



A 85ª edição do programa Panorama Seguro teve como convidada a psicóloga e terapeuta Márcia Verônica. A especialista falou sobre a teoria racional emotiva comportamental, a metodologia TREC, e deu dicas de como administrar emoções de maneira mais saudável. Em suas considerações iniciais, o consultor econômico, Francisco Galiza, contou como e porque tomou conhecimento da metodologia.

"O que me agradou na abordagem da Márcia foi o raciocínio lógico que me facilitou e vai facilitar para muita gente no que diz respeito a capacidade de avaliar as situações e também se avaliar. Tendo em vista o momento atípico e desafiador que estamos vivendo, eu acredito que os comentários dela serão bastante úteis", afirmou.

De acordo com a metodologia, é possível que uma pessoa consiga entender o que acontece com ela num determinado momento específico e tenha a capacidade de, por meio de uma racionalização do seu pensamento, ter emoções saudáveis e comportamentos assertivos.

Confira a entrevista na íntegra:

<https://www.sindsegs.org.br/site/sindsegs-tv-video.aspx?id=118>

**Fonte:** Oficina do Texto, em 04.12.2020