Edição 1852, ano 37, n^o 18, SP: Ed. Abril, 05/05/2004, p. 130-39.
- REVISTA VEJA. Edição 1882, ano 36, n^o 48, SP: Ed. Abril, 01/12/2004, p. 116-24.
- SCARPATO, Artur. *Síndrome do Pânico*. Disponível in: www.psicoterapia.psc.br, acessado em 19/12/1999.
- STERNBERG, Esther M; GOLG, Phillip W. *A interação corpo-mente nas doenças*. In: Scientific American Brasil, Edição Especial n^o 4. *Segredos da Mente*. SP: Ediouro/Duetto, 2004, p. 84.
- VELOSO, Caetano. *De perto ninguém é normal*. In: *Jornal A Tarde* - BA, Caderno 2, p.8, 16/12/2003.
- WOLPERT, Lewis. *Tristeza maligna: a anatomia da depressão*. SP: Martins Fontes, 2003.