

# PLENA MENTE

CONHEÇA A  
MINHA HISTÓRIA

COM REGINA  
RIBEIRO

AUTORA DO LIVRO:  
DECISÕES QUE  
FAZEM A DIFERENÇA

Q.I. X Q.E.

TESTE DE  
EQUILÍBRIO  
EMOCIONAL

# SAGRADOS

PAIS FUNCIONAIS  
POR: RONISE FERREIRA



# ÍNDICE:

04

---

PALAVRA DA EDITORA

06

---

IDENTIDADE NA ERA DIGITAL:  
UMA ABORDAGEM PSICANALÍTICA

10

---

COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA:  
O PODER DOS ACESSÓRIOS DOURADOS  
NA ELEGÂNCIA PROFISSIONAL

16

---

SAGRADOS PAIS FUNCIONAIS

19

---

CONHEÇA A MINHA HISTÓRIA

25

---

TESTE DE EQUILÍBRIO EMOCIONAL

30

---

MINDFULNESS NO DIA A DIA

34

---

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

40

---

LINGUAGEM CORPORAL INFANTIL  
E SINAIS DE ALERTA DE ABUSO

44

---

VOCÊ SABIA?

# Palavra da EDITORA



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

O  
AUTOCONHECIMENTO  
É O PRIMEIRO PASSO  
PARA UMA VIDA PLENA E  
SIGNIFICATIVA.



## Identidade na Era Digital: Uma abordagem Psicanalítica

Nos dias de hoje está cada vez mais difícil saber se a pessoa que estamos vendo nas redes sociais são reais ou se são apenas filtros que o aplicativo desenvolveu como uma maneira de mostrar aos seres humanos que é possível sermos “perfeitos”.



Sim! Estes aplicativos foram desenvolvidos para nos prenderem nas redes e ainda dar a sensação de que o imperfeito não existe. Engraçado isso, não é?

Como estamos utilizando as redes sociais o tempo todo, estamos nos acostumando a criar um “Eu Virtual”, ou “Falso self”. Professor, o que isso quer dizer? Quer dizer, meus caros, que estamos criando sem perceber um Eu que muitas vezes reflete aspirações e desejos criados para idealizar aqui que queremos, não o que somos, ou seja, queremos rostos sem rugas, sem imperfeições, queremos corpos magros e definidos, olhos claros e até mesmo uma altura acima de 1,75 cm.



# TUDO ISSO VEM ACONTECENDO NOS DIAS DE HOJE, COMO SE FOSSE UMA SITUAÇÃO NORMAL,

Onde nos tornamos pessoas idealizadas, e que aos poucos nos tornando aqueles que esperam que sejamos, não quem realmente somos. Estamos acreditando que o "Eu Virtual" é melhor do que o "Eu Real", porém se fosse somente do lado externo de nós mesmos, seria até aceitável, no entanto estamos vivendo quase uma batalha emocional, porque quando saímos das redes sociais, nos deparamos com a pessoa que realmente somos, e é aí que mora o problema.



Estados depressivos, tristeza, baixo autoestima, e vários outros sintomas são resultado que estamos encontrando o tempo todo, desde que estes filtros foram criados para dar a sensação de perfeição e de ganhar mais curtidas em um "eu" criado, e não no eu real.

# Agora olhem que interessante...

10.00

A Psicanálise Freudiana propõe uma ferramenta que confronta a relação entre o “eu real” e o “eu virtual”, explorando os motivos subjacentes à reconstrução do “eu real”. Traduzindo, é na análise que temos a oportunidade de vermos que o eu real ou falso self não deve mais existir, e que todos nós somos dotados de qualidades e defeitos, porém somos seres únicos e que temos dons e características individuais que só nós temos, e que são bem melhores daqueles que os aplicativos proporcionam para nos prenderem lá.

E aí, você é? um Eu real, ou virtual?

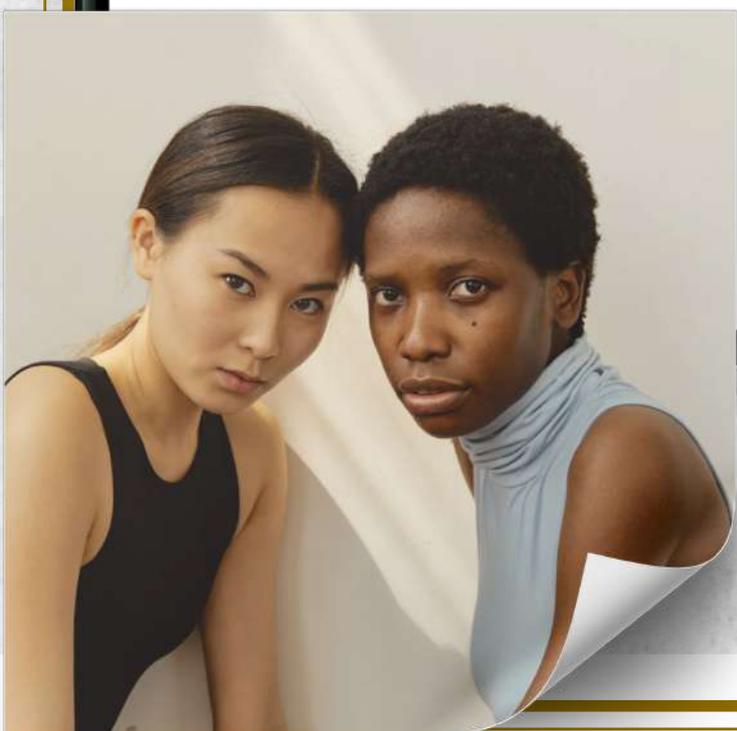


ESCRITO POR:  
Glauco A. Queiroz Filho



Psicanalista, advogado e Mestre em Psicanálise, palestrante e escritor

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





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



09



# O poder do Dourado



## COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA: O PODER DOS ACESSÓRIOS DOURADOS NA ELEGÂNCIA PROFISSIONAL

Na busca por transmitir uma imagem elegante e sofisticada, muitos profissionais recorrem a estratégias visuais que vão além das palavras.

Entre essas estratégias, o uso de acessórios dourados se destaca como uma escolha popular, especialmente para aqueles que desejam participar do **arquétipo governante** na comunicação visual.

# ATRAÇÃO



Os acessórios dourados, como joias, relógios e detalhes em roupas e acessórios, têm o poder de conferir uma aura de elegância e direção aos relógios que os usam.

## Clientes de Alto Ticket

Essa associação com o luxo e a riqueza pode ser uma estratégia eficaz para atrair clientes de alto nível, que buscam não apenas produtos ou serviços de qualidade, mas também uma experiência exclusiva e sofisticada.





## Ativando o Arquétipo Governante: Dominância e Confiabilidade

O arquétipo governante, associado à liderança, poder e controle, é frequentemente invocado por meio do uso de acessórios dourados.

Esses elementos visuais comunicam uma sensação de domínio sobre o ambiente e inspiram confiança em clientes e colegas. Ao adotar acessórios dourados, os profissionais podem se posicionar como líderes em suas áreas, destacando-se como figuras de autoridade e respeito.

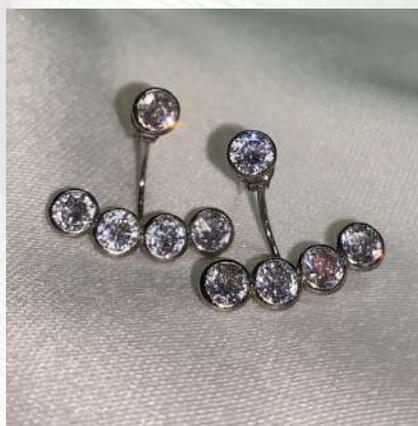


# ALÉM DO DOURADO:

Explorando a Elegância dos  
Acessórios Prateados

Acessórios prateados também têm o seu charme e podem transmitir uma imagem igualmente sofisticada e moderna.

Embora o dourado seja extremamente reconhecido como um símbolo de poder, é importante lembrar que não é a única opção disponível.



A escolha entre dourado e prateado deve refletir a personalidade e o estilo individual de cada pessoa, sem perder de vista o impacto desejado na comunicação visual.

# A ELEGÂNCIA ESTÁ NOS DETALHES, NÃO NA OBRIGAÇÃO

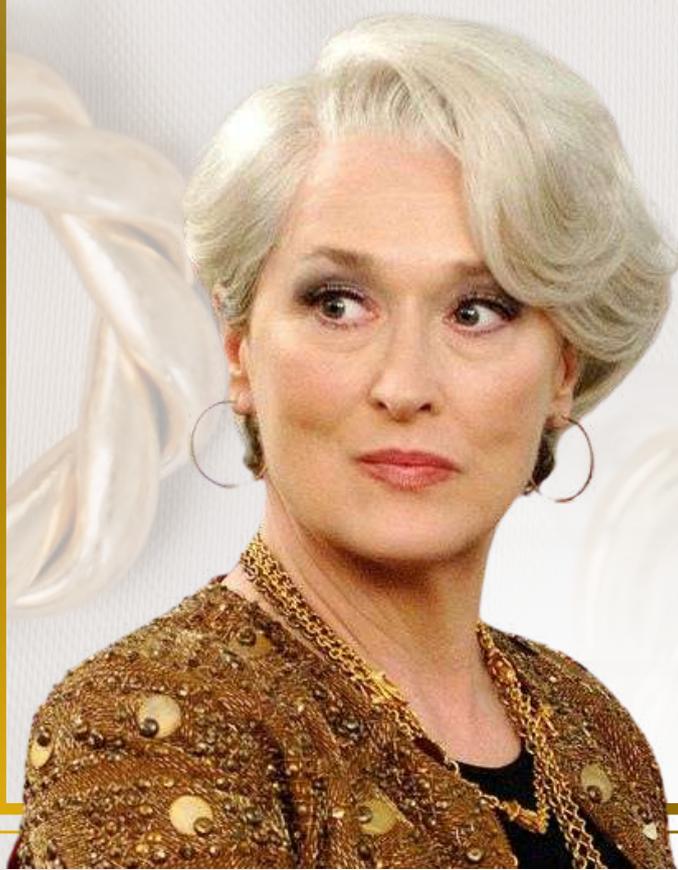
Na última análise, o uso de acessórios dourados na comunicação visual é uma escolha pessoal que deve refletir a identidade e os objetivos pessoais de cada indivíduo.

Embora o dourado possa ser uma ferramenta poderosa para transmitir Autoridade e atrair clientes de alto ticket, não há uma regra que o torne obrigatório.

A verdadeira elegância reside na confiança e na modernidade, independentemente da cor dos acessórios escolhidos.

O importante é que você saiba que na comunicação estratégica cada detalhe conta.

Então seja intencional na hora da sua escolha!



ESCRITO POR:

Natasha Zulato



Psicanalista e especialista em Comunicação Estratégica.

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

A AUTENTICIDADE É A  
CHAVE PARA  
RELACIONAMENTOS  
SIGNIFICATIVOS E  
CONEXÕES GENUÍNAS.



## Sagrados pais funcionais.

Em um mundo onde as informações estão imergindo com grande rapidez ainda me deparo com pais disfuncionais perdidos em como exercer seu papel na criação dos filhos.

Desde o nascimento essas funções devem ser observadas com muita atenção para que o desenvolvimento das crianças siga seu fluxo normal.

Partimos da ideia que a mãe carrega em seu ventre o fruto do relacionamento devendo por isso ser respeitada.

Claro que esse vínculo simbiótico não poderá se estender por toda vida embora seja esse o desejo da grande maioria.

Então digamos que a Primeira função da mãe será doar ao filho cuidados que só ela pode oferecer, como amamentação, segurança e intimidade e somente então poderá partir rumo a segunda missão que é aquela de inserir o pai até que a criança o aceite.

## Do sucesso dessa missão nasce o pai,

e a necessidade de exercer sua função entrando como terceira pessoa dando um início ao fim da simbiose mãe e filho. Só assim a criança aos poucos se reconhecerá como indivíduo, aprendendo a equilibrar amor e limite, proteção e correção, cuidado e liberdade.



## Em caso de abandono paterno

Ainda assim a mãe deve inseri-lo? A resposta é sim. E como isso acontece, quem assume? Normalmente, um tio, um irmão, um avô ou a própria mãe.



É desafiador para uma mãe exercer a função paterna,

EXATAMENTE PELO VINCULO SIMBIÓTICO CITADO ACIMA

Ainda que na grande maioria dos casos a própria mãe sem se dar conta assume esse papel.

É muito comum que os pais transfiram a raiva da ausência do cumprimento das obrigações para o filho. O que causa prejuízos e traumas profundos na criança.

Por isso vale ressaltar se a função da mãe é inserir o pai e por raiva deixa de fazê-lo configura uma falha e esse filho sofrerá o prejuízo e vice-versa. Em suma o filho que odeia o pai é uma falta materna e da mesma forma o filho que não respeita a mãe uma falta paterna.

Caso seja inviável ou impossível a convivência do pai biológico ou mãe biológica,

PROCURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL PARA QUE ESTAS FIGURAS SEJAM DEVIDAMENTE SUBSTITUÍDAS OU DIRECIONADAS.

É muito importante que os pais se conscientizem que assim como na formação genética de um indivíduo são necessárias as duas figuras também para a formação psíquica serão indispensáveis as sagradas figuras paternas e maternas.

ESCRITO POR:

Ronise Ferreira

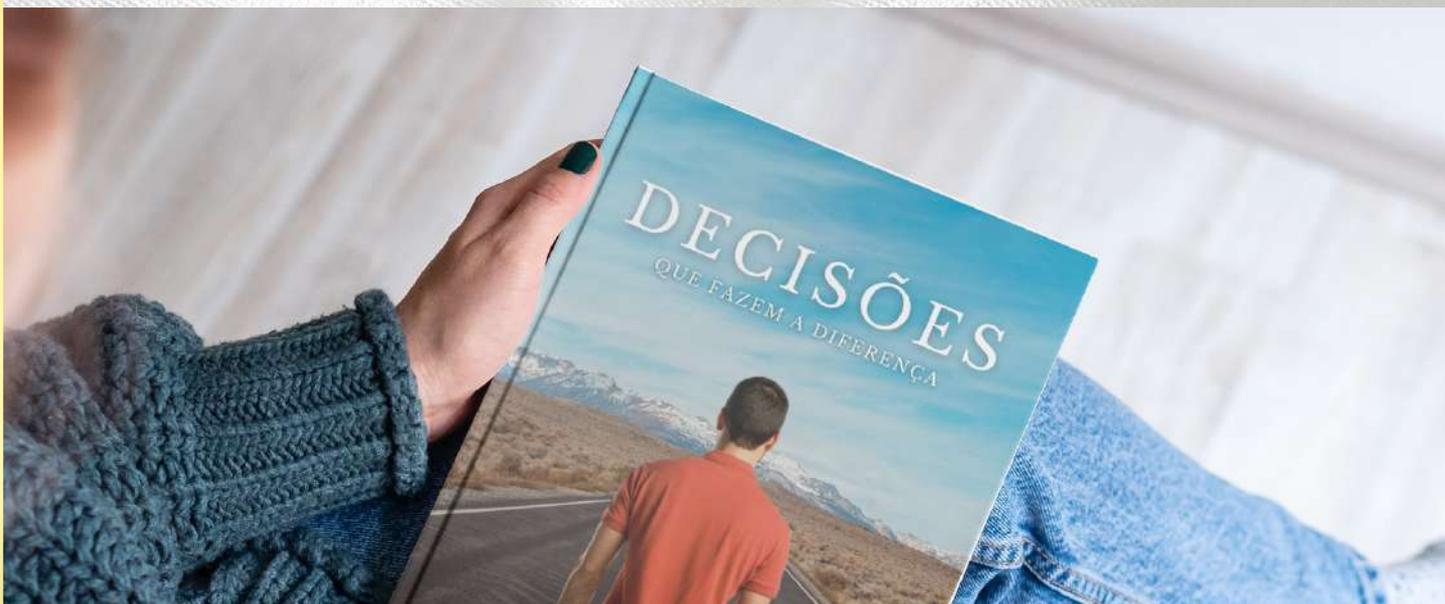


Psicanalista infantil  
master class.  
Psicoterapeuta especialista no  
Desenvolvimento de crianças  
com necessidades especiais .

[ENTRE EM CONTATO COM O COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)

SEJA A MUDANÇA QUE  
VOCÊ DESEJA VER NO  
MUNDO.  
COMECE POR  
SI MESMO.

UMA VIDA DE DEDICAÇÃO E INSPIRAÇÃO!



# Conheça a minha História

COM: REGINA DE FÁTIMA GOMES RIBEIRO DA SILVA



Conheçam Regina, uma mulher cuja vida é um testemunho vivo do poder da dedicação, amor e serviço ao próximo.

Regina é mais do que uma pastora e psicanalista renomada.

Ela personifica a essência do cuidado e da excelência em todas as áreas de sua vida. Casada e mãe de quatro filhos, Regina não apenas equilibra com maestria sua vida profissional e ministerial, mas também é reconhecida por sua dedicação exemplar à família e à comunidade.

Como autora do livro "**Decisões que fazem a Diferença**", Regina compartilha sabedoria e insights valiosos sobre a importância das escolhas que fazemos em nossas vidas. Sua mensagem ressoa profundamente, inspirando outros a buscar um caminho de realização e propósito.

Olá, Pra.Regina! É um prazer tê-la conosco hoje para compartilhar um pouco da sua história inspiradora. Para começar, gostaríamos de saber um pouco mais sobre sua jornada. Como foi sua trajetória até se tornar uma pastora e psicanalista?



Olá! É uma honra estar aqui. Minha jornada começou com uma profunda conexão espiritual desde muito jovem.

Ao longo dos anos, senti o chamado para servir a Deus e ao próximo.

Busquei a formação em psicanálise para compreender melhor as complexidades da mente humana e, assim, auxiliar aqueles que buscam orientação espiritual e emocional.

**Admirável! E como foi conciliar sua vida profissional e ministerial com a criação de quatro filhos?**

Conciliar essas responsabilidades foi um desafio, mas sempre busquei equilibrar minha dedicação à família com meu compromisso com o ministério e a prática clínica.

Acredito que a chave foi estabelecer prioridades claras e contar com o apoio e compreensão do meu esposo e de toda a família.



**Incrível! E sobre seu livro "Decisões que fazem a Diferença", poderia nos contar um pouco mais sobre ele e qual foi a sua motivação para escrevê-lo?**

Claro! "Decisões que fazem a Diferença" é fruto de anos de experiência e aprendizado no ministério e na psicanálise.

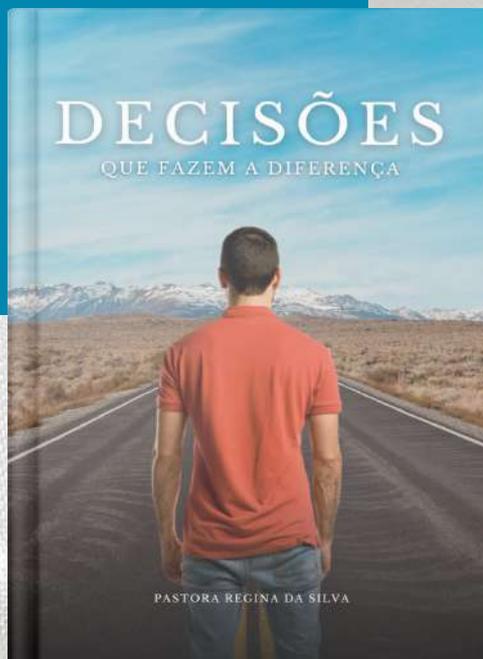
Nele, compartilho reflexões e insights sobre a importância das escolhas que fazemos em nossas vidas e como essas decisões podem impactar nosso futuro e o das pessoas ao nosso redor.

Minha motivação para escrevê-lo foi inspirar outros a refletir sobre suas próprias escolhas e buscar um caminho de realização e propósito.

## QUE MENSAGEM PODEROSA!

PARA ENCERRAR, QUAL CONSELHO VOCÊ DARIA PARA SEUS LEITORES QUE BUSCAM SEGUIR UMA TRAJETÓRIA DE SUCESSO E REALIZAÇÃO, TANTO PESSOAL QUANTO PROFISSIONAL?

Meu conselho seria: mantenha-se fiel aos seus valores, busque sempre crescer e aprender, e acima de tudo, confie no poder da fé e da perseverança. Com dedicação, amor e fé, é possível superar qualquer desafio e alcançar seus objetivos mais elevados.



É impressionante como você equilibra sua vida profissional, sua vocação religiosa e sua família. Como você conseguiu cuidar com tanto sucesso de seus quatro filhos, todos eles seguindo seus passos como pastores?

Regina: Acredito que tudo se resume à graça de Deus e ao apoio mútuo que compartilhamos em nossa família.

Sempre procuramos ensinar nossos filhos com amor, disciplina e os princípios da fé cristã.

Além disso, é essencial dedicar tempo de qualidade e estar presente em suas vidas, mesmo diante dos desafios do ministério.

Agradecemos imensamente a Pra. Regina por compartilhar sua história e inspirar tantas pessoas com sua jornada de fé, dedicação e serviço ao próximo.

E para os nossos leitores, não deixem de conferir o livro

### DECISÕES QUE FAZEM A DIFERENÇA

uma fonte valiosa de sabedoria e orientação para aqueles que buscam transformar suas vidas e fazer a diferença no mundo ao seu redor.

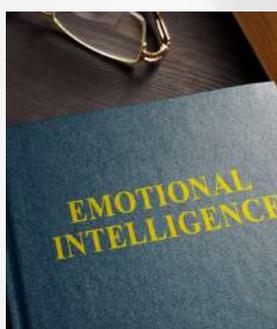
# O PODER DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Além do QI nas Empresas Modernas

Na corrida pela excelência e pela eficiência, as empresas estão cada vez mais confirmando a importância de ir além do tradicional Quociente de Inteligência (QI) e abraçar o potencial transformador da inteligência emocional, também conhecido como Quociente Emocional (QE).

Enquanto o QI tradicional mede a capacidade cognitiva e lógica de uma pessoa, o QE avalia sua habilidade de consideração, compreender e gerenciar suas próprias emoções, bem como as emoções dos outros.

## Conhecendo os Dois Lados da Moeda

O **Quociente de Inteligência (QI)** tem sido historicamente valorizado como um indicador de capacidade intelectual e potencial de sucesso acadêmico e profissional.



## O Quociente Emocional

No entanto, emerge como uma métrica igualmente importante, especialmente num mundo onde as habilidades sociais e emocionais desempenham um papel fundamental no local de trabalho e além.

## A Ascensão da Inteligência Emocional nas Empresas: Uma Nova Era de Liderança

À medida que as empresas enfrentam desafios cada vez mais complexos e dinâmicos, a capacidade de entender e gerenciar emoções se torna uma habilidade essencial para os líderes e colaboradores.

A inteligência emocional permite uma comunicação mais eficaz, melhores relações interpessoais, resolução de conflitos mais suave e tomada de decisões mais ponderadas e éticas. O Impacto Tangível da Inteligência Emocional no Sucesso Empresarial Estudos mostram que equipes e líderes com alto QE tendem a ser mais produtivos, mais engajados e mais resilientes diante dos desafios.

Além disso, a inteligência emocional está fortemente ligada à liderança eficaz, à gestão de mudanças e à criação de culturas organizacionais positivas e inclusivas.

## O Futuro é Emocionalmente Inteligente: Investindo no Desenvolvimento Pessoal e Profissional

À medida que as empresas monitoram o valor da inteligência emocional, vemos um aumento nos programas de desenvolvimento de liderança e treinamento de habilidades socioemocionais. A conscientização sobre a importância do QE está levando a uma mudança cultural nas organizações, onde a empatia, a colaboração e as melhorias são valorizadas tanto quanto a capacidade técnica.





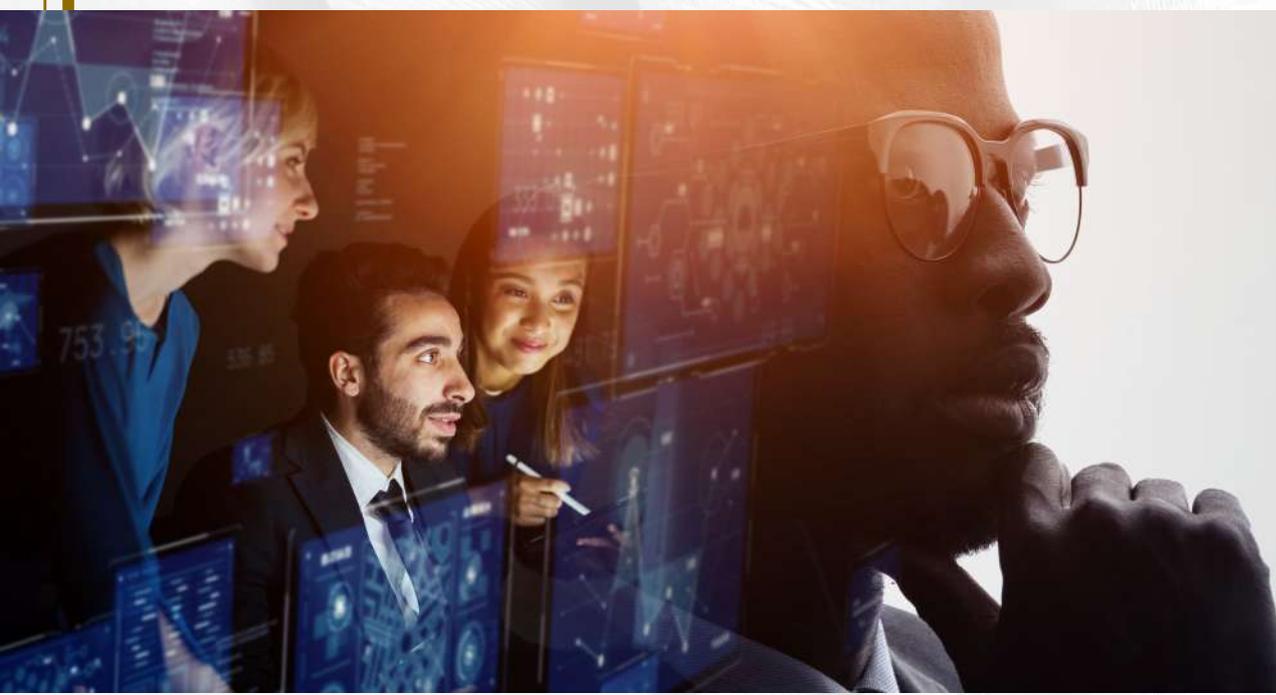
### Equilibrando QI e QE para um Mundo Mais Pleno

À medida que avançamos na direção de um futuro complexo e interconectado, é crucial considerar que o verdadeiro sucesso não é determinado apenas pelo QI, mas também pelo QE.

Na revista "Plenamente", celebramos essa nova era de inteligência emocional e incentivamos nossos leitores a cultivar suas habilidades emocionais, construindo um mundo onde a excelência é medida não apenas pela mente, mas também pelo coração.

**POR ISSO....**  
Preparamos para você na próxima página um teste!

# AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO EMOCIONAL



Este teste tem como objetivo ajudar os leitores a avaliarem seu equilíbrio emocional.

Responda às perguntas abaixo atribuindo uma pontuação de acordo com o quanto cada afirmação se aplica a você:



**1. Sinto-me capaz de lidar eficazmente com situações estressantes.**

- 1: Discordo totalmente
- 2: Discordo
- 3: Neutro
- 4: Concordo
- 5: Concordo totalmente

**2. Consigo expressar minhas emoções de forma saudável e assertiva.**

- 1: Discordo totalmente
- 2: Discordo
- 3: Neutro
- 4: Concordo
- 5: Concordo totalmente

**3. Mantenha um estado de tranquilidade mesmo diante de desafios e contratempos.**

- 1: Discordo totalmente
- 2: Discordo
- 3: Neutro
- 4: Concordo
- 5: Concordo totalmente

**4. Sou capaz de perdoar e deixar de lado ressentimentos.**

- 1: Discordo totalmente
- 2: Discordo
- 3: Neutro
- 4: Concordo
- 5: Concordo totalmente

**5. Sinto-me conectado(a) com minhas emoções e sei como lidar com elas de maneira saudável.**

- 1: Discordo totalmente
- 2: Discordo
- 3: Neutro
- 4: Concordo
- 5: Concordo totalmente

## PONTUAÇÃO TOTAL:

Some os pontos atribuídos a cada pergunta.

## Interpretação:

- **5-10: Baixo equilíbrio emocional**
- **11-15: Moderado equilíbrio emocional**
- **16-20: Bom equilíbrio emocional**
- **21-25: Excelente equilíbrio emocional**

Observação Importante:  
Este teste fornece apenas uma avaliação inicial. Se você suspeitar que está enfrentando algum problema psíquico, 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.

O BEM-ESTAR É UMA  
JORNADA, NÃO UM  
DESTINO.

APROVEITE CADA  
PASSO DO CAMINHO



# MESTRADO EM PSICANÁLISE

CONSELHO INTERNACIONAL DE  
PSICANÁLISE E TERAPIAS INTEGRATIVAS

*Sigm. Freud*



CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE



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



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



**ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO**

**[CLIQUE AQUI](#)**



No turbilhão do cotidiano, encontrar momentos de tranquilidade pode parecer uma tarefa impossível. No entanto, a prática do mindfulness oferece um refúgio de serenidade em meio ao caos, promovendo o bem-estar mental e emocional.

## OS BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS:

Uma Jornada para o Equilíbrio  
O mindfulness, ou atenção plena, é uma prática milenar que envolve prestar atenção ao momento presente de forma intencional e sem julgamentos.

Estudos mostram que a incorporação do mindfulness na vida diária pode reduzir o estresse, melhorar a concentração, aumentar a resiliência emocional e promover uma sensação geral de calma e contentamento.

## MINDFULNESS NO DIA A DIA:

### Cultivando a Paz Interior em Meio à correria

Neste artigo, vamos explorar os benefícios do mindfulness e como você pode integrá-lo facilmente em sua rotina diária.



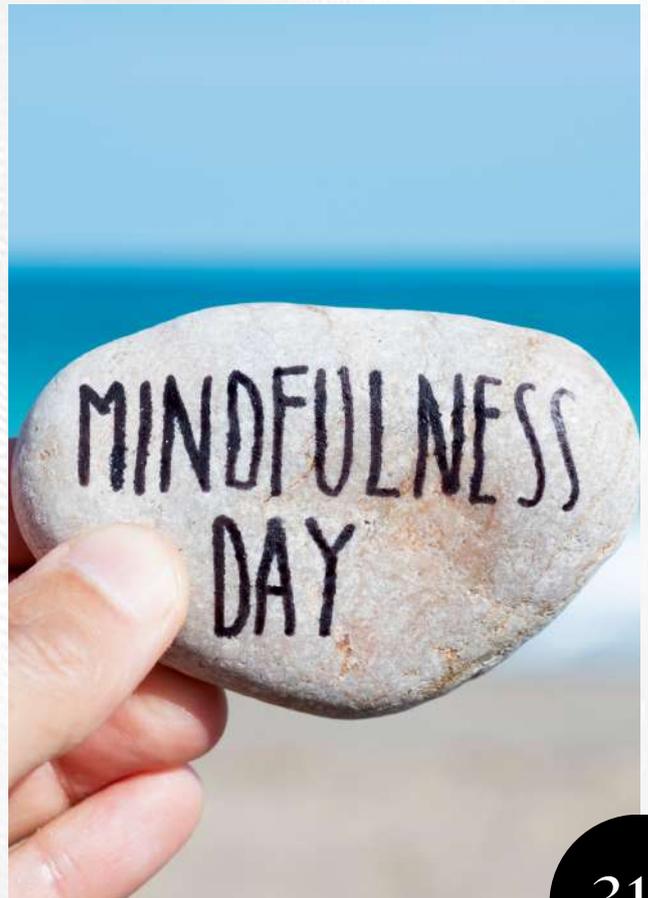


## Técnicas simples para a prática de mindfulness no cotidiano:

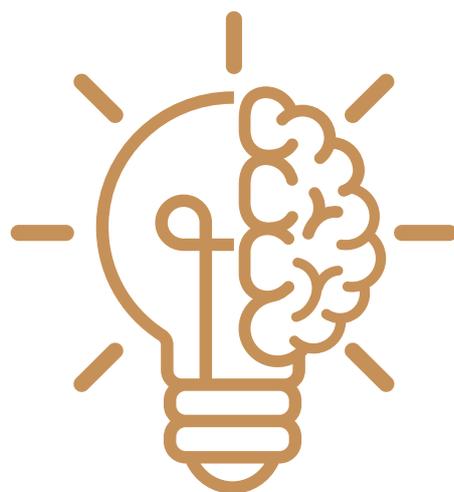
- **Respiração Consciente:** Reserve alguns minutos do seu dia para se concentrar em sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo de seu corpo, e esteja presente no momento presente.
- **Atenção aos Sentidos:** Dedique alguns momentos para observar os detalhes ao seu redor com todos os seus sentidos. Note as cores, os sons, os cheiros e as texturas, sem julgar ou interpretar.
- **Check-in Mental:** Faça pausas ao longo do dia para verificar como você está se sentindo. Reconheça suas emoções sem tentar mudá-las, apenas permitindo que elas existam.

## Aplicação em diferentes situações do dia a dia

- **No Trabalho:** Pratique a atenção plena durante as pausas para o café ou em pequenas caminhadas pelo escritório. Isso pode ajudar a aliviar a tensão e a melhorar a clareza mental.
- **No Trânsito:** Utilize os momentos de espera no trânsito para praticar a respiração consciente. Isso pode transformar um momento estressante em uma oportunidade de relaxamento.
- **Em Casa:** Reserve alguns minutos antes de dormir para praticar um breve exercício de meditação mindfulness.



**DIVULGUE  
AQUI NA  
PLENAMENTE**



**ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO**

**[CLIQUE AQUI](#)**

# 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)**

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE:

## Nutrindo o Corpo e a Mente

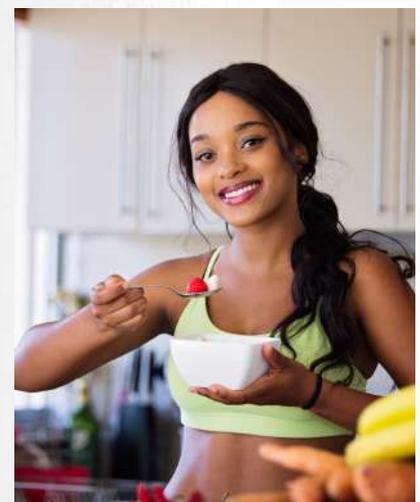
Na era da alimentação rápida e distraída, a prática da alimentação consciente emerge como um antídoto para os hábitos alimentares prejudiciais e a relação disfuncional com a comida.

Na realização do dia a dia, muitas vezes comemos de forma automática, sem realmente prestar atenção ao que estamos colocando em nossos corpos.

A prática da alimentação consciente oferece uma abordagem diferente, promovendo uma relação mais saudável e equilibrada com a comida.

Vamos explorar como essa prática pode transformar sua vida para melhor.

Descubra como essa abordagem pode transformar sua vida, promovendo não apenas uma dieta mais saudável, mas também um bem-estar integral.



## O que é alimentação consciente?

A alimentação consciente é uma prática que envolve estar plenamente presente durante as refeições, cultivando uma conexão mais profunda com os alimentos que consumimos. É sobre prestar atenção aos sinais de fome e saciedade, apreciar cada mordida e considerar os efeitos que os alimentos têm em nosso corpo e mente.



## Benefícios da Alimentação Consciente

**Melhore a Relação com a Comida:**  
Ao praticar a alimentação consciente, aprenda a considerar e respeitar nossos desejos e necessidades alimentares, sem culpa ou restrição excessiva.

**Promova uma Alimentação Mais Saudável:**  
Ao sintonizar nossos sinais internos de fome e saciedade, tendemos a fazer escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas, priorizando alimentos nutritivos e frescos.

**Contribua para uma Vida Equilibrada:**  
A alimentação consciente não se trata apenas de nutrir o corpo, mas também de nutrir a mente. Ao cultivar uma relação mais saudável com a comida, podemos reduzir o estresse, melhorar a saúde mental e aumentar o bem-estar geral.

### Dicas Práticas para uma Alimentação Consciente:

- **Coma Devagar e Sem Pressa:** Reserve um tempo para suas refeições, mastigando cada bocado lentamente e saboreando os aromas e sabores dos alimentos.
- **Pratique a Gratidão:** Antes de começar a comer, tire um momento para agradecer pela comida à sua frente, acompanhando os esforços envolvidos em sua produção.
- **Escute Seu Corpo:** Esteja atento aos sinais de fome e saciedade do seu corpo, aprendendo a comer quando está com fome e pare quando estiver satisfeito, mesmo que ainda haja comida no prato.

CUIDE DO SEU CORPO.  
ELE É O ÚNICO LUGAR  
QUE VOCÊ TEM PARA  
VIVER.

# 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** 

A resiliência é a  
capacidade de se  
adaptar e prosperar  
diante dos desafios da  
vida

# 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](#)

# Linguagem Corporal Infantil e Sinais de Alerta de Abuso

A linguagem corporal das crianças é uma forma importante de comunicação, muitas vezes revelando o que elas não conseguem expressar verbalmente. Nesta matéria, vamos explorar como os pais e cuidadores podem interpretar a linguagem corporal de seus filhos e estar atentos a possíveis sinais de abuso.



## Entendendo os Sinais Não Verbais:

As crianças podem comunicar muito sobre seu estado emocional e bem-estar através da linguagem corporal. Alguns sinais comuns incluem:

### 1. **Expressões Faciais:**

Olhares tristes, expressões de medo ou tensão podem indicar desconforto emocional.

### 2. **Postura Corporal:**

Uma criança que se encolhe, se retrai ou evita contato físico pode estar se sentindo insegura ou ameaçada.

### 3. **Movimentos Corporais:**

Tremores, agitação excessiva ou gestos de proteção podem ser sinais de ansiedade ou estresse.

### 4. **Comportamento Alimentar:**

Recusar-se a comer, mudanças nos hábitos alimentares ou sinais de desconforto durante as refeições podem indicar estresse emocional.



## Detectando Sinais de Abuso Infantil: Fique Atento aos Sinais Vermelhos

É crucial que os pais e cuidadores estejam atentos a possíveis sinais de abuso infantil, incluindo abuso físico, sexual, emocional ou negligência. Alguns sinais de alerta podem incluir:

### 1. **\*\*Mudanças Repentinhas de Comportamento:\*\***

Alterações significativas no comportamento, como agressividade, retraimento social ou regressão em habilidades anteriormente adquiridas.

### 2. **\*\*Lesões Físicas Sem Explicação:\*\***

Hematomas, arranhões, cortes ou queimaduras que a criança não consegue explicar de forma coerente.

### 3. **\*\*Medo de Certas Pessoas ou Situações:\*\***

Expressões de medo ou ansiedade ao redor de certas pessoas, especialmente aquelas com quem a criança tem contato frequente.

### 4. **\*\*Problemas de Sono ou Alimentação:\*\***

Dificuldades para dormir, pesadelos frequentes, pesadelos ou distúrbios alimentares inexplicáveis.

### 5. **\*\*Queixas Físicas Sem Causa Aparente:\*\***

Dores de cabeça, dores abdominais ou outros sintomas físicos que não têm uma causa médica identificável.

# Como Agir Diante de Suspeitas de Abuso Infantil

Se você suspeitar que uma criança está sofrendo abuso, é fundamental agir com prudência e rapidez. Considere as seguintes etapas:

## 1. **\*\*Mantenha a Calma:\*\***

Mantenha-se calmo e ofereça apoio à criança, garantindo que ela saiba que você está lá para ajudá-la.

## 2. **\*\*Comunique-se com a Criança:\*\***

Converse com a criança de forma compassiva e não julgadora, encorajando-a a compartilhar seus sentimentos e preocupações.

## 3. **\*\*Denuncie Suspeitas de Abuso:\*\***

Se você acredita que uma criança está em perigo, não hesite em relatar suas preocupações às autoridades competentes, como o Conselho Tutelar ou a Polícia.

Lembre-se, é responsabilidade de todos proteger as crianças e garantir seu bem-estar.

Fique atento aos sinais de linguagem corporal e saiba agir caso suspeite de abuso infantil.

Juntos, podemos criar um ambiente seguro e acolhedor para todas as crianças crescerem e prosperarem



A PRÁTICA DA EMPATIA  
NOS CONECTA UNS AOS  
OUTROS E NOS TORNA  
MAIS HUMANOS.

# Você Sabia?

CAFÉ PODE GERAR EFEITO REVERSO EM QUEM POSSUI TDAH



## O Paradoxo do Café:

**Como o Estimulante Pode Causar Sonolência em Pessoas com TDAH**

O café é conhecido por ser um estimulante natural que muitas pessoas recorrem para aumentar a energia e a concentração.

No entanto, para aqueles que sofrem de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), o café pode ter um efeito surpreendente: em vez de proporcionar um impulso de energia, pode, na verdade, causar sonolência.



## O Conhecimento por Trás do Café e do TDAH

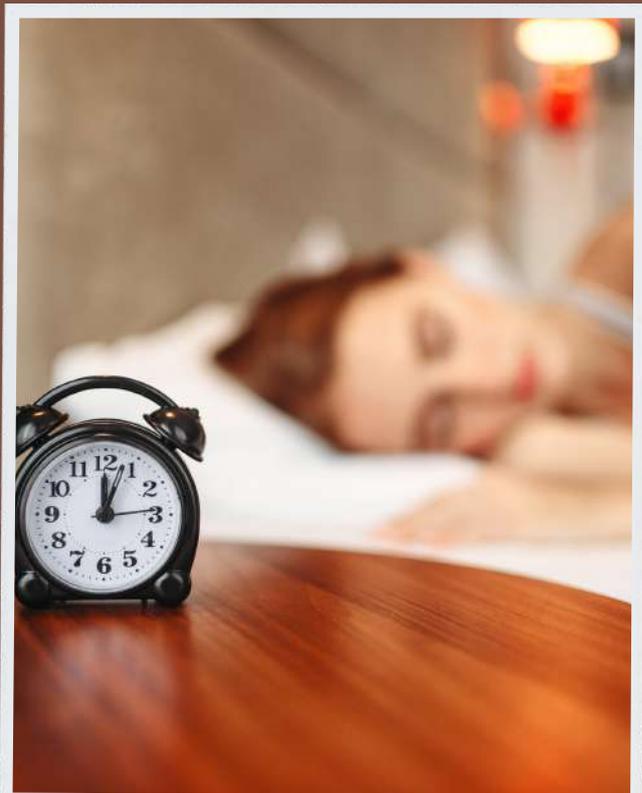
O TDAH é um transtorno neurobiológico que afeta a capacidade de concentração, atenção e controle dos impulsos. Enquanto muitas pessoas buscam o café como uma solução rápida para combater a sonolência e melhorar o foco, os efeitos do café podem ser diferentes para aqueles com TDAH devido à maneira como seus cérebros processam a cafeína.

# Por Que o Café Pode Causar Sonolência em Pessoas com TDAH?

Em indivíduos sem TDAH, a cafeína atua como um estimulante, bloqueando os receptores de adenosina no cérebro e aumentando a atividade cerebral.

No entanto, em pessoas com TDAH, que muitas vezes têm níveis mais baixos de dopamina, um neurotransmissor responsável pela regulação do humor, atenção e motivação, a cafeína pode ter um efeito diferente.

Em vez de estimular o cérebro, a cafeína pode aumentar a produção de dopamina de forma mais rápida e intensa do que o normal. Isso pode inicialmente levar a um aumento temporário da energia e da concentração, mas eventualmente resultar em uma queda acentuada nos níveis de dopamina, levando à sonolência e fadiga.



## O Que Fazer se o Café Causar Sonolência em Pessoas com TDAH?

Para aqueles com TDAH que experimentam sonolência após consumir café, pode ser útil limitar a ingestão de cafeína ou experimentar estratégias alternativas para aumentar a energia e a concentração. Isso pode incluir:

### **Praticar Exercícios Regularmente:**

A atividade física regular pode ajudar a aumentar os níveis de energia e melhorar o foco e a concentração.

### **Adotar uma Dieta Balanceada:**

Uma dieta rica em alimentos nutritivos, como frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais, pode fornecer energia sustentada ao longo do dia.

### Considerar Alternativas de Cafeína:

Para aqueles que desejam evitar o café, existem várias alternativas de cafeína, como chá verde, chá preto ou chá de ervas, que podem oferecer um impulso de energia sem os efeitos colaterais indesejados.

Ao entender como o café pode afetar pessoas com TDAH de forma diferente, podemos tomar medidas para melhorar sua qualidade de vida e bem-estar.



Lembre-se sempre de consultar um profissional de saúde para orientação personalizada e recomendações adequadas ao seu caso específico.

O BEM-ESTAR É UMA  
JORNADA, NÃO UM  
DESTINO.

APROVEITE CADA  
PASSO DO CAMINHO.

# PLENA - - MENTE

