

SAÚDE

ENTREVISTAS

AUTORIDADE

CONHECIMENTO

INFORMAÇÃO

ESTILO DE VIDA

TRENDS

# PLENA - - MENTE

## **PROCRASTINAÇÃO**

conheça mais sobre o hábito que pode estar boicotando o seu sucesso

## **TESTE DE SÍNDROME DE BURNOUT**

Cresce o número de pessoas diagnosticadas com a síndrome. Descubra os sintomas em nosso quiz.

## **CASAL DE GÊMEOS SÃO SUCESSO NA INTERNET E CELEBRAM CASAMENTO**

Conheça a história do Casal Twin: As gêmeas Larissa e Letícia Lazzarin que se uniram aos gêmeos Lucas e Filipe Orsato.



Edição Especial

# LANÇAMENTO

# ÍNDICE

## 04

**PALAVRA DA EDITORA**

## 06

**PROCARASTINAÇÃO  
O MAL DO SÉCULO**

## 10

**TESTE DE SÍNDROME  
DE BURNOUT**

## 14

**TRISSOMIA 21 E OS  
GRANDES PAIS  
ESPECIAIS**

## 18

**LINGUAGEM DO CORPO**





# ÍNDICE

22

A ARTE DE  
TRANSMITIR  
CONFORTO

28

PRECISAMOS FALA  
SIM SOBRE SAÚDE  
MENTAL

34

CONHEÇA A MINHA  
HISTÓRIA

38

VOCÊ SABIA?

40

CASAL DE GÊMEOS SÃO  
SUCESSO NA INTERNET E  
CELEBRAM O CASAMENTO

45

DIVULGUE AQUI NA  
PLENAMENTE



# PALAVRA DA EDITORORA



A Revista Plenamente é mais um dos sonhos que realizamos e ficamos extremamente gratos por acontecer! A visão que dispomos para esse projeto é simplesmente trazer muita informação de qualidade, bem como, apresentar pessoas incríveis que o mundo precisa conhecer.

Agradecemos a todos os parceiros que compraram nossa visão de projeto e aguardamos ansiosamente pelo seu feedback, caro leitor, para que possamos estar sempre um passo a frente em trazer informação que de fato, transforma vidas!

Para nós, viver plenamente é ter visão do que acontece no mundo, e ter opinião esclarecida sobre os fatos, não manipulável, nem alienável. Viver plenamente é saber que você pode mais e saber mais é o caminho para ser totalmente pleno.

Abraços fraternos,  
Priscilla Ribeiro.

A small, handwritten signature in black ink, appearing to be 'Priscilla'.





procrastinating

**"A procrastinação é o ladrão do tempo, o obstáculo na estrada do sucesso."**

**- Victor Kiam**

Conheça Mais Sobre o Hábito  
que Pode Estar Boicotando o  
Seu Sucesso:

# PROCRASTINAÇÃO



.....

Vamos explorar o que está  
por trás desse hábito  
desafiador e como  
podemos superá-lo para  
alcançar o sucesso  
desejado.

No mundo acelerado de hoje, onde a busca pelo sucesso muitas vezes se torna uma corrida contra o relógio, a procrastinação emerge como uma sombra persistente que ameaça nossos objetivos e realizações. Este comportamento pode sabotar não apenas tarefas diárias, mas também metas de longo prazo, impedindo o florescimento do nosso potencial.





## A NATUREZA DA PROCRASTINAÇÃO:

A procrastinação não é simplesmente uma questão de preguiça.

Muitas vezes, está enraizada em questões psicológicas complexas, como o medo do fracasso, a busca pela perfeição, ou a falta de motivação intrínseca.

Reconhecer esses aspectos é o primeiro passo para entender e enfrentar o problema de frente.



A procrastinação segue um ciclo vicioso.

Inicia-se com a evitação de uma tarefa, muitas vezes acompanhada por uma breve sensação de alívio.

No entanto, à medida que o prazo se aproxima, cresce a ansiedade, levando a uma pressa frenética para concluir o trabalho.



Esse ciclo pode ser debilitante, prejudicando a qualidade do trabalho e o bem-estar emocional.







## Raízes psicológicas da

# procrastinação

- **Medo do Fracasso:**  
O receio de não atender às expectativas, próprias ou alheias, pode levar à procrastinação. Superar esse medo exige uma mudança de mentalidade, enfocando o aprendizado e o crescimento em vez da perfeição.
- **Falta de Motivação Intrínseca:**  
Quando as tarefas não estão alinhadas com nossos valores e objetivos pessoais, a motivação tende a diminuir.
- **Desorganização e Falta de Planejamento:**  
A falta de estrutura pode contribuir para a procrastinação. Estabelecer metas claras, criar listas de tarefas e definir prazos realistas são estratégias eficazes para combater a desorganização.

# ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR A PROCRASTINAÇÃO

## **Divida as Tarefas:**

Divida grandes projetos em partes menores e mais gerenciáveis. Isso torna as tarefas menos intimidadoras e mais alcançáveis.

## **Estabeleça Metas**

**Realistas:** Defina metas específicas, mensuráveis e alcançáveis. Isso cria um caminho claro e tangível para o sucesso.

## **Crie Hábitos Produtivos:**

Desenvolva rotinas que promovam a produtividade. Isso ajuda a criar consistência e a reduzir a resistência inicial às tarefas

## **Compreenda suas**

### **Motivações:**

Descubra o que realmente importa para você e alinhe suas tarefas com seus valores fundamentais.

## **Pratique a Empatia**

**Consigno Mesmo:** Em vez de se castigar por procrastinar, pratique a compaixão consigo mesmo. Reconheça os desafios, aprenda com eles e siga em frente.

.....

Ao desvendar as camadas da procrastinação, podemos começar a desenvolver estratégias eficazes para superá-la.

No caminho para o sucesso, é crucial não apenas realizar as tarefas, mas também cultivar uma mentalidade resiliente que nos capacite a enfrentar os desafios de forma proativa.

Enfrentar a procrastinação é um passo fundamental em direção a uma vida mais produtiva e satisfatória.

# TESTE DE SÍNDROME DE

BURNOUT

DESCUBRA SE  
VOCÊ PODE  
ESTAR  
SOFRENDO  
COM A  
EXAUSTÃO  
PROFISSIONAL



A Síndrome de Burnout é uma condição caracterizada por esgotamento físico e mental relacionado ao trabalho, podendo afetar significativamente o desempenho profissional e a qualidade de vida.



Este teste destina-se a fornecer uma ajuda de avaliação inicial dos sintomas associados à síndrome.



RESPONDA ÀS PERGUNTAS ABAIXO ATRIBUINDO UMA PONTUAÇÃO DE 1 A 5 DE ACORDO COM A INTENSIDADE COM QUE CADA AFIRMAÇÃO SE APLICA A VOCÊ,

ONDE 0 SIGNIFICA "NUNCA" E 5 SIGNIFICA "SEMPRE".

**1. Eu me sinto exausto(a) mesmo depois de uma boa noite de sono.**

- 0: Nunca
- 1: Raramente
- 2: Às vezes
- 3: Frequentemente
- 4: Muitas vezes
- 5: Sempre

**2. Tenho dificuldade em desconectar do trabalho, mesmo nos momentos de lazer.**

- 0: Nunca
- 1: Raramente
- 2: Às vezes
- 3: Frequentemente
- 4: Muitas vezes
- 5: Sempre

**3. Sinto que o trabalho está afetando minha saúde física e emocional.**

- 0: Nunca
- 1: Raramente
- 2: Às vezes
- 3: Frequentemente
- 4: Muitas vezes
- 5: Sempre

**4. Tenho dificuldade em encontrar motivação para realizar as tarefas do trabalho.**

- 0: Nunca
- 1: Raramente
- 2: Às vezes
- 3: Frequentemente
- 4: Muitas vezes
- 5: Sempre

## 5. Sinto-me distante emocionalmente das pessoas com quem trabalho.

- 0: Nunca
- 1: Raramente
- 2: Às vezes
- 3: Frequentemente
- 4: Muitas vezes
- 5: Sempre

### Pontuação Total:

Some os pontos atribuídos a cada pergunta.

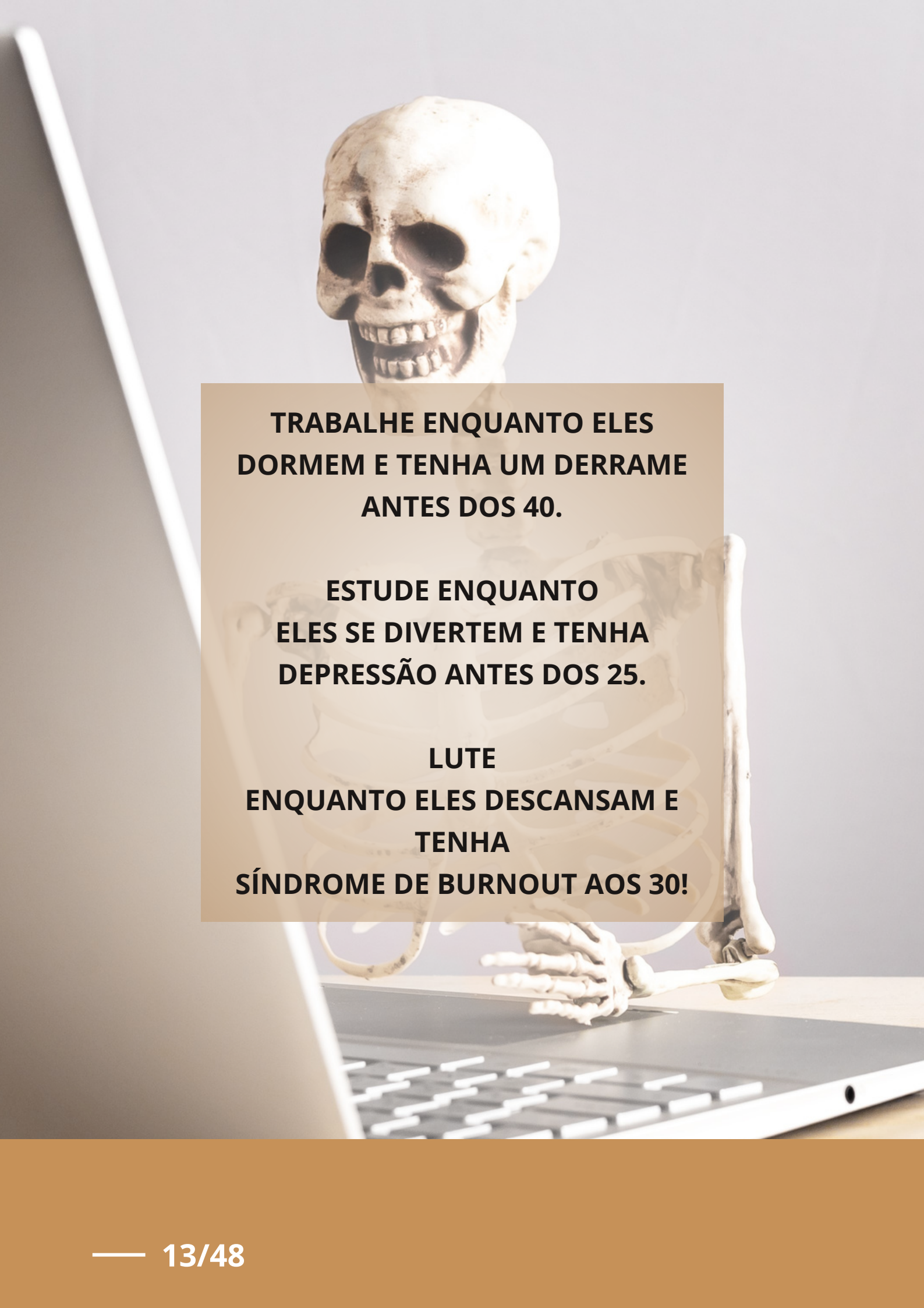
Quanto maior a pontuação, maior a probabilidade de você estar enfrentando uma alta carga de atividade mental relacionada ao trabalho.

### Interpretação da pontuação:

- 0-10: Baixo risco de Burnout
- 11-20: Moderado risco de Burnout
- 21-30: Risco significativo de Burnout
- 31-40: Alto risco de Burnout
- 41-50: Muito alto risco de Burnout

Observação Importante: Este teste fornece apenas uma avaliação inicial. Se você suspeitar que está enfrentando a Síndrome de Burnout, é fundamental procurar a orientação de um profissional de saúde mental para uma avaliação mais detalhada.

Lembre-se, a saúde mental é uma prioridade. Se precisar de apoio, não hesite em procurar ajuda profissional.

A human skeleton is shown sitting at a desk with a laptop. The skeleton's head is positioned above the text, and its hands are resting on the laptop keyboard. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on a semi-transparent brown rectangular area.

**TRABALHE ENQUANTO ELES  
DORMEM E TENHA UM DERRAME  
ANTES DOS 40.**

**ESTUDE ENQUANTO  
ELES SE DIVERTEM E TENHA  
DEPRESSÃO ANTES DOS 25.**

**LUTE  
ENQUANTO ELES DESCANSAM E  
TENHA  
SÍNDROME DE BURNOUT AOS 30!**





## Trissomia 21 e os Grandes Pais Especiais

A verdade é que muitos se veem perdidos ao descobrir uma gestação, imaginando os desafios e dificuldades em gerar e criar uma nova vida, uma pessoa completamente diferente de você.

Porém, mais desafiador ainda é receber a notícia de que seu filho ou filha tem trissomia no cromossomo 21, com desafios que os pais ainda nem conseguem mensurar, entretanto já precisam estar preparados.

*Convido cada um de vocês a encarar esses pais como especiais, não por terem sido escolhidos ou por terem um superpoder, mas por precisarem enfrentar desafios únicos.*

Claro que surgem perguntas a Deus, aos deuses, ao universo ou a qualquer outra divindade sobre o motivo de terem sido escolhidos, porém essas perguntas nunca serão respondidas, talvez nem tenham tempo para isso.

Quando assustam, já estão imersos em um mundo repleto de olhos amendoados, dedinhos curtos, rostinhos redondos e muitos obstáculos a serem superados.



## CAPACITISMO:

Uma das maiores dificuldades que encontro nos atendimentos é o despreparo desses pais especiais que, desamparados aceitam em sua rotina o que chamamos de CAPACITISMO

.De grosso modo, essa prática reduz um ser humano a sua deficiência e limita o seu poder de superação.

Quisera eu que todos os pais de portadores da T21 tivessem o apoio e acompanhamento necessário, pois o desenvolvimento desta criança dependerá deles. Mas, infelizmente, percebo, em meus atendimentos, que uma das maiores dificuldades é o despreparo dos pais, os quais, sem a informação adequada para a criação de seus filhos, rendem-se ao capacitismo, limitando o filho à sua deficiência e reduzindo o seu poder de superação.

## PRIMEIROS PASSOS:

Se eu pudesse deixar algumas dicas para os pais, recomendo procurar, desde o nascimento, uma equipe multidisciplinar para cuidar das necessidades de seus filhos.

**Dentre os profissionais, acredito ser indispensável a presença de um pediatra, um nutricionista, um fonoaudiólogo, um terapeuta infantil especializado e um terapeuta familiar.**

Porém, é importante sempre reavaliar as necessidades da criança e adicionar profissionais se necessário. Em casa se dediquem, exijam de um profissional uma rotina de alimentação, exercícios físicos, brincadeiras, tempo com a família, leitura e descanso. terapia vem como um intermédio entre pais e filhos em aprendizado.



É muito importante que, ao receber um diagnóstico, os pais especiais busquem acolhimento, conhecimento e se planejem para uma vida cheia de desafios, aventuras e alegrias.

— 15/48

*A Fazer terapia desde o início é primordial, mas não se preocupe, nunca é tarde demais para começar. Acredite, seu filho não é incapaz de aprender, ele pode e deve ser uma criança funcional..*

## Entenda e busque seus direitos:

**Procure a secretaria de educação da sua cidade em busca de acesso a uma educação de qualidade.**

Se ele não foi ainda alfabetizado procure em sua região uma classe multi etapas, vá até a secretaria da educação marque um horário, busque um monitor preparado, acompanhe o trabalho dele, mude se necessário.

**Na saúde exija o direito de acompanhamento:**

Procure a rede de saúde para acompanhar as modificações causada pela trissomia do cromossomo 21 e exija um tratamento digno e humano.

Em casa se dediquem, exijam de um profissional uma rotina de alimentação, exercícios físicos, brincadeiras, tempo com a família, leitura e descanso

Seu filho pode, seu filho quer e seu filho consegue ser funcional e vocês são escolhidos para uma missão linda e enriquecedora.

*A você, pai especial, deixo meu abraço, meu total acolhimento e desejo que nunca veja seu filho como incapaz. acredite nele, pois pais especiais criam filhos extraordinários.*



ESCRITO POR:  
**Ronise Ferreira**



Psicanalista infantil  
master class.  
Psicoterapeuta especialista no  
Desenvolvimento de crianças  
com necessidades especiais .

ENTRE EM CONTATO COM O  
COLUNISTA CLICANDO AQUI!





É

**Possível**

# LINGUAGEM DO CORPO:



## “O corpo fala.”

*CONHEÇA MAIS SOBRE A ONDA DE LER AS PESSOAS ATRAVÉS DOS GESTOS*

Em um mundo onde as comunicações são multifacetadas, a habilidade de interpretar a linguagem do corpo tornou-se uma ferramenta valiosa. A capacidade de ler as pessoas através de gestos pode oferecer insights profundos sobre suas emoções, intenções e estados mentais. Vamos explorar essa intrigante onda de compreensão não verbal e descobrir como a linguagem do corpo se tornou uma habilidade essencial na comunicação moderna.

## COMUNICAÇÃO ALÉM DAS PALAVRAS

Enquanto as palavras formam a base da comunicação verbal, a linguagem do corpo adiciona uma dimensão adicional à interação humana.

Expressões faciais, postura, gestos e movimentos sutis oferecem uma rica paleta de sinais que revelam mais do que as palavras podem transmitir.

# Decifrando Gestos Comuns

## Expressões Faciais:

- Sorriso Genuíno: Indica felicidade ou aprovação.
- Franzir a Testa: Pode denotar preocupação, desaprovação ou concentração intensa.

## Postura:

- Postura Aberta: Indica confiança e receptividade.
- Postura Fechada: Sugere desconforto, defesa ou resistência.

## Gestos Manuais:

- Aperto de Mão Firme: Transmite confiança e assertividade.
- Mexer nas Roupas ou Cabelos: Pode indicar nervosismo ou insegurança.

## Movimentos dos Olhos:

- Contato Visual Sólido: Mostra interesse e sinceridade.
- Desvio do Olhar: Pode sugerir desconforto, desonestidade ou evasão.

## *A Ciência por Trás da Leitura Corporal:*

Estudos demonstram que grande parte da comunicação humana ocorre não verbalmente. A análise da linguagem do corpo envolve a observação cuidadosa de padrões e a compreensão das associações culturais e individuais.

Os especialistas em linguagem corporal tornaram-se consultores valiosos em diversas áreas, desde negociações empresariais até coaching pessoal.

## *A Importância da Empatia e Contexto:*

Embora a leitura de gestos seja uma ferramenta poderosa, é crucial considerar a empatia e o contexto ao interpretar sinais não verbais.

As mesmas expressões podem ter significados diferentes em culturas diversas, e fatores individuais devem ser levados em conta para uma compreensão completa.



# Desenvolvendo suas Habilidades de Leitura Corporal

1. Observação Atenta: Preste atenção aos detalhes sutis na expressão facial, postura e gestos.
2. Prática da Empatia: Coloque-se no lugar do outro para compreender as emoções subjacentes.
3. Consciência Cultural: Esteja ciente das nuances culturais na interpretação da linguagem do corpo.
4. Feedback Construtivo: Peça feedback e esteja disposto a ajustar suas interpretações com base nas respostas recebidas.



## *Conclusão:*


Investir na compreensão da linguagem do corpo não é apenas uma habilidade valiosa, mas também promove uma comunicação mais autêntica e eficaz.

Ao ler as pessoas através dos gestos, abrimos portas para uma conexão mais profunda e uma compreensão mais rica nas interações diárias.

Afinal, a verdadeira comunicação vai além das palavras proferidas, residindo nos movimentos, expressões e posturas que revelam nossa essência mais autêntica.





A person wearing a long, flowing white dress stands on a rocky shore. Their feet are visible, with one foot resting on a rock and the other near the water's edge. The background shows a calm body of water under a soft, hazy sky.

“Nada acontece a  
menos que  
sonhemos antes”.

Carl Sandburg





# A arte de transmitir conforto:)

## **O Papel Essencial da Comunicação Não Verbal na Prática Psicológica**

A eficácia da comunicação em um contexto terapêutico vai além das palavras pronunciadas. Psicólogos e psicanalistas têm o desafio e, ao mesmo tempo, a oportunidade de criar um ambiente acolhedor e transmitir conforto aos pacientes através de escolhas conscientes em relação à comunicação não verbal.

### **A Vestimenta:**

#### **A Primeira Impressão de Cuidado**

A escolha de vestimenta pode influenciar significativamente a percepção do paciente sobre o terapeuta. O arquétipo do Cuidador, um dos 12 arquétipos de Jung, sugere a importância de transmitir cuidado e proteção. Trajes mais acolhedores e profissionais, como cardigãs ou cores suaves, podem criar uma atmosfera de calor e compreensão. O objetivo é proporcionar um ambiente onde os pacientes sintam que estão em um espaço seguro para compartilhar suas experiências mais íntimas.





## O CENÁRIO DO CONSULTÓRIO:

### Criando um Espaço Seguro

O ambiente físico do consultório ou do set psicanalítico também desempenha um papel crucial na transmissão de conforto. Toques acolhedores, como almofadas macias, cores suaves e iluminação relaxante, podem criar uma atmosfera de tranquilidade. Elementos decorativos que sugerem empatia e compreensão, como obras de arte inspiradoras ou citações motivadoras, também contribuem para a criação de um espaço seguro.

## A UTILIZAÇÃO DO ARQUÉTIPO DO CUIDADOR:

### Estratégia de Comunicação Eficiente

Jung definiu o arquétipo do Cuidador como aquele que expressa compaixão, ternura e preocupação pelos outros. Introduzir elementos associados a esse arquétipo em sua comunicação não verbal pode ser uma estratégia poderosa. Isso pode incluir pequenos gestos, como oferecer lenços de papel com gentileza ou manter uma postura que sugira disponibilidade e interesse genuíno.

### O Tom de Voz: Uma Melodia de Empatia

O tom de voz é uma ferramenta poderosa na comunicação. Adotar um tom calmo, suave e compassivo pode ajudar a acalmar a ansiedade do paciente. A entonação deve refletir empatia e interesse genuíno. O arquétipo do Cuidador sugere uma abordagem de voz que seja tranquilizadora e solidária, criando um ambiente propício à abertura emocional.



## Conclusão:

A COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA É UMA FORMA SUTIL, MAS PODEROSA, DE CRIAR UM AMBIENTE TERAPÊUTICO ACOLHEDOR.

Ao incorporar o arquétipo do Cuidador em elementos visuais, auditivos e espaciais, os psicólogos e psicanalistas podem fortalecer a conexão com os pacientes, tornando o processo terapêutico mais eficaz e humano.

Lembrando sempre que cada paciente é único, adaptar essas estratégias à personalidade e às necessidades individuais é essencial. A verdadeira arte está na habilidade do terapeuta de ajustar sua comunicação não verbal para melhor atender às particularidades de cada pessoa que busca ajuda.

Afinal, na prática da psicologia, a comunicação é tanto ciência quanto arte, e a maestria reside na habilidade de harmonizar ambas para promover um espaço terapêutico que inspire confiança e acolhimento.

ESCRITO POR:

**Natasha Zulato**



Psicanalista e especialista em Comunicação Estratégica.

[CONHEÇA MAIS SOBRE A COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)





*As mentes são  
como paraquedas:*

*Elas só funcionam  
quando se abrem.*

*Thomas Dewar*



# SEJA UM PSICANALISTA E AJUDE A CURAR O PAÍS

86% dos brasileiros têm  
algum transtorno mental.



O Instituto  
Superah já  
transformou  
mais de  
2000 vidas!



## CONHEÇA NOSSOS BENEFÍCIOS:

- Formação completa seguindo o tripé psicanalítico
- Análise e estágio supervisionado já inclusos no curso
- 4 cursos de brinde com certificado
- Histórico, certificado, carteira, comprovante de análise e supervisão
- 1 ano de filiação ao Conselho internacional (Conipti)



CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!





SEJA UM

# Terapeuta Registrado

E tenha **todos esses benefícios:**

- N° de registro na ordem
- Carteira do conselho
- Perfil profissional no site da ordem
- Plataforma com conteúdos
- 10 palestras com certificados
- 10 cursos grátis com certificado
- Kit com documentos para terapeutas
- Kit Artes úteis para terapeutas

Transmita a **autoridade**  
que o seu trabalho **merece!**



[CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!](#)







## JANEIRO BRANCO

### **Precisamos falar SIM sobre saúde mental!**

Já está ultrapassada a ideia que ter uma saúde mental equilibrada é uma regalia apenas para aqueles que possuem um alto poder aquisitivo. Já “caiu por terra” também que este assunto (saúde mental) só pode ser abordado em Congressos ou Encontros onde há algo pontual a este contexto.

Mesmo assim, ainda podemos nos deparar com uma sociedade que ainda perpetua ideias preconcebidas e até mesmo errônea sobre transtornos mentais, fazendo com que muitas pessoas desistam de procurar ajuda por medo de serem julgadas.

Sim! Muitas pessoas não procuram ajuda pelo simples fato de acharem que estão com “frescura” ou que “estão inventando problemas para a vida, como se a mesma já não se encarregasse de suprimi-la diariamente”.



Uma vez ouvi de uma amiga (hoje terapeuta holística) que ela passou mais de 10 (dez) anos sofrendo sintomas de depressão e crises de pânico pois seus pais, sem conhecimento da doença, achavam que a mesma era “nervosa” e que sempre quando tinha essas crises de choro e dores no peito, deveria somente deixar ela no “canto dela” que tudo se resolveria. Atualmente ela faz terapia, mas só buscou ajuda porque viu na TV um terapeuta falando sobre os sintomas e onde ela deveria buscar ajuda. Ao se identificar com o que o sentia ela se encheu de coragem e foi buscar ajuda.

Infelizmente nem sempre este é o caminho que as pessoas fazem, muitas delas buscam este conforto “momentâneo” em drogas, álcool, sexo dentre outros.

Então, estou aqui para falar que se você sente a necessidade de compartilhar esse assunto nas suas redes sociais, ou que acredita que você possa alcançar alguém com conteúdos que ajudem pessoas que precisam ouvir ou ler sobre isso: FAÇA!

Não só no mês de Janeiro que precisamos falar sobre a importância de uma saúde mental equilibrada, mas sim, em salas de aula, em rodas de amigo, em reuniões e churrasco de família, locais de trabalho...



Este mês foi escolhido para falarmos ainda MAIS de um assunto que deverá aparecer todos os dias, até que os casos de depressão, suicídio e outros sintomas similares, façam o papel inverso, ou seja, ao invés de aumentarem, comecem a diminuir.



## Se você sofre com sintomas como:

Irritabilidade, ansiedade, angústia, desânimo persistente, cansaço fácil, necessidade maior de fazer as coisas, diminuição ou incapacidade de se sentir alegria e prazer, desinteresse em coisas que antes tinha, falta de motivação, apatia, ou sintomas similares a este, PROCURE AJUDA, fale sobre isso com alguém que você confia, procure informações, FALE, FALE e FALE.

Sim! NÓS PRECCISAMOS FALAR SOBRE ISSO.

## Dicas para obter uma saúde mental equilibrada:

- Pratique atividade física
- Procure obter boas relações com as pessoas que você convive
- Valorize os momentos de lazer, separe pelo menos 5 minutos do seu dia para fazer algo que goste.
- Diminua consideravelmente seu tempo "online".
- Estabeleça objetivos.
- Priorize seu sono
- Mais importante, FAÇA TERAPIA. Procure um bom profissional que seja capacitado e qualificado.

ESCRITO POR:

**Glauco A. Queiroz Filho**



Psicanalista, advogado e Mestre em Psicanálise, palestrante e escritor

[CONHEÇA MAIS SOBRE O COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)



"O processo da leitura é fundamental tanto para despertar dentro de nós o talento que já nascemos com ele, quanto para descobrirmos nossas verdadeiras aptidões para a vida."

Antonio Costa







# MESTRADO EM PSICANÁLISE

CONSELHO INTERNACIONAL DE  
PSICANÁLISE E TERAPIAS INTEGRATIVAS

*Sigm. Freud*



[CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!](#)





ADMINISTRAÇÃO  
E NEGÓCIOS

ARTES E  
ENTRETENIMENTO

COAJUDA E  
DESENVOLVIMENTO  
HUMANO

CASA E JARDIM

# SUPERAHFLIX

**SUPERAHFLIX**

**ECONOMIZE  
TEMPO E DINHEIRO!**

**TENHA ACESSO A CENTENAS DE CURSOS  
EM UMA ÚNICA PLATAFORMA.**

**você e sua família com acesso a mais de 350  
 cursos com certificados ilimitados!**

Acesse agora mesmo:

**[www.superahflix.com.br](http://www.superahflix.com.br)**

EDUCAÇÃO  
E INCLUSÃO

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX  
MARATONA DE  
MELHORES CURSOS



## CONHEÇA MINHA HISTÓRIA COM **CORONEL HARLAND SANDERS**

A história de Coronel Harland Sanders vai muito além das paredes da cozinha de um restaurante. Nascido em uma época desafiadora, Sanders enfrentou inúmeras reviravoltas e desafios, moldando não apenas o homem por trás da receita secreta do Kentucky Fried Chicken (KFC), mas também um ícone de perseverança e sucesso.

“

**KFC: A Receita de Superação  
e Frango Frito**





## Início Desafiador, Empreendedorismo em Tempos Difíceis

Com uma infância marcada por diferentes empregos, Sanders passou por várias experiências, desde foguista de locomotivas a vapor até operador de posto de gasolina. Foi durante a Grande Depressão que ele encontrou sua paixão pela culinária, vendendo frango frito em seu restaurante de beira de estrada em North Corbin, Kentucky. Esse foi o ponto inicial de uma jornada extraordinária.

---

## A Receita Secreta e o Método Inovador

Enquanto muitos apenas viam frango frito, Sanders viu uma oportunidade de transformar a experiência gastronômica. Ele desenvolveu sua "receita secreta" e introduziu um método inovador de cozinhar frango em uma fritadeira de pressão. Esses elementos se tornaram os pilares da marca KFC, conhecida em todo o mundo.

# Da Estrada para o Mundo: A Expansão Internacional do KFC

Sanders reconheceu o potencial do modelo de franquia de restaurantes e estabeleceu a primeira franquia KFC em 1952. A rápida expansão da empresa se tornou esmagadora, levando Sanders, aos 73 anos, a vender a empresa em 1964. Mesmo assim, ele permaneceu comprometido, mantendo o controle das operações no Canadá e tornando-se embaixador da marca.

## Vestindo o Manto:

Transformando-se no Coronel  
A imagem pública de Sanders se transformou quando foi recomissionado como Coronel do Kentucky em 1950. Ele adotou o visual característico de terno branco, gravata-borboleta e referindo-se a si mesmo como "Coronel". Essa mudança não foi apenas uma brincadeira; era uma representação do compromisso e paixão que ele tinha pela marca que ajudou a criar.

## Desafios e Críticas:

Uma Perspectiva Única  
Mesmo após vender a empresa, Sanders permaneceu ativo e envolvido. Tornou-se crítico em relação à qualidade da comida servida nos restaurantes KFC, mostrando seu compromisso com a excelência que sempre defendeu.

## Legado e Além:

### A Receita de Vida do Coronel

A história do Coronel Sanders é um testemunho de resiliência e visão empreendedora. Seu legado vive não apenas nos corredores da KFC, mas também na inspiração que ele fornece para aqueles que enfrentam desafios. Afinal, o Coronel mostrou que, assim como sua receita de frango, a vida requer uma mistura única de ingredientes: paixão, perseverança e uma pitada de ousadia.

O túmulo de Sanders em Cave Hill, Louisville, pode ser considerado o epílogo de uma jornada extraordinária, mas seu legado continua a prosperar em cada pedaço crocante de frango frito servido nas inúmeras lojas KFC ao redor do mundo.





# CONTE SUA HISTÓRIA DE SUCESSO VOCÊ TAMBÉM!

sabia que você tem  
a opção de sair na  
capa da nossa  
revista como  
entrevistado?

PLENA  MENTE

ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO

[CLIQUE AQUI](#)





# VOCÊ SABIA ???????

## Por que as pessoas riem quando escutam uma piada?

**"Uma gargalhada provoca aceleração dos batimentos cardíacos, elevação da pressão arterial e dilatação das pupilas."**

"Segundo o escritor húngaro Arthur Kostler (1905-1983), o riso é um reflexo de luxo, que não possui utilidade biológica.

A gelotologia que pesquisa sobre o riso, aponta que esta é a mais antiga forma de comunicação.

Os centros da linguagem estão situados no córtex mais recente, e o riso origina-se de uma parte mais antiga do cérebro, responsável pelas emoções como o medo e a alegria.

"Razão pela qual o riso escapa ao controle consciente.


Não se pode dar uma boa gargalhada atendendo a um comando, muito menos é possível reprimi-la.

O riso pode apresentar um aspecto físico, cognitivo e emocional. Acontecimento este que não reduz o senso de humor a uma única região do cérebro



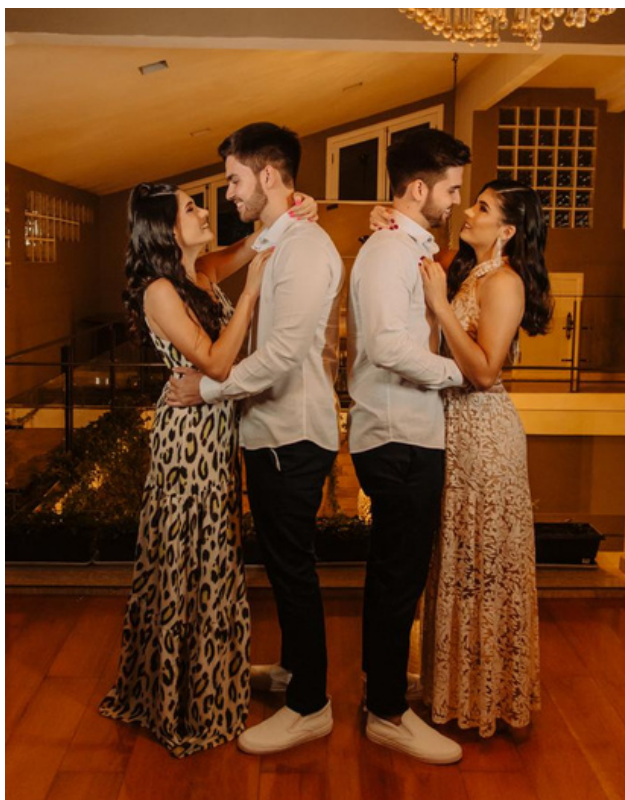
**JÁ SORRIU  
HOJE? :)**





## *Casal de gêmeos são sucesso na internet e celebram o casamento*

*Gêmeos casaram-se no fim de janeiro ✦*



A cidade de Toledo, conhecida como capital do Agronegócio do Paraná, agora também está chamando atenção nas redes sociais com um relacionamento pra lá de atípico. As gêmeas Larissa e Letícia Lazzarin que namoram os gêmeos Lucas e Filipe Orsato.

O dia a dia dos dois casais desperta muita curiosidade e levou os irmãos a arrebanharem nada menos que 700 mil seguidores em apenas 7 meses. Eles são sensação na internet com vídeos cômicos sobre a vida de casal, principalmente sobre os vídeos que falam em como é fácil errar o companheiro, quando se tem irmãos gêmeos.





O dia a dia dos dois casais desperta muita curiosidade e levou os irmãos a arrebanharem nada menos que 700 mil seguidores em apenas 7 meses.

Eles são sensação na internet com vídeos cômicos sobre a vida de casal, principalmente sobre os vídeos que falam em como é fácil errar o companheiro, quando se tem irmãos gêmeos.

O sucesso do Casal Twin, lhes permitiu o sonho de casar, Larissa e Letícia com apenas 19 anos e Joao e Lucas com 21 anos, realizaram o sonho de viver a vida juntos oficialmente.

O casamento dos irmãos que aconteceu apenas no civil no último dia 24 de janeiro, já tem expectativas para um grande casamento no religioso mais a frente. No entanto, os irmãos garantem que não vão viver sob o mesmo teto.

Cada casal viverá em seu próprio espaço: “Vamos morar bem longe, um do outro”, afirmou Letícia, aos risos, garantindo que apesar do trabalho em família, cada casal mantém uma bem definida individualidade em ambos os relacionamentos.

As irmãs Lazzarin revelaram que desde que eram pequenas, mantinham o sonho de casar com gêmeos. Apesar de viverem a vida toda na mesma cidade, o Casal Twin, como são conhecidos, só passaram a se conhecer na escola em que concluíram o ensino médio.

Mas foi apenas no início de 2020 que Larissa e Lucas iniciaram o relacionamento, e em seguida, já começaram a torcida para que seus respectivos irmãos (Letícia e Felipe) também engatassem uma relação: “a gente criava grupo pra eles interagirem...e a Letícia tava ficando chateada com isso”, relembra Larissa.

**Porém...**

**Num encontro marcado numa festa religiosa, o já casal Larissa e Lucas, conseguiram arrastar ambos os irmãos solteiros para o evento, e foi questão de tempo para um novo namoro iniciar na família.**

Em entrevista a Revista Plenamente, Larissa contou que ela e Letícia já tinham o hábito de gravar vídeos para o Tik Tok, mas abandonaram por algum tempo.

Entretanto, a vontade de gravar vídeos para mostrar a rotina dos dois casais aconteceu, quando sua mãe comprou um celular com mais recursos e despertou o interesse de voltar a publicar sobre “os gêmeos que namoram as gêmeas”, disse Larissa.

E foi um sucesso absoluto! Os casais tiveram de aprender rapidamente a lidar com a fama, e o reconhecimento dos seguidores em suas atividades diárias.



## Falando sobre a lendária relação telepática de gêmeos

as irmãs Lazzarin lembram que em sua infância, tinha um dialeto que só elas entendiam, até mesmo sua mãe por muitas vezes não conseguia decifrar a comunicação entre as duas.

Os irmãos Orsato também contaram à Revista Plenamente que por inúmeras vezes, pensam do mesmo jeito sobre variadas situações do dia a dia e vêem isso como uma ajuda e não como um motivo de frustração.

“Eu acho que a pessoa que tem um irmão gêmeo tem a vantagem de ter sempre alguém da sua idade, vivendo as mesmas coisas que você”, comentou Letícia, dizendo que o fato de poder compartilhar a vida em tempo real com um irmão é visto como um benefício por eles.





Acompanhe mais sobre a história dos casais no Instagram:

[@casaltwins](https://www.instagram.com/casaltwins)



CASAL.TWINS

Questionados sobre como se reforça a sua individualidade quando se tem uma relação constante com um gêmeo eles garantem:

“você vai crescendo e adquirindo sua personalidade”, disparou Filipe.

“A gente é bem diferente na personalidade”, completou Lucas.


Com o enorme sucesso que eles estão fazendo nas redes sociais, o Casal Twins vislumbram grandes perspectivas para o futuro. Lançar uma marca e concluir a faculdade é um deles.

Lucas e Filipe, cursam economia e pela manhã, trabalham com investimentos.

Letícia e Larissa cursam psicopedagogia.

E para surpresa de todos que achavam que ambos os irmãos eram gêmeos univitelinos (devido a enorme semelhança), Lucas e Filipe são gêmeos bivitelinos.

A Revista Plenamente deseja muitas felicidades aos 2 novos casais de pombinhos Larissa e Lucas, bem como Letícia e Felipe, com votos de muita alegria e cumplicidade e uma brilhante jornada juntos!

A romantic scene featuring two couples in a dimly lit room. The couples are embracing each other. The man on the left is wearing a light-colored shirt and dark pants, and the woman on the left is wearing a long, patterned dress. The man on the right is also wearing a light-colored shirt and dark pants, and the woman on the right is wearing a long, patterned dress. A large, ornate chandelier hangs from the ceiling. The overall atmosphere is intimate and romantic.

*A vida sempre acha  
um jeito de juntar  
duas almas gêmeas*



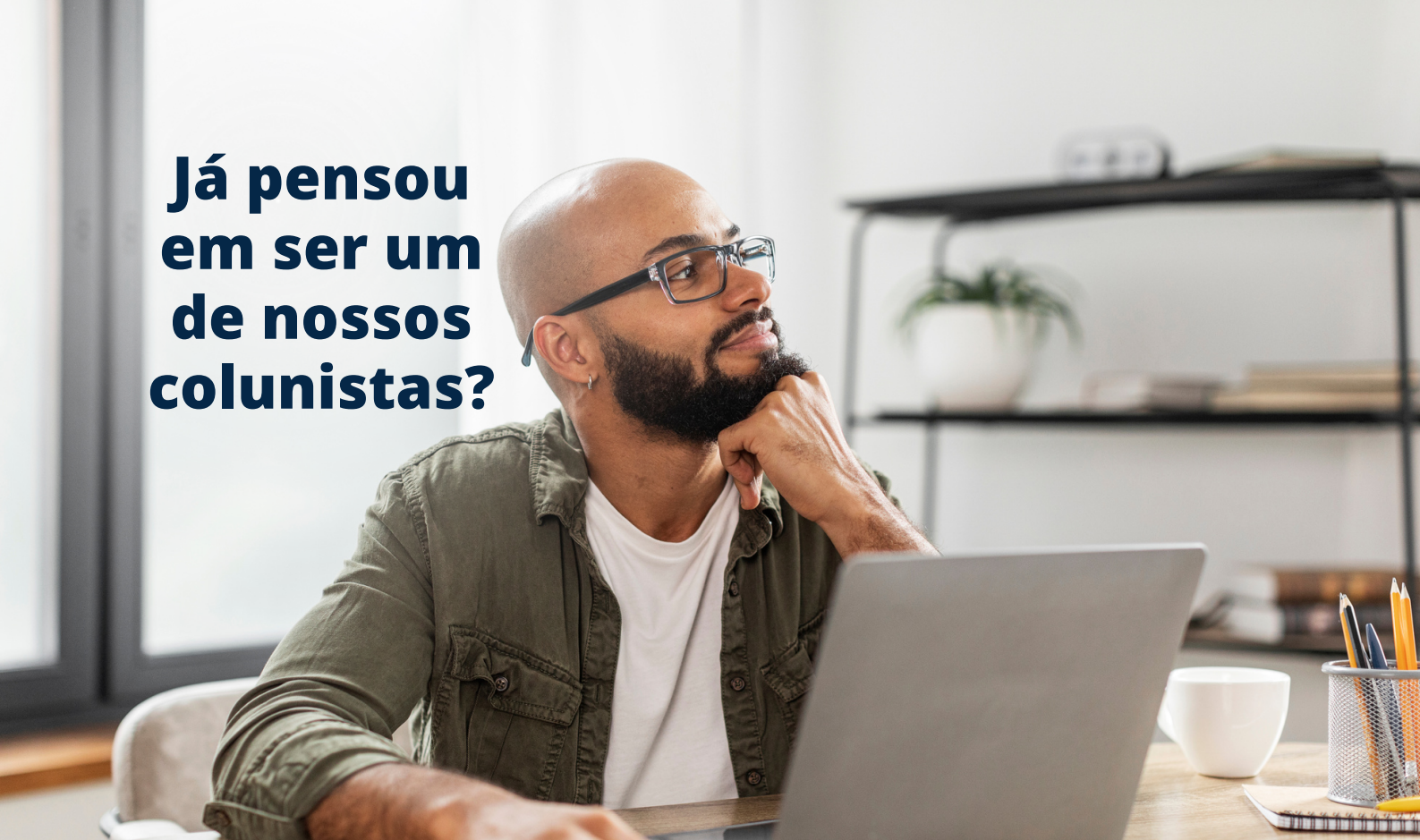
**DIVULGUE  
AQUI NA  
PLENAMENTE**



**ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO**

**[CLIQUE AQUI](#)**





**Já pensou  
em ser um  
de nossos  
colunistas?**

**Seja um de nossos colunistas fixos  
e eleve sua credibilidade !**



**ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO**

**[CLIQUE AQUI](#)**





O sucesso profissional é resultado da combinação de talento, trabalho árduo e oportunidade.

# PLENA MENTE

