

CONVIVÊNCIA TÓXICA

AMOSTRA

CONVIVÊNCIA TÓXICA

Guia prático para sobreviver a relacionamentos difíceis

Marcelo Campos



MINOTAURO

Rio de Janeiro 2026

Convivência Tóxica

Copyright © 2026 Minotauro

Minotauro é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2026 Marcelo Campos

ISBN: 978-65-6143-081-4

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C198c

1.ed Campos, Marcelo

Convivência tóxica: guia prático para sobreviver a relacionamentos difíceis / Marcelo Campos. – 1. Ed. – Rio de Janeiro: Minotauro, 2026.

128 p.: 15,7 x 23 cm
ISBN: 978-65-6143-081-4

1. Relacionamentos interpessoais
2. Comportamento tóxico 3. Saúde emocional
4. Inteligência emocional 5. Psicologia comportamental I. Título.

CDD- 158.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Relacionamentos interpessoais e desenvolvimento pessoal 158.2

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Produtor Editorial: Victor Airtton



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



Sumário

Introdução.....	7
Por Que É Importante Falar Sobre Pessoas Tóxicas?.....	11
Tipos E Comportamentos Tóxicos Mais Comuns	17
Consequências Emocionais E Psicológicas	45
Estratégias Para Lidar Com Pessoas Tóxicas	53
Comportamentos Para Observarmos Em Nós Mesmos	63
Teste De Autoavaliação	67
A Armadilha De Querer Ser Aceito O Tempo Todo	81
Histórias Reais.....	85
O Jogo Silencioso	87
Nos Bastidores Da Rádio.....	93
Fardo Invisível.....	101
O Controle Como Forma De Amor	107
Quando A Crítica E A Inveja Caminham Lado A Lado	113
Os Quatro Espelhos Do Ego.....	121
Mensagem Final	127

AMOSTRA

Marcelo Campos

Introdução

Nos últimos cinquenta anos, tive a oportunidade — e também o desafio — de conviver com muitas pessoas.

Por conta das funções que ocupei e das responsabilidades que me foram confiadas em diferentes empresas, meu caminho sempre esteve entrelaçado ao de colegas, líderes, liderados, clientes, parceiros e tantos outros perfis humanos que se cruzaram comigo no ambiente profissional — e fora dele.

E, quando se convive com pessoas, invariavelmente, surgem surpresas. Algumas nos edificam, nos inspiram, renovam a fé no ser humano. Outras, no entanto, nos exigem equilíbrio, paciência e, muitas vezes, nos ferem de maneiras sutis e silenciosas. Descobrir que nem toda relação é saudável e que nem toda dificuldade de convivência é fruto apenas de diferenças de personalidade foi um aprendizado que se aprofundou com o tempo. Aprendi, na prática, que existem comportamentos que desgastam, drenam, desorganizam emocionalmente — e que, quando se repetem, podem comprometer até mesmo a saúde de quem está ao redor.

Foi observando, ouvindo, vivendo e também sentindo na pele que compreendi a importância de identificar comportamentos tóxicos e desenvolver ferramentas para lidar com eles. Este livro nasce desse percurso.

Marcelo Campos

É fruto da escuta atenta, da experiência acumulada e do desejo sincero de ajudar outras pessoas a se protegerem — e se curarem — dos impactos que relações tóxicas podem causar.

Porque conviver é inevitável. Mas sofrer calado, se anular ou aceitar o desrespeito como algo normal... isso não precisa, nem deve, ser parte do caminho.

Como já disse, quando você convive com pessoas, sempre tem surpresas: agradáveis e desagradáveis.

E, do lado das surpresas desagradáveis, estão aquelas pessoas que nos fazem mal. Às vezes a gente não sabe o porquê. Mas a convivência com determinadas pessoas parece que suga a nossa energia. Essas pessoas são tóxicas.

Suas atitudes, comportamentos ou formas de se relacionar acabam causando um mal estar emocional, além de um desgaste psicológico e físico em quem convive com elas. E o curioso é que nem sempre fazem isso de forma intencional. Só que os efeitos são negativos, especialmente a longo prazo.

Agora eu pergunto: você é capaz de identificar as características comuns de pessoas tóxicas?

Manipulação, vitimismo constante, negatividade, inveja, competição desleal, falta de empatia, comportamento passivo-agressivo e necessidade constante de atenção.

Marcelo Campos

Eu destaco seis tipos de pessoas que são absolutamente tóxicas e que fazem muito mal para qualquer um. São eles: o manipulador, o invejoso, o controlador, o vitimista, o passivo-agressivo e o crítico constante.

O manipulador costuma usar chantagem emocional, culpa ou distorcer fatos para controlar os outros.

E os invejosos? Esses não suportam o sucesso de quem quer que seja; tentam diminuir as conquistas dos outros e impor uma competição desleal.

Aquele que sempre se posiciona como vítima constante nunca assume a responsabilidade pelos próprios erros.

O sujeito passivo-agressivo expressa raiva ou ressentimento de forma indireta, fazendo ironias, sarcasmos ou “brincadeiras” maldosas. Quer ser o centro das atenções e menospreza os outros para isso.

Tem aqueles que querem controlar tudo e acabam sufocando quem convive com eles.

Já os negativos têm uma visão pessimista da vida. Criticam tudo e todos e raramente valorizam alguma coisa positiva.

Pessoas tóxicas não costumam ter empatia. Ignoram os sentimentos dos outros e sempre agem de forma egoísta.

Se você convive com gente assim, é bom tomar cuidado e prestar muita atenção para não cair em armadilhas e nem sofrer os impactos dessa convivência.

Será você tem ideia de alguns desses impactos?

Olha, não são poucos:

CONVIVÊNCIA TÓXICA
Guia prático para sobreviver a relacionamentos difíceis

Marcelo Campos

Stress constante, baixa autoestima, ansiedade ou tristeza, sensação de culpa injustificada e desmotivação.

Nesse livro, você vai entender o que é uma pessoa tóxica. Vai saber identificar os tipos mais comuns de comportamentos tóxicos, reconhecer os efeitos dessas relações em sua vida, aprender a se proteger e a agir com maturidade na convivência com esses tipos.

Tenha uma boa leitura.

AMOSTRA

Marcelo Campos

Por Que é Importante Falar Sobre Pessoas Tóxicas?

Muitas pessoas convivem com comportamentos abusivos ou manipuladores e nem percebem. Falar sobre pessoas tóxicas ajuda a identificar sinais de relações que prejudicam a nossa vida e a desenvolver estratégias para que a gente possa se proteger emocionalmente.

Uma relação tóxica afeta diretamente a nossa saúde mental, a nossa autoestima e também a nossa produtividade.

Reconhecer e se afastar de ambientes tóxicos é fundamental para manter o equilíbrio emocional e o bem-estar.

A exposição contínua a pessoas tóxicas pode causar traumas psicológicos, ansiedade e depressão. Falar sobre esse tema ajuda a prevenir que essas situações se prolonguem ou se agravem.

Quando você entende os comportamentos tóxicos, consegue melhorar a sua própria forma de se relacionar e identificar padrões nocivos também em você mesmo, promovendo relações mais saudáveis e equilibradas.

Mas tem uma coisa que acontece quando você conhece os mecanismos das relações tóxicas: é o fortalecimento da sua capacidade de

Marcelo Campos

dizer “não”, impor limites e de assumir o controle sobre as suas próprias escolhas.

E cá entre nós, o brasileiro tem uma dificuldade danada prá dizer não. Parece que dizer “não” não pega bem ou vai ofender a outra pessoa.

Muitas pessoas acreditam que dizer “não” vai decepcionar os outros, gerar conflito ou rejeição. E é aí que o problema começa. Elas preferem se sacrificar a parecerem “ruins” ou “egoístas”.

Tem uma outra coisa curiosa: existe uma necessidade inconsciente das pessoas serem amadas, aceitas ou valorizadas, o que faz com que algumas delas digam “sim” para se sentirem parte de um grupo ou para manter uma imagem positiva.

Mas quem não aprendeu a impor limites claros pode ter muita dificuldade em reconhecer o próprio espaço e as suas necessidades. E aí acaba colocando sempre os outros em primeiro lugar.

Algumas pessoas evitam dizer “não” para fugir de confrontos, discussões ou mal-entendidos, mesmo que isso custe seu bem-estar. É curioso, né?

Só que isso traz muitos impactos para o nosso dia a dia.

As relações tóxicas podem causar impactos profundos e muitas vezes silenciosos nas nossas vidas. Esses efeitos atingem a saúde emocional, o desempenho profissional e até o bem-estar físico.

Quando você está perto de pessoas tóxicas, você nem percebe, mas elas drenam sua energia, deixando você mentalmente esgotado, mesmo sem um motivo aparente.

Marcelo Campos

Essa convivência gera uma tensão contínua, muita insegurança e aquela sensação de estar sempre em alerta, o que pode evoluir para crises de ansiedade.

Quando você recebe críticas constantes, é manipulado, desvalorizado e, sem perceber, tem a sua autoconfiança minada. E aí você passa a duvidar de si mesmo e acaba tendo um sentimento de inferioridade. E as consequências são terríveis. Você tem noites mal dormidas por causa dos desgastes emocionais e das preocupações, além uma queda no seu desempenho profissional ou acadêmico.

Eu tive um colega de trabalho que tinha uma relação tóxica com um outro colega e que acabou se afastando de amigos e de familiares, por influência da própria pessoa tóxica.

O cara ficou arrasado. Vivia com dores de cabeça, problemas de saúde e uma fadiga crônica. Tudo isso como reflexo da tensão constante que ele vivia.

Diferença entre uma pessoa difícil e uma pessoa tóxica — e como esse comportamento se manifesta

Antes de tudo, vale esclarecer: pessoa tóxica é, em geral, aquela que com frequência causa dano aos outros pelas próprias atitudes. Isso pode aparecer em comportamentos como manipular, criticar em excesso, desqualificar, culpar os outros ou se colocar sempre no papel de vítima. Conviver com alguém assim costuma ser cansativo, estressante e pode afetar a saúde emocional.

Marcelo Campos

Mas afinal, qual é a diferença entre uma pessoa difícil e uma pessoa tóxica?

Comportamento

Com relação ao **comportamento**, a pessoa difícil pode ser teimosa, crítica ou exigente, mas sem intenção de prejudicar. Já a pessoa tóxica age de forma manipuladora, controladora ou destrutiva, prejudicando os outros.

Intenção

Uma pessoa difícil, na maioria das vezes, não age com má intenção. Mas a pessoa tóxica, frequentemente age para ter vantagem, controle ou até mesmo para desestabilizar o outro.

Convivência

Com pessoas difíceis, a convivência pode ser desafiadora, mas é possível dialogar e estabelecer limites. Mas, com pessoas tóxicas, a convivência é desgastante, dolorosa e afeta, além da autoestima, o bem-estar.

Mudança

Uma pessoa difícil pode mudar por meio de uma convivência saudável e com uma boa comunicação. Já as tóxicas, dificilmente mudam, porque elas não reconhecem o problema ou estão sempre se colocando como vítimas.

Marcelo Campos

Efeito nos outros

Pessoas difíceis podem gerar incômodo ou desconforto, mas ele é apenas ocasional, enquanto que os efeitos gerados por pessoas tóxicas são contínuos, com reflexos nas emoções e também com sofrimentos físicos.

São muito claras as diferenças entre uma pessoa difícil e uma pessoa tóxica. Mas como é que o comportamento tóxico se manifesta?

Ele pode se manifestar de várias formas, e na maioria das vezes, são muito sutis, mas sempre com efeitos negativos sobre quem convive com a pessoa.

Uma manifestação muito comum é a crítica excessiva. A pessoa tóxica vive apontando erros, diminuindo os outros e raramente faz elogios. Suas críticas não são nada construtivas, mas têm dois objetivos: desmotivar ou humilhar.

Outra manifestação é o uso de mentiras, distorções e jogos emocionais para controlar situações e pessoas ao seu redor — muitas vezes sem que os outros percebam isso de imediato.

O comportamento tóxico também se manifesta por meio do vitimismo. O sujeito se coloca constantemente no papel de vítima, culpando os outros por tudo o que acontece com ele e se isentando de responsabilidades.

Tem um outro aspecto muito curioso que se manifesta por meio de um controle exagerado.

Marcelo Campos

E você pensa que essas manifestações do comportamento tóxico param por aí? Não. Tem muitas outras. Algumas pessoas tóxicas querem dominar tudo: o que o outro faz, pensa, sente ou decide. Elas costumam usar chantagens emocionais, ciúmes ou até ameaças sutis.

Tem outras que agem com frieza emocional. Têm dificuldade em demonstrar empatia, costumam desvalorizar os sentimentos alheios e respondem com indiferença ou sarcasmo.

Tem aqueles que adoram inverter a culpa. Fazem você se sentir culpado mesmo quando elas estão erradas. É comum frases como: “É você que está exagerando” ou “A culpa é sua”.

E o último exemplo que eu vou mostrar com relação a manifestação do comportamento tóxico é aquele que se dá por meio do bloqueio da comunicação. A pessoa evita conversas importantes, se fecha, faz o “jogo do silêncio” ou explode de forma agressiva. Com isso, ela impede o diálogo saudável.

Marcelo Campos

Tipos e Comportamentos Tóxicos Mais Comuns

Neste capítulo, vamos apresentar os principais perfis de pessoas tóxicas e os comportamentos característicos de cada um deles. Ao compreender como atuam, o que os motiva e quais os efeitos que provocam nos ambientes em que estão inseridos, você poderá reconhecer mais rapidamente essas posturas e desenvolver estratégias para lidar com elas de forma saudável e assertiva.

É importante lembrar: nem sempre quem tem comportamentos tóxicos age com intenção de prejudicar. Muitas vezes, essas atitudes vêm de padrões emocionais mal resolvidos, inseguranças profundas ou formas disfuncionais de se relacionar. No entanto, os danos que provocam são reais, e saber identificá-los é o primeiro passo para se proteger.

Nos próximos tópicos, você encontrará perfis como o manipulador, o crítico constante, o invejoso, o controlador, o vitimista, entre outros. Cada tipo será abordado com exemplos práticos, para que você possa fazer conexões com situações que talvez já tenha vivenciado — ou esteja vivenciando neste momento.

Marcelo Campos

Manipulador

Uma pessoa manipuladora é aquela que tenta influenciar ou controlar os outros de forma indireta, desonesta ou disfarçada, com o objetivo de obter vantagens pessoais.

Ela normalmente distorce informações, faz chantagens emocionais, se vitimiza ou cria situações de culpa para que os outros ajam conforme sua vontade.

Uma pessoa manipuladora pode distorcer uma informação para favorecer seus interesses, proteger sua imagem ou colocar outra pessoa em desvantagem. Isso é feito de forma sutil, estratégica e, muitas vezes, difícil de perceber de imediato.

Esse tipo de pessoa adora omitir partes importantes de uma determinada situação. Ela conta apenas uma parte da história, deixando de fora fatos que poderiam mudar o entendimento das pessoas sobre determinada coisa.

Vou te dar um exemplo. O manipulador costuma falar assim: “Eu fiz tudo o que o chefe pediu, mas o projeto não saiu porque o João atrasou.” Só que ele não diz que também não entregou sua parte no prazo.

Sentiu o problema?

Outro artifício usado pelo manipulador é a inversão dos fatos.

Ele modifica a ordem dos acontecimentos ou troca os papéis para parecer que ele é a vítima ou o injustiçado.

Ele chega dizendo: “Eu tive que falar firme com ela porque fui atacado antes.”

Marcelo Campos

Só não disse que foi ele quem a provocou primeiro.

O manipulador adora fazer interpretações maliciosas.

Ele pega algo neutro ou positivo e dá um significado negativo para causar intrigas ou desconfiança.

Veja esse exemplo. Ele diz: “Você viu como ele falou com a diretora? Esse cara está tentando puxar o saco dela o tempo todo.” Só que, na verdade, nada disso aconteceu. O que houve foi uma conversa normal.

O manipulador também sabe trabalhar muito bem com meias-verdades. Ele mistura fatos reais com invenções ou exageros, e acaba criando uma narrativa distorcida, mas aparentemente plausível. E aí atinge seu objetivo.

Por exemplo: “Ela saiu mais cedo ontem e ninguém falou nada, acho que tá rolando alguma coisa com o chefe dela.”

Sim, é verdade, ela saiu — mas com autorização prévia do gestor, após ter feito essa solicitação há mais de uma semana.

Outra característica do manipulador é recontar um fato com emoção manipulada.

Ele fala sobre o ocorrido com tom de drama, exagero ou sarcasmo, para provocar reações emocionais nos ouvintes.

Eu lembro de uma reunião em que eu estava e um dos participantes era um típico manipulador. No final, quando estava saindo da sala, percebi que ele estava comentando com algumas pessoas algo do tipo: “fui humilhado na reunião só porque dei minha opinião.” Mas, como eu estava

Marcelo Campos

presente, fui testemunha do que realmente aconteceu. Na realidade, ele foi contrariado e não aceitava isso. Aliás, a forma da abordagem com ele foi muito respeitosa. Mas veja como ele distorceu a situação. É assim que os manipuladores agem.

Eu também testemunhei uma outra situação em que dois funcionários estavam conversando e um deles, o manipulador, queria que o outro assumisse o seu trabalho para que pudesse sair mais cedo. E o que ele fez?

Ele se dirigiu à colega e disse o seguinte: “Sinceramente, ninguém faz isso tão bem quanto você. Eu estou super cansado e sei que você me entende. Se puder me ajudar hoje, eu prometo compensar você depois.”

Só que este funcionário já estava manjado por nunca cumprir suas promessas. As pessoas no escritório já estavam percebendo como ele agia. Ele repetia esse comportamento constantemente e ainda se fez de vítima quando a funcionária, já “vacinada contra as manipulações”, negou a ajuda. Esse é um exemplo claro de manipulação emocional disfarçada de elogio ou de apelo emocional, bastante comum em ambientes onde os limites não são bem definidos. Ainda bem que a funcionária não caiu na armadilha.

Inveioso

Uma pessoa invejosa sente desconforto, incômodo ou ressentimento ao ver o sucesso, a felicidade ou as conquistas dos outros.

Marcelo Campos

Em vez dela se inspirar ou aprender, ela deseja secretamente que o outro perca aquilo que tem — E isso pode estar relacionado a um cargo, um reconhecimento, um relacionamento ou uma qualidade pessoal.

Frequentemente, o invejoso critica, desmerece ou tenta atrapalhar a pessoa invejada, muitas vezes disfarçando isso com falsidade ou “boas intenções”.

Eu li um trabalho muito interessante sobre a inveja nas sociedades contemporâneas. E o que me chamou a atenção é que as raízes da inveja estão relacionadas aos desejos humanos.

O ser humano é curioso. Ele costuma desejar tudo aquilo que ele vê. Ser como os outros e ter o que os outros têm.

O desejo nasce como uma energia influenciada pelo que vem de fora. O contato com outras pessoas desperta em nós vontades, expectativas e ambições. Somos inspirados, provocados ou até pressionados a querer mais: novas conquistas, novos padrões, novos objetivos — e o curioso é que esse “querer mais” é sempre algo além do que já temos.

No entanto, esses desejos constantes muitas vezes esbarram em frustrações, porque nem sempre conseguimos alcançar o que os outros alcançaram ou viver o que eles vivem. Quando isso acontece, surge a necessidade de dar um passo atrás. E esse recuo pode se manifestar de várias maneiras: em forma de raiva, tristeza, desistência — ou mesmo como uma rejeição à pessoa que antes serviu de inspiração.