

M3V5.mp4 PT (Portuguese)

[00:00:12] Olá. Bem-vinda e bem-vindo de novo. Neste módulo, no qual estamos falando sobre como trabalhar e colaborar de forma saudável no mundo digital, queremos dar atenção especial a um dos desafios que nós jornalistas enfrentamos atualmente: o assédio online. E para isso temos conosco uma convidada muito especial, Ana Zellhuber, que é psicanalista e especialista em psicologia de emergência, e justamente é especialista nesse assunto. Como podemos cuidar da nossa saúde mental diante do assédio online? Ana também é sócia fundadora da Vinland Solutions, México, e apoia jornalistas e vítimas de violência há 15 anos. Bem-vinda, Ana.

[00:01:01] Muito obrigada, Mar, por essa apresentação e obrigada por me receber aqui.

[00:01:06] Antes de começar a entrevista, Ana, quero mencionar alguns dados recentes que chamaram minha atenção quando eu estava pesquisando esse tópico de assédio online: 73% das mulheres já sofreram violência online e quase 1/3 das jornalistas mulheres consideram deixar a profissão devido a ataques ou ameaças online. Ana, o assédio online é um assunto apenas de mulheres ou quem mais está em risco?

[00:01:33] Na verdade, todo mundo. Todo mundo que estiver online estará em risco. Os jornalistas são particularmente um objetivo ou um alvo desse tipo de ataque, porque eles têm uma voz e têm uma voz importante. E, por outro lado, eles costumam ter muitos seguidores. É importante entender que o ataque online tem dois tipos. Aquele que já é comumente chamado por um anglicismo, os trolls, que são aquelas pessoas que, na realidade, tudo o que procuram é notoriedade. Eles querem ter mais seguidores, estão em busca de alguém que dê bola pra eles, alguém que o escute. E então os jornalistas se tornam um alvo perfeito desses trolls, porque eles têm seguidores, porque sua voz é respeitada, porque sua voz é seguida e eles, os trolls, querem isso para si mesmos, querem esse respeito, que ser notados, serem seguidos.

[00:02:35] Você tem que se tornar famoso.

[00:02:39] Ao manter a fama do.

[00:02:41] Outro, eles estão harmonizando o não? Então eu acho que qualquer um.

[00:02:48] Se o.

[00:02:49] Mulheres.

[00:02:51] Eles têm um tipo de assédio ligeiramente diferente, porque o assédio sexual é adicionado ao assédio normal.

[00:02:59] Não?

[00:03:00] Então, se eles são atacados por causa de seu gênero e são atacados com violência de gênero, isso com ameaças.

[00:03:08] De.

[00:03:08] Violência.

[00:03:09] De gênero, e isso em todos os países. Não há países onde seja mais popular.

[00:03:14] Concentre-se na violência.

[00:03:15] Sexual.

[00:03:16] E há outros em que eles geralmente se concentram na violência. Mas, na verdade, todo mundo e qualquer jornalista está em risco. E você estava falando sobre dois tipos de assédio online, certo? Por um lado, existem trolls ou trolls tentando buscar essa atenção. E qual foi o segundo tipo de assédio online que você queria? Não? Esse é o segundo assédio online. É assédio.

[00:03:40] Vamos ver.

[00:03:41] Deixe-me esclarecer uma coisa. Em vez disso, todos os tipos de assédio produzem uma reação emocional severa nas vítimas. Porque muitas pessoas pensam que o assédio online é o que vai acontecer com você. Nada vai acontecer com você porque você está angustiado. Não é grande coisa. Mas não se for um grande problema.

[00:04:01] Porque trolls.

[00:04:03] Eles voltam um pouco para aquela, conseguem fazer com que a pessoa tenha.

[00:04:07] O que reduzir seu.

[00:04:09] Presença online. E para um jornalista isso seria o equivalente a uma morte profissional.

[00:04:16] Então, sim, é.

[00:04:18] Um grande problema.

[00:04:19] O outro tipo de assédio.

[00:04:22] É assédio quando há um risco para o.

[00:04:25] A vida da pessoa, a vida física da pessoa.

[00:04:30] E esse é o assédio que eles cometem principalmente.

[00:04:35] Bem.

[00:04:36] Grupos do crime organizado.

[00:04:39] Ou governos.

[00:04:41] Violência estatal em ordem com base na violência do Estado. Que eles querem calar jornalistas novamente. Porque se for violência estatal, eles estão dizendo coisas que não combinam com o governo no poder, porque estão fazendo uma observação.

[00:04:58] Suas falhas, suas deficiências.

[00:05:01] Seus bandidos.

[00:05:01] Alças, suas negociações turbulentas e depois.

[00:05:07] Eles querem silenciar o jornalista e, no caso do crime organizado, porque também divulgam sua presença em certas áreas e.

[00:05:14] Isso os coloca em risco.

[00:05:15] Ou diminui.

[00:05:17] Sua possibilidade.

[00:05:18] Para fazer.

[00:05:18] Negócios e problemas.

[00:05:20] Ilícito nessa área. Não naquela época, mas nesse tipo de.

[00:05:24] O assédio existe em risco.

[00:05:27] Além do.

[00:05:28] Risco.

[00:05:29] Emocional e o risco, como eu disse há pouco, dessa morte.

[00:05:35] Da voz da presença.

[00:05:38] Aqui também existe um risco de vida.

[00:05:42] Da pessoa.

[00:05:43] Você poderia nos dar um exemplo? Alguns exemplos de casos recentes sobre os quais podemos ver um pouco. Por exemplo, veja como esse tipo de assédio online é exemplificado no jornalismo. Vou lhe dar casos gerais. Não posso te dar detalhes por causa de questões de confidencialidade, de terapia, mas vou com você, pois vou dar casos especiais. Por exemplo, um caso em que.

[00:06:12] Alguém que vê.

[00:06:14] Para a pessoa.

[00:06:16] Com incluído.

[00:06:18] Em um contexto.

[00:06:18] Social.

[00:06:20] E que ele o vê bem-sucedido, que o vê amado por muitas pessoas ou amado por muitas pessoas, que veem essa pessoa.

[00:06:27] Esse então.

[00:06:28] Ele tem um grande grupo de amigos e também tem muitos online.

[00:06:34] Seguidores e o que.

[00:06:36] Você tem inveja dessa pessoa e quer o que ela tem, porque inveja não é só querer o que a outra pessoa tem, inveja é querer o que a outra pessoa tem e querer destruí-la na outra para que ela não queira, para que a outra pessoa não tenha. Então ele sente inveja e começa a atacar, atacar, atacar, atacar online.

[00:06:58] Para até mesmo inserir dados.

[00:07:02] Isso todo mundo sabe.

[00:07:04] O que são dados.

[00:07:06] Que eles estão na mesma linha, que estão na mesma internet, que são biografias.

[00:07:11] Quais são como.

[00:07:12] Para.

[00:07:13] Dê isso.

[00:07:14] A validade de suas ameaças e o fato de elas ameaçarem a outra pessoa fisicamente, que ameaçam a outra pessoa.

[00:07:20] Com isso, destrua.

[00:07:22] Sua carreira, que ameaça a outra pessoa ao dizer que ela já sabe onde mora ou que já sabe onde trabalha ou que já sabe.

[00:07:29] Onde, e assim por diante.

[00:07:30] Mas aí você vai perceber que as informações apresentadas pelo.

[00:07:34] Trolls sozinhos.

[00:07:35] É uma informação que já está lá.

[00:07:38] Sim público, que já é público por si só.

[00:07:41] Ao contrário do outro caso, onde são ameaças muito específicas. Específico sobre o que eles têm que calar. Quanto às coincidências com, por exemplo, publicações, seja em um jornal ou na mídia on-line e on-line, ou na televisão ou no rádio. E a partir dessa publicação, as ameaças começam. E quando há uma publicação em qualquer mídia.

[00:08:10] De.

[00:08:10] Social, mídia social, está começando a ser a resposta. A partir daí você tem que calar a boca, você não pode continuar falando lá, você não pode continuar lá.

[00:08:19] E com dados específicos.

[00:08:21] Que eles não estão online, que não estão.

[00:08:24] Você pode encontrar qualquer pessoa.

[00:08:26] É aí que.

[00:08:27] Você pode.

[00:08:28] Faça a distinção entre um e outro, certo? É aí que você pode saber quando é um tipo de.

[00:08:35] Bullying e quando é o outro.

[00:08:39] Eu não queria recomendar nada. Você está nos lembrando de um manual que exatamente nos ajuda a entender muito bem o que é violência online e a linguagem comum que nos ajudará a identificar e descrever o que um manual da Pen America é chamado de definição de violência online, um glossário de termos e que eu acho que ajuda a aprofundar todas essas questões do que você está comentando sobre nós. Se alguém que está nos ouvindo está sendo assediado on-line, o que essa pessoa pode fazer? Para começar, não responda, não responda no momento, porque quando sofremos um ataque, quando sofremos uma ameaça, entramos no que chamamos de emergência psicológica, emergência psicológica.

[00:09:24] EM Y.

[00:09:25] Quando entramos em uma emergência psicológica, nosso cérebro começa a funcionar totalmente.

[00:09:31] Diferente.

[00:09:32] Ele começa a funcionar em câmera lenta porque estamos tentando nos concentrar apenas nele.

[00:09:38] UMA.

[00:09:38] Esses aspectos que podem.

[00:09:39] Salve-nos da emergência. Comece a.

[00:09:43] Faça a distinção entre. Eu fujo, fico paralisado.

[00:09:49] Eu respondo. O que eu faço sobre isso?

[00:09:53] E a parte racional e lógica do nosso cérebro não entra. Ela se aprofunda na parte instintiva de salvar ou salvar vidas.

[00:10:04] Nosso nome, nossa reputação.

[00:10:07] Então, a primeira coisa é não responder. Isso é o que.

[00:10:10] Primeiro.

[00:10:11] Normalmente, o que.

[00:10:13] É sugerido.

[00:10:14] O fato é que uma análise é feita primeiro.

[00:10:17] Do risco que existe.

[00:10:19] E pare.

[00:10:20] Isso, bem, agora.

[00:10:21] Se a pessoa participou de workshops.

[00:10:24] Cursos sobre análise de risco sobre esse tipo de coisa, já que você pode fazer a avaliação sozinho ou sozinho.

[00:10:33] Mas se você não tiver, vá para uma das muitas organizações.

[00:10:38] O que e depois o quê.

[00:10:39] Eles fornecem esse tipo de ajuda como.

[00:10:41] É a dupla CMF International Women Media Federation do jeito que está e o duplo PR. Guerra Internacional e esses repórteres, como é o artigo 19. Como aquele PJ.

[00:10:54] Que eles os ajudem a fazer essa avaliação e depois tomar uma decisão.
Contexto Não.

[00:11:00] Contexto.

[00:11:02] Vou sair do meu caminho por um tempo.

[00:11:04] É isso.

[00:11:05] Minha vida está em risco.

[00:11:06] Você não está em risco.

[00:11:07] Então, com base nessa análise de risco, agora podemos ter uma resposta, ou seja, da resposta imediata. Quando falamos em psicologia de emergência, sempre temos que entender que a primeira coisa é chegar à segurança e depois vem a parte psicológica.

[00:11:24] Ou seja, primeiro.

[00:11:26] É colocar você em segurança, não está respondendo, fazendo uma análise, se colocando em segurança. E depois vem a parte emocional e da parte emocional haverá uma série de sintomas na pessoa. Eles vão começar a ter problemas de sono, eles vão estar lá.

[00:11:41] Angustiado e ansioso durante todo o dia.

[00:11:45] Eles vão começar com ideias para ruminantes.

[00:11:48] Sobre isso.

[00:11:50] Tentando entender por que geralmente nem se entende por que eles estão sendo atacados. A vítima não entende por que está sendo.

[00:11:59] Atacado.

[00:12:00] E então tentando fazer sentido, tentando entender o que está acontecendo, por que alguém está me atacando? Porque para mim. Essa é uma das perguntas que todas as vítimas se perguntam Por que eu? Você vai ter problemas com sua dieta às vezes? Ou ele vai comer demais ou vai parar de comer em alguns casos, o que eu não recomendo porque é isso que é.

[00:12:22] O que menos.

[00:12:25] Isso os ajudará a tomar boas decisões. Está começando a haver mais abuso de álcool ou de alguma outra bebida alcoólica.

[00:12:30] Outros tipos de medicamentos.

[00:12:33] Que eles ainda não ajudam a ficar calmos e a tomar boas decisões, porque nosso.

[00:12:38] O cérebro funciona.

[00:12:40] Desse ponto de vista, dessa reação emocional que eles vão ter.

[00:12:44] Ter. Porque o normal. E aqui.

[00:12:48] Quero ressaltar que quando um ser humano reage assim, uma.

[00:12:52] Vítima.

[00:12:54] Eles estão tendo uma resposta normal a uma situação anormal que é o que estão vivenciando.

[00:13:03] Mesmo saudável.

[00:13:05] Porque isso permite que eles se protejam.

[00:13:08] É isso.

[00:13:08] A única pessoa doente.

[00:13:09] Aqui está quem sabe, quem os está atacando? O doente é quem o ataca. Eles não têm.

[00:13:15] Eles são saudáveis e têm uma resposta saudável. E eu acho que isso é importante porque eles se perguntam e pensam: "Estou ficando louco?" Você não está recebendo uma resposta.

[00:13:25] Normal até.

[00:13:26] Uma situação anormal. A única pessoa louca está do outro lado da linha. O que eu sempre recomendo e as técnicas que usamos, os protocolos que usamos para estresse pós-traumático, para estresse agudo ou para emergências psicológicas.

[00:13:45] Tudo inclui.

[00:13:47] Meditação.

[00:13:49] Yoga ou Tai Chi. Atenção plena.

[00:13:53] E a razão para isso não é porque está na moda, mas porque há muitas delas.

[00:13:57] Estudos.

[00:13:58] Tanta coisa.

[00:13:59] Neurológico tanto quanto psicológico. Por trás dessas técnicas.

[00:14:05] Onde esses tipos de técnicas.

[00:14:08] Eles ativam a peça.

[00:14:10] Do nosso sistema límbico, que nos permite relaxar, e embora eles não consigam relaxar 100% porque estão sendo ameaçados e ainda estão passando por uma emergência, pelo menos eles reduzirão o estresse a níveis controláveis, eles poderão dormir melhor, o que lhes permitirá uma melhor oxigenação seu cérebro, mantém seu corpo mais saudável, evitando as respostas do corpo à gastrite, dores musculares.

[00:14:43] De ataques cardíacos, enfim, até problemas graves.

[00:14:47] Evitando essas doenças e também pensando com clareza, sendo capaz de tomar decisões.

[00:14:56] Claro.

[00:14:57] Decisões que permitem que eles realmente se protejam da circunstância e respondam a ela de uma só vez. Em uma quantidade, em uma forma que corresponde a.

[00:15:11] Arrisque e deixe que seja o.

[00:15:13] Ideal para chegar em segurança. Então, se eu estou ouvindo você corretamente, o que você está dizendo é que uma das prioridades se você sofre assédio

on-line é cuidar de si mesmo, certo? Priorizar as necessidades básicas do ser humano para manter o sistema nervoso calmo. É assim que é comer na hora certa. Tente manter uma rotina, beba bastante água, medite. E eu sei que muitas pessoas nessas circunstâncias não conseguem meditar. Mente budista. E eu digo mente budista porque a meditação budista é aquela em que você se coloca em silêncio e simplesmente acalma sua mente, você se concentra em sua respiração, mas se você está em angústia, ansiedade, você não será capaz de fazer isso.

[00:16:02] Quero dizer.

[00:16:02] Você não conseguirá se concentrar. É por isso que sugerimos atenção plena e sugerimos ioga e sugerimos tai chi, que são formas de meditação ativa, são formas de meditação que permitem ao indivíduo realmente entrar em um estado meditativo, acalmando e reduzindo a ansiedade, angústia e estresse e, portanto, permitindo que o cérebro e o corpo em geral funcionem como forma ideal. E se eles fizerem isso antes de dormir, não se desconecte da mídia, desconecte-se da internet. Pelo menos uma hora e meia antes de dormir, eles poderão dormir melhor. Uma das coisas que mais desgastam as pessoas que estão sofrendo violência é a.

[00:16:48] Falta de sono. Então, o que?

[00:16:51] Em que mais nos concentramos em ajudá-la a dormir.

[00:16:54] Pessoa.

[00:16:56] Quando você fala sobre nós, imagino que esteja falando sobre terapeutas, sobre profissionais, sobre psicólogos. Assim, uma das recomendações também seria buscar apoio terapêutico.

[00:17:06] Sim, sim.

[00:17:07] E, de preferência, o apoio terapêutico especializado em violência à violência requer.

[00:17:14] De.

[00:17:14] Uma intervenção precisa. Por exemplo, uma psicanálise pode ir até 45 ou seis anos.

[00:17:20] Porque.

[00:17:20] Eles são problemáticos.

[00:17:22] De estrutura, de personalidade.

[00:17:24] Uma terapia para violência e estresse pós-traumático, para estresse agudo, leva de 9 a 20 sessões no máximo, porque tudo o que ela fará é reverter.

[00:17:36] O que.

[00:17:36] Aconteceu por causa do trauma. Forçosamente, quando há violência, a pessoa sente que não está conseguindo se virar bem.

[00:17:45] E porque.

[00:17:45] Sinta, acho que você não está lidando bem com isso. É aí que surge a situação traumática. Também para parar, para avaliar.

[00:17:54] E veja como vai.

[00:17:55] Você evitará traumas e, portanto, evitará o estresse agudo e, portanto, evitará a possibilidade de sua ocorrência.

[00:18:03] Do estresse pós-traumático.

[00:18:05] Se soubermos o que fazer, se tomarmos boas decisões, não entramos em uma situação traumática. É uma situação infeliz, desconfortável e irritante que gera raiva, que gera ansiedade, que gera.

[00:18:19] Outros.

[00:18:20] Sintomatologia depende de até onde vai, mas não causa trauma.

[00:18:24] Se agirmos corretamente.

[00:18:26] Ana. Nós também podemos ser. Apoio a colegas e colegas que sofrem assédio on-line. Como podemos fazer isso? Apoie colegas que estão passando por essa situação lá. O ideal é ter treinamento em primeiros socorros, psicológicos, mas de forma rápida e assim por diante, muito, muito breve. Obviamente, o que os primeiros socorros psicológicos fazem é permitir que a outra pessoa tenha catarse, fale sobre o evento para que ele possa ser elaborado. Por um lado. Por outro lado, é. Tente focar a pessoa no aqui e agora, naquelas coisas que exigem uma solução imediata e que não precisam.

[00:19:10] Passeie pelo futuro.

[00:19:14] Sobre como isso afetar o pacote ou o empacotará, mas concentre-se inteiramente no que ele precisa fazer no momento.

[00:19:21] Para.

[00:19:22] Deixe-o então tomar boas decisões e, quando ele toma boas decisões, ele se chanfro. Evite traumas. Conecte-o. Se tivermos essa possibilidade, com os serviços dessas organizações que já mencionamos, apoiar e ajudar, fazer a avaliação e fornecer uma resposta. Eu até me lembro de entrevistar Nadine Hoffman, que é diretora do I w nf no MOOC que fizemos sobre Saúde Mental e Jornalismo em inglês. E ela disse que uma das formas de apoiar também é estar online, acompanhando o trabalho da pessoa, o bambu, as redes sociais.

[00:20:01] EM.

[00:20:03] Para que a pessoa assediada não precise assisti-la nas redes sociais, até mesmo documentando todos esses tipos de ações de assédio. Isso mesmo, de fato. Essa é outra maneira. Este, como Nadine disse corretamente. Essa é outra forma de trabalhar. Não é que, ajudando os outros a mantê-los informados, também possamos ser contatos

de emergência, acompanhar. Por exemplo, se ele vai sair, eu o envio para o meu contato de emergência, não para me seguir, porque eu vou estar naquele lugar naquele momento, vou ter que voltar para aquele outro e vou reportar com meus amigos, com minha família, não com minhas redes de apoio para que eles possam me monitorar em tempo real.

[00:20:48] Mesmo o tempo todo.

[00:20:50] Para que eu possa continuar com a vida de uma forma mais segura. Falamos sobre o que você pode fazer quando sofre assédio on-line, como podemos apoiar nossos colegas e a mídia de forma solidária, porque as redações são responsáveis por manter seus jornalistas seguros. Então, o que as redações podem fazer sobre isso? E me diga se você tem algum exemplo de escrita que precisemos seguir para imitar. Bem, olha, eu tenho as duas pontas para você. Eu tenho exemplos de palavras que, na verdade, por exemplo.

[00:21:33] Nesses casos.

[00:21:34] Eles apoiam jornalistas. Até mesmo eles, sendo os que acompanham.

[00:21:39] Para suas redes.

[00:21:41] Eles os apoiam, permitindo que eles não publiquem por um tempo para evitar maiores.

[00:21:46] Assédio e apoio a eles.

[00:21:49] Dando a eles.

[00:21:49] Mesmo.

[00:21:51] As chances de não trabalhar em um.

[00:21:53] Tempo com pagamento.

[00:21:55] Eles os apoiam dando-lhes terapia e dando-lhes.

[00:21:58] Acesso a isso.

[00:22:01] Bem, para a terapia, para pagar pela terapia.

[00:22:06] Não.

[00:22:06] Eles os apoiam entrando em contato com organizações internacionais dedicadas à proteção, jornalistas, etc. Mas a outra também existe em alguns países de língua espanhola.

[00:22:18] Coloque, do outro lado, onde o.

[00:22:21] As redações lavam as mãos.

[00:22:23] E o problema é seu. Então.

[00:22:26] O que um ensaio tem a ver? Bem, eu já disse, por um lado, para apoiar o monitoramento de mídia. Por outro lado, permita que a pessoa saia do ar por um tempo para quando a situação for avaliada e a situação diminuir. E, por outro lado, dê a ele o apoio psicoemocional de que ele precisa e o apoio financeiro para conseguir esse apoio psicoemocional. Além disso, entre em contato com ele com organizações internacionais para a proteção de jornalistas. A Coalizão Contra o Abuso Online também fala sobre a importância de elaborar políticas e protocolos internos sobre o uso de redes sociais e como e quando responder a esses ataques on-line. Então, se alguém está interessado em liderar, é para seus relacionamentos. No site dessa coalizão você tem alguns exemplos para começar a levar isso para a redação, porque tê-lo por escrito e conhecer o protocolo ajuda muito quando isso acontece, certo?

[00:23:26] Sim, claro, claro.

[00:23:28] Sim, saber o que fazer, porque também são tópicos relativamente novos. Este nos pegou de surpresa pela tecnologia e então não, é por isso que eu digo, não houve uma evolução em todas as redações a seguir. Em outras palavras, eles o usam porque é adequado para eles, mas ainda não começaram a pensar no impacto dessa tecnologia e em como devem adaptar suas políticas internas.

[00:23:53] Ao uso dessa tecnologia.

[00:23:56] Para fechar. Anna, vamos olhar para o futuro. Onde você gostaria que estivéssemos em cinco anos quando se trata de questões on-line e saúde mental? Bem, acho que adoraria se fôssemos em termos de trolls, tendo publicado o suficiente, em mídia suficiente e em idiomas suficientes. A personalidade desses indivíduos, como eles querem chegar à fama do outro e que se concentram nos bobos da boba e alcançam o oposto. Quero dizer, vamos terminar com isso.

[00:24:36] Com eles, honestamente.

[00:24:38] E quanto ao uso de.

[00:24:41] De, de. Bem, de outros grupos como esses.

[00:24:46] Governamental.

[00:24:47] Como o.

[00:24:47] Crime organizado. Bem, se tivermos que avançar como sociedades para que haja respostas do governo.

[00:24:56] Respostas em.

[00:24:59] Onde não é o mesmo governo que mata.

[00:25:02] Que isso aconteça.

[00:25:03] Leve isso a sério e faça pesquisas.

[00:25:05] Sério, não essa.

[00:25:07] E também acho importante mencionar o papel do.

[00:25:10] A mídia, não do Facebook, do Twitter, do meu país, de tudo isso.

[00:25:17] Onde eles também precisam ser feitos.

[00:25:19] Responsável.

[00:25:20] E eles também precisam começar a gerar.

[00:25:22] Políticas.

[00:25:24] Eu dou um pouco o exemplo, que é diferente porque lá eles são menores, fica mais fácil.

[00:25:29] Mas do Xbox. No Xbox.

[00:25:31] Se alguém começa, um adulto entra e começa.

[00:25:35] UMA.

[00:25:35] Acusando qualquer um dos jogadores, meninos ou meninas. O Xbox reage removendo o jogador bloqueando seu IP e o tio ou a tia não conseguem voltar a entrar.

[00:25:48] Então eu acho que eles são.

[00:25:50] Respostas de que devemos começar a modificar as leis para que elas não apenas protejam menores, mas também adultos. Muito obrigado Ana por seu testemunho, por compartilhar seu conhecimento. Obviamente, é um passo para normalizarmos a conversa e também entendermos melhor esse tópico que está tão em voga. Então, muito, muito obrigado. Pelo contrário, obrigado por me deixar participar e por fazer isso com o conhecimento de ambas as pessoas.