

PLENA



MENTE

Julho 2024

Atividades físicas
e o bem-estar neurológico

Personalidade Histriônica
Como se comporta alguém com esse transtorno

Brasil no topo

Nosso país ocupa 1º lugar
em pessoas viciadas em telas

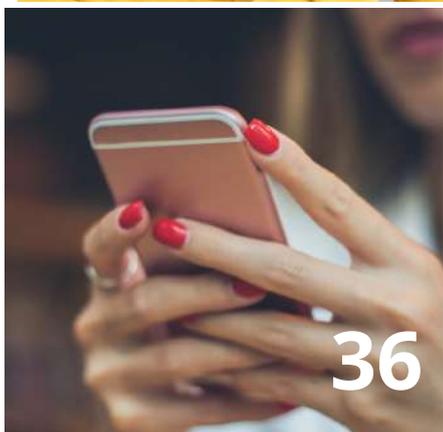
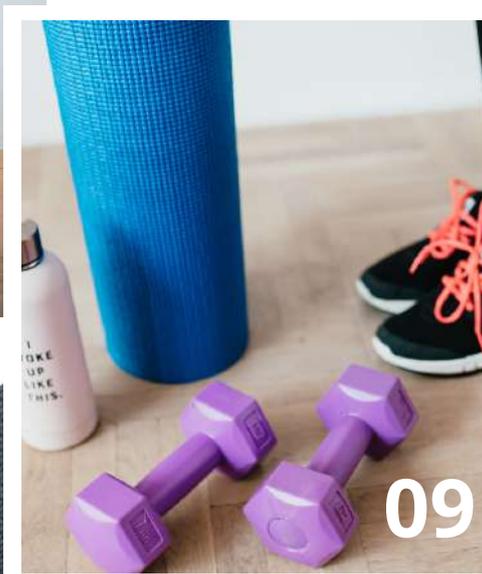
Autoimagem e autoestima
E o que isso influência na sua vida

Como iniciar seus projetos
E de fato terminá-los

A era do TDHA, você sabe o que é?

PLENA Julho 2024

MENTE



04 PALAVRA DA EDITORA

05 PAPO COM COLUNISTA
Daiane Oliveira

07 PAPO COM COLUNISTA
Glauco A. Queiroz Filho

09 ATIVIDADE FÍSICA
E o bem estar neurológico

18 CAPA: A ERA DO TDHA
você sabe o que é?

29 PESONALIDADE HISTRIÔNICA
E como agem as pessoas com esse transtorno

36 MEDALHA DE PRATA
Brasil ocupa segundo lugar no ranking dos mais viciados em telas

43 AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA
E o poder na sua vida

50 COMO INICIAR
E de fato terminar seus projetos

55 VOCÊ SABIA?
Benefícios do maracujá no dia a dia

56 DIVULGUE CONOSCO!

Palavra da Editora

"A Revista Plenamente é mais um dos sonhos que realizamos e ficamos extremamente gratos por acontecer!"



Seja bem-vindo à Revista Plenamente, sua nova fonte de conhecimento e inspiração sobre saúde mental e bem-estar. Nossa missão é promover uma vida equilibrada e plena, oferecendo conteúdos ricos e relevantes para todos os que buscam entender e cuidar melhor de sua mente. Em cada edição, você encontrará artigos escritos por especialistas, histórias inspiradoras de superação, dicas práticas de autocuidado e as últimas novidades em tratamentos e terapias.

Na Revista Plenamente, acreditamos que uma mente saudável é a chave para uma vida feliz e realizadora. Nossa equipe de profissionais dedicados trabalha incansavelmente para trazer informações precisas e atualizadas, cobrindo temas como ansiedade, depressão, mindfulness e todo o universo da saúde mental, bem como do comportamento humano. Além disso, proporcionamos espaço para a comunidade compartilhar suas experiências e desafios, fortalecendo o apoio mútuo.

Junte-se a nós nessa jornada rumo ao bem-estar integral e descubra como pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida. A Revista Plenamente é mais do que uma publicação; é um parceiro na sua busca por equilíbrio e felicidade. Aprecie sem qualquer moderação! Abraços fraternos.

**Abraços fraternos,
Priscilla Ribeiro.**

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

Terapia Psicanalítica e fortalecimento da autoconfiança.



Como fazer as pazes com a minha autoestima, através da terapia?

Ter autoconfiança traz uma série de benefícios significativos, ou seja pessoas autoconfiantes tendem a se sair melhor em suas atividades e metas, pois acreditam em suas habilidades e capacidades. São mais capazes de superar obstáculos e adversidades, mantendo uma atitude positiva e persistente. A autoconfiança ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse relacionados à incerteza e ao medo do fracasso. Indivíduos autoconfiantes geralmente estabelecem relacionamentos mais satisfatórios, pois confiam em si mesmos e têm menos necessidade de validação externa. A confiança em si mesmo promove um maior autoconhecimento e autoaceitação, facilitando o crescimento pessoal e o desenvolvimento contínuo. Em síntese, pessoas com autoconfiança são mais propensas a assumir papéis de liderança, inspirar outros e influenciar positivamente seu ambiente.

A terapia psicanalítica oferece um ambiente propício para explorar e fortalecer a autoconfiança de maneira profunda e duradoura. Este processo não se limita apenas a elevar a autoestima momentaneamente, mas visa entender as origens e os padrões inconscientes que podem estar limitando a confiança de uma pessoa. A psicanálise valoriza a exploração das experiências passadas, especialmente na infância, que moldam a autoimagem e influenciam a autoconfiança. Eventos como traumas, rejeições ou falta de apoio podem deixar marcas profundas que afetam a visão que uma pessoa tem de si mesma e de suas capacidades.

Durante a terapia psicanalítica, são identificados e trabalhados os mecanismos de defesa que podem estar impedindo o crescimento da autoconfiança. Por exemplo, um indivíduo pode usar a negação para evitar enfrentar desafios, prejudicando sua autoconfiança ao longo do tempo. Ao reconhecer esses padrões, o paciente pode aprender a lidar com eles de maneira mais construtiva.

É importante ressaltar a importância da relação entre o analista e o paciente nesse processo. O encontro entre ambos deve servir como um modelo seguro e confiável para desenvolver novos modos de interação e autoestima. O terapeuta, ao oferecer uma presença empática e não julgadora, permite ao paciente explorar aspectos de si mesmo que podem ser difíceis de enfrentar fora do consultório. A terapia psicanalítica contribui para que o paciente possa reconstruir sua narrativa pessoal de uma maneira mais positiva e integradora. Isso envolve revisitar eventos passados com uma nova perspectiva, promovendo um senso renovado de competência e autoaceitação. Desse modo, ao longo do processo o indivíduo desenvolve recursos internos que fortalecem sua autoconfiança. Isso pode incluir uma maior capacidade de autorreflexão, autocompreensão e habilidades para lidar com desafios de maneira mais eficaz

Em resumo, querido leitor, a terapia psicanalítica não se concentra apenas em resolver sintomas ou problemas específicos, mas também em promover um crescimento psicológico mais profundo e sustentável, incluindo o fortalecimento da autoconfiança como parte integrante do desenvolvimento pessoal do paciente

ESCRITO POR: Daiane Oliveira

Graduanda em Psicologia -9/10.
Pós Graduanda em fundamentos Psicanalíticos.
Pós Graduanda em Letras, Português e Literatura.

Com Atendimento- Presencial e online.

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

Frustrações e o cotidiano, como lidar?



“A psicanálise é um processo profundo de autoconhecimento”

Diariamente passamos por situações que nos deixam tristes, desanimados e sem coragem para seguir em frente. Tudo isso decorrente de uma expectativa (fantasia) que criamos em nossas mentes, para termos a sensação de “controle” e que tudo saíra da maneira que imaginamos.

Freud em seus escritos nos explica que se “frustrar” é necessário, porque é a partir deste sentimento que nos movemos em busca daquilo que queremos, talvez não da nossa maneira, mas da maneira que conseguimos. Então segue algumas dicas para te ajudar e encarar a frustração sem deixar que ela te leve somente para o lado negativo da vida, afinal, a psicanálise nos faz olhar para todos os ângulos. Certo?

1. Reconheça e Aceite Seus Sentimentos: negar o está sentindo não vai ajudar e nem passar o sentimento, mas encará-los de maneira real, poderá ser um bom caminho para iniciar o processo.

2. Identifique a Fonte da Frustração: procure encontrar dentro de você, porque está se sentindo assim, o quanto dentro deste sentimento tem de “real” e o quanto tem de “fantasia” criada apenas para alimentar o ego.

3. Comunique Seus Sentimentos: procuro falar sobre o que está sentindo com pelo menos uma pessoa de sua confiança. O ideal seria com um Analista, mas caso não possua, procure alguém, isso o ajudará a não passar por isso sozinho (a).

4. Desenvolva a Capacidade de Esperar: Ahhh esperar! Algo que é tão difícil nos dias de hoje né? Com as redes sociais e mídias mostrando somente coisas “perfeitas” pelo mundo, como podemos acreditar que a nossa vez vai chegar? Mas lembre-se: a maioria das coisas que vemos, são somente “filtros” que nos afastam da realidade, fazendo com que nos sintamos mais e mais frustrados. Então: não acredite que tudo que se vê por aí nas redes, “Elas não são reais”!

5. Busque Apoio Psicanalítico: Por ultimo e não menos importante, busca orientação, faça terapia. Existem pessoas que são preparadas e com estudos e ferramentas para te ajudarem a lidar com suas frustrações.

ESCRITO POR:

Glauco A. Queiroz Filho

Psicanalista, advogado e Mestre
em Psicanálise, palestrante e
escritor

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

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 woman with her hair in a ponytail, wearing a black sports bra, black shorts, and bright pink sneakers, is captured mid-jump while holding a jump rope. She is positioned in the center-left of the frame, looking upwards and to the right. The background is a dark, textured wall, and the floor is a light-colored concrete. The overall lighting is dramatic, highlighting her physique.

Atividade
Física
E o bem-estar neurológico



Atividade Física e Cérebro

A prática de exercícios físicos, bem como todas as formas de atividade física, são um poderoso tratamento para reabilitação neurológica, além de prevenir doenças no cérebro e todo sistema nervoso. Pode parecer que não existe uma relação entre eles, mas a cada novo estudo, descobrimos mais benefícios da prática de exercícios para a saúde neurológica.

Movimentar-se permitiu a espécie humana a conquista de espaço e sobrevivência. Os seres humanos evoluíram com atividades dinâmicas como caçar, correr e escalar. De acordo com Cleveland Clinic, do ponto de vista evolutivo, o movimento é um dos fatores possivelmente associados com o desenvolvimento do córtex pré-frontal, área do cérebro responsável pelo raciocínio e pensamento.

Quando você está se exercitando, seu cérebro se estrutura de inúmeras maneiras:

- 1 Você se torna capaz de aprender melhor e lembrar com mais facilidade.
- 2 Movimentar-se aumenta o nível de atenção, criatividade e motivação.
- 3 Você está melhorando também o seu humor enquanto ajuda a superar a ansiedade e a depressão.

Conforme você entenderá abaixo, os benefícios da atividade física para o cérebro são:

-  Ativar áreas cerebrais associadas ao aprendizado, planejamento e memória.
-  Melhorar a perfusão e metabolismo cerebral.
-  Estimular a liberação de neurotrofinas.
-  Estimular a neuroplasticidade.
-  Desacelerar o envelhecimento cerebral
-  Diminuir a sensação de estresse e ansiedade



Como a Atividade Física Estimula e Fortalece o Cérebro?

O que é Neuroplasticidade?

Segundo US National Libray Medicine, o principal efeito da atividade física sobre o cérebro está em fortalecer um evento microscópico denominado neuroplasticidade.

O cérebro é flexível. As diversas conexões cerebrais (sinapses) podem ser desfeitas, refeitas ou construídas a depender dos estímulos que recebemos. Esse fenômeno de de construção de sinapses é denominado neuroplasticidade.

A neuroplasticidade é muito importante para os neurônios. Felizmente, nosso cérebro está constantemente formando novas conexões entre as células nervosas e a atividade física é um dos principais fatores a estimulá-las.

Além disso, o benefício da atividade física para o cérebro é similar ao efeito sobre os músculos. Novas sinapses se formam e as sinapses antigas são reforçadas com o movimento tornando-se mais fortes e resistentes.

Por esse motivo, o exercício aeróbico pode mudar a anatomia, a fisiologia e otimizar o funcionamento do cérebro. Tais mudanças influenciam positivamente muitos fatores neurológicos, como descrevemos abaixo.

Efeitos da Atividade Física sobre a Conexão entre Neurônios

A atividade física desencadeia uma maior conexão entre neurônios. Mais células nervosas disparam sinais elétricos quando estamos nos exercitando do que quando estamos fazendo qualquer outra coisa.

Assim, o exercício físico estimula o cérebro como um todo. Há ativação do córtex frontal, da área de funcionamento executivo e do planejamento. Simultaneamente, ocorre aumento da liberação de neurotransmissores:



Noradrenalina, que desperta atenção, percepção, motivação e excitação;



Serotonina, que direciona o humor, a impulsividade, a raiva e a agressividade;



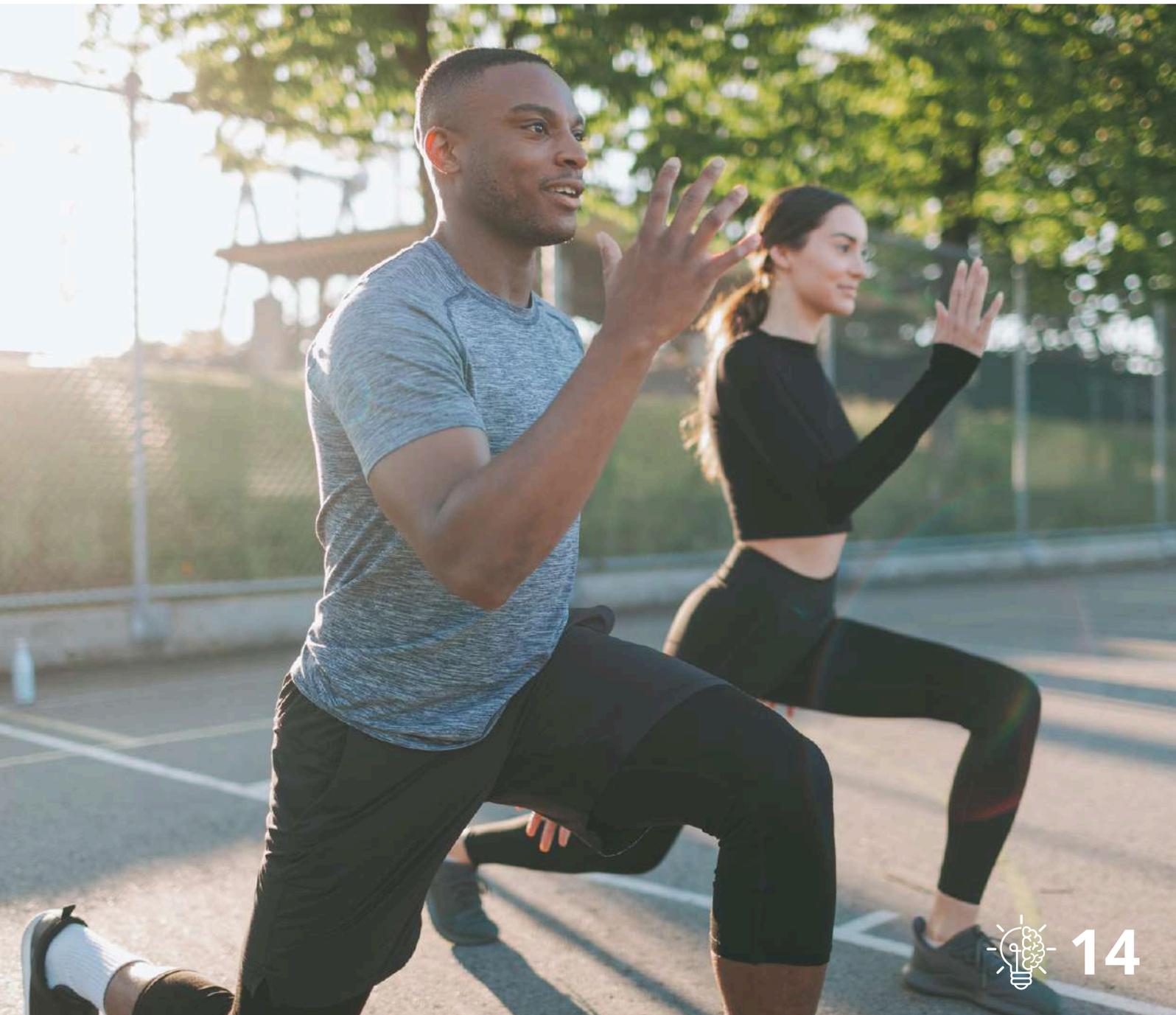
Dopamina, que governa a atenção e a aprendizagem, além de nosso senso de satisfação e recompensa.



Efeitos do Movimento e Exercícios sobre o Metabolismo Cerebral e Coordenação Motora

Segundo Mayo Clinic, o movimento reforça as estruturas responsáveis pelo planejamento motor. O exercício estimula o cerebelo, que coordena toda a atividade motora do corpo, como ficar em pé, segurar uma xícara ou escovar os dentes.

Quando nos exercitamos, especialmente se o exercício requer movimentos complexos, também exercitamos a área do cérebro envolvida nas funções cognitivas. Assim ao movimentar, nosso cérebro dispara sinais ao longo da mesma rede de células relacionada a cognição, o que solidifica suas conexões.



Efeitos do Exercício Físico sobre a Atenção, Concentração e Aprendizado

Pesquisa de Harvard University demonstra que um grande benefício do exercício físico é a ativação do córtex pré-frontal. Essa região cerebral está envolvida em:

- **Atenção**
- **Concentração e aprendizado**
- **Julgar**
- **Gerenciar memória de trabalho a curto prazo**
- **Planejar**

O córtex pré-frontal é o responsável pelas funções executivas como um todo, controlando as ações físicas, recebendo informações e emitindo instruções para o corpo.

Nosso cérebro torna-se mais ativo quando estamos ativos. Quando estamos no piloto automático - dormindo, escovando os dentes, assistindo TV - ondas cerebrais de baixa frequência prevalecem. Ondas de alta frequência dominam quando estamos focados e processando informações.

O exercício intensifica a amplitude e a frequência das ondas cerebrais, para um estado mais alerta, melhorando a capacidade de concentrar a atenção e de mudar a atenção para outro fator.

As funções da aprendizagem e da memória estão concentradas no hipocampo, uma pequena região no centro do cérebro. As neurotrofinas constroem e mantêm o circuito celular básico do cérebro. O principal deles no hipocampo é o recém-descoberto Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), uma proteína que estimula a formação de sinapses. A atividade física também aciona outros fatores hormonais:

- 1 Fator de Crescimento Semelhante à Insulina (IGF-1)
- 2 Fator de Crescimento Endotelial Vascular
- 3 Fator de Crescimento de Fibroblastos

Todos esses fatores trabalham com o BDNF para melhorar o mecanismo molecular de aprendizagem.

Além disso, o hormônio IGF-1 fornece o principal combustível do cérebro - glicose - aos neurônios para estimular o aprendizado.



Por que a Atividade Física é Importante para uma Boa Saúde Mental?

Segundo o NHS, a atividade física é parte integral dos cuidados com saúde mental. Além de melhorar nossas habilidades cognitivas, o exercício desempenha um papel profundo em nossa saúde mental e humor.

Algumas teorias apontam que a depressão é causada, em parte, por baixos níveis de neurotransmissores chamados monoaminas, que incluem serotonina, norepinefrina e dopamina.

No exercício, nosso cérebro começa a equilibrar essas substâncias, aliviando também a ansiedade. Por esse motivo, o exercício faz parte do cuidado integral de pacientes com depressão e outros distúrbios do humor.

Longevidade Cerebral

Todos os processos que a atividade física induz no cérebro ajudam a prevenir o declínio cognitivo à medida que envelhecemos. De acordo com o NIH, todos os protocolos atuais de anti-envelhecimento incluem a prática de exercício físico. Em estudos experimentais em camundongos, a atividade física induz o cérebro a criar enzimas que retiram a placa da proteína beta amiloide - substância neurotóxica que leva ao desenvolvimento do Alzheimer.

Embora a maioria dos estudos tenha se concentrado no exercício aeróbico e seus efeitos no cérebro, pesquisas recentes sugerem que todo exercício é benéfico, incluindo o treinamento de resistência.

Enquanto o exercício aeróbico aumenta os neurotransmissores, cria novos vasos sanguíneos que transmitem os fatores de crescimento e gera novas células nervosas, atividades complexas e de resistência usam todo esse material fortalecendo e expandindo as redes cerebrais.



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

EDUCAÇÃO
E INCLUSÃO

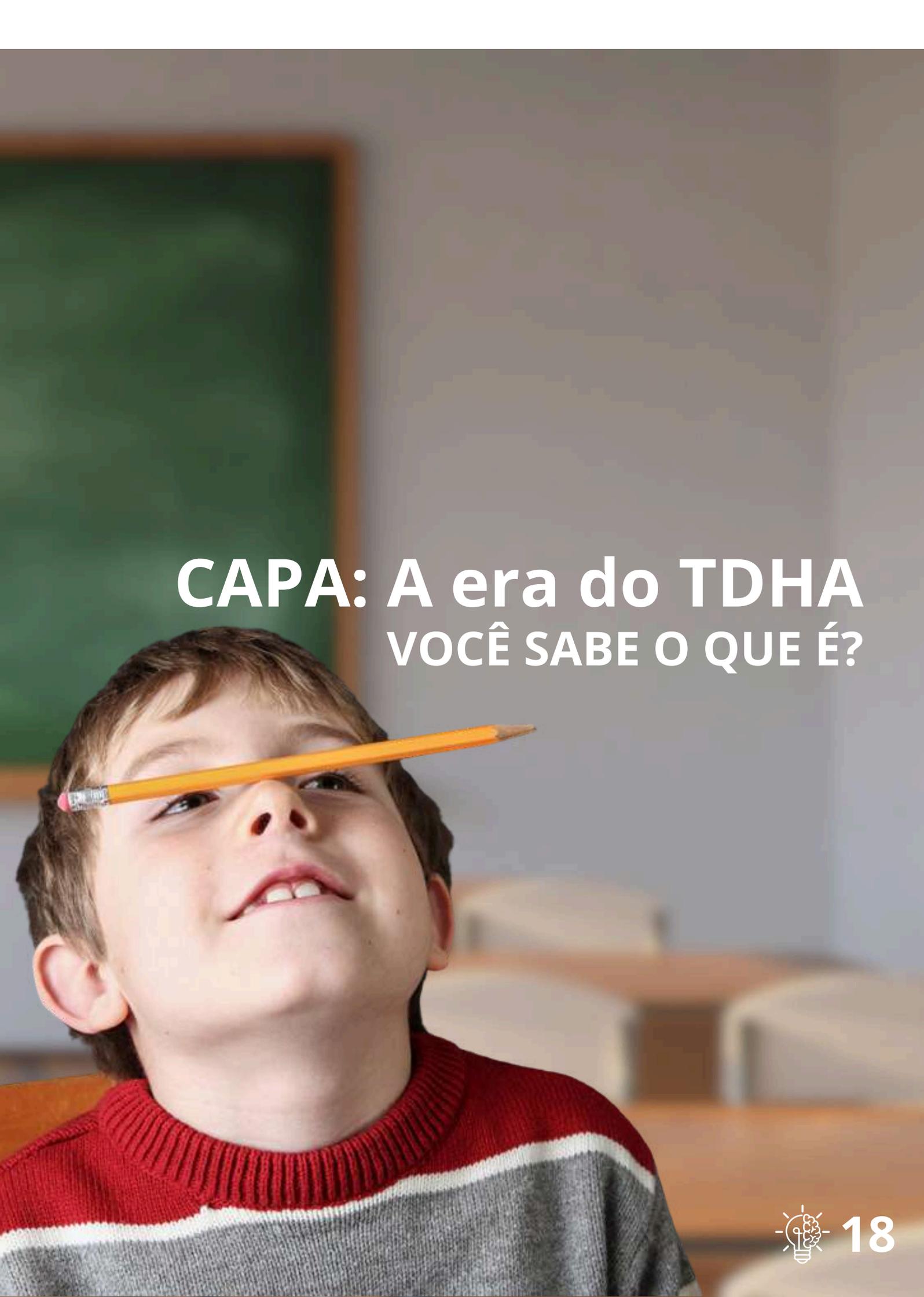
SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

IDIOMAS
INFORMÁTICA
E INTERNET

MEDICINA

NOVOS
CURSOS

A young boy with brown hair, wearing a red and grey striped sweater, is sitting in a classroom. He is looking upwards and to the right with a slight smile, balancing a yellow pencil on his nose. The background shows a green chalkboard and wooden desks.

CAPA: A era do TDHA VOCÊ SABE O QUE É?



Nunca se falou tanto em TDAH. Esqueceu do aniversário do seu melhor amigo? Perdeu mais uma vez o carro no estacionamento? Não consegue escolher um filme no catálogo da Netflix? Aquele livro que comprou há meses continua intocável ou continua lendo uns três livros ao mesmo tempo, mas não finaliza nenhum?

Seja qual for seu problema, seja falta de atenção, desinteresse ou mesmo hiperatividade, a desculpa que mais se ouve é: "Eu tenho TDAH". Falam isso sem terem sido diagnosticados, simplesmente por achar bacana dizer que tem. TDAH está na moda!

Não é à toa que digo que está na moda, já que conforme a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA) o número de casos de TDAH variam entre 5% e 8% ao nível mundial. Estima-se que 70% das crianças com o transtorno apresentam outra comorbidade e pelo menos 10% apresentam três ou mais comorbidades. Não é pouca coisa, certo?

Mas o que é o TDAH?

O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade é um transtorno neurobiológico, com base genética, que afeta adultos e crianças, caracterizado por alterações na região frontal do cérebro e suas conexões. Ou seja, é uma condição que altera o funcionamento de neurotransmissores importantes, como a dopamina e noradrenalina, que passam informações entre os neurônios. Essas alterações, por sua vez, podem gerar uma série de impactos na vida do indivíduo, sendo os principais: episódios recorrentes de desatenção, inquietação e impulsividade.

Acredita-se que o que leva esse transtorno ter altos índices no mundo é justamente a melhor conscientização e compreensão da condição, já que as pessoas se informam mais sobre as características do TDAH e o identificam.

Além disso, mudanças nas práticas de diagnóstico, incluindo a implementação de critérios mais abrangentes, também contribuíram.

Mas embora seja muito analisado, os estudos acerca desse transtorno ainda não conseguem definir quando essa condição começa. Algumas evidências mostram que talvez possam existir dois transtornos diferentes, um que se desenvolve desde a infância e outro que surge apenas na fase adulta.

“O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade é um transtorno neurobiológico, com base genética, que afeta adultos e crianças, caracterizado por alterações na região frontal do cérebro e suas conexões”



As causas do TDAH

De acordo com evidências da literatura, o TDAH pode ser multifatorial, apresentando como prováveis causas uma mistura entre o fator genético, que pode ser herdado, principalmente se parentes de primeiro grau forem diagnosticados, e também fatores ambientais, tais como:

Uso de substâncias tóxicas, como:

- **Álcool,**
- **Drogas e medicamentos, durante a gestação;**
- **Prematuridade;**
- **Baixo peso ao nascer;**
- **Sufrimento fetal.**

Os tipos de TDAH

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade é classificado entre 3 diferentes tipos: desatenção, hiperatividade-impulsividade e combinado. No entanto, atualmente entende-se que a nomenclatura correta a se usar é "apresentações", ao invés de "tipos" de TDAH, já que o indivíduo pode transitar entre essas diferentes classificações ao longo da vida.

Desatenção: caracterizada pela dificuldade de manter a atenção e organizar tarefas. O indivíduo pode apresentar sintomas relacionados à desatenção, porém, sem sintomas de hiperatividade;

Hiperatividade-impulsividade: está relacionada a sintomas de inquietude e pode ser caracterizado por pessoas que não conseguem controlar os seus impulsos;

Combinado: quando o indivíduo manifesta seis ou mais características de desatenção e de hiperatividade. (Esse é o meu tipo :P)

Quanto aos sintomas de TDAH

Sintomas de TDAH em crianças e adolescentes:

-  Desatenção;
-  Dificuldades de aprendizagem na escola;
-  Problemas de comportamento;
-  Dificuldade para seguir regras e respeitar limites.

 Sintomas de TDAH em adultos:

-  Dificuldade em organizar e planejar tarefas do dia a dia;
-  Desatenção com demandas do cotidiano e do trabalho;
-  Problemas de memória;
-  Inquietude;
-  Impulsividade;
-  Dificuldade em avaliar o próprio comportamento e em como afeta os demais à sua volta;

 Tem mais problemas associados, como uso de drogas e álcool, além de outras condições psicológicas como ansiedade e depressão.



Como identificar?

Para identificar, você precisa, SIM, passar por uma consulta médica. O diagnóstico deve ser feito por um médico especializado (psiquiatra, neurologista ou neuropediatra) através de uma longa e complexa análise. O médico identificará quais os impactos que os sintomas relatados pelo paciente podem gerar na sua vida pessoal, profissional ou escolar. Evite o autodiagnóstico.

Quanto ao tratamento

O TDAH é uma patologia e, por isso, seu tratamento é geralmente feito com uma combinação entre psicoterapia, com o atendimento psiquiátrico. Também não vou entrar no fato óbvio que boa alimentação e prática de exercícios físicos são mais que bem-vindos! A prática regular de atividade física pode ser positiva em alguns sintomas da doença, já que tem impactos positivos nas funções psicológicas e cognitivas.

Os exercícios cardiovasculares, como caminhada, corrida e spinning, aumentam a excitação e o fluxo sanguíneo no córtex pré-frontal, o que provoca o aumento de neurotransmissores importantes, como a serotonina e a diminuição de hormônios do estresse. Além disso, exercícios cardiovasculares também aumentam outras catecolaminas importantes, como a dopamina - fundamental para o relaxamento.



Medicamentos e suplementação

Se necessário, a utilização de medicamentos também entra em cena. Vale lembrar que cada caso é um caso, inclusive podem ser prescritos estimulantes ou antidepressivos durante algumas fases do tratamento.

Um artigo de revisão verificou que a suplementação com micro e macronutrientes, prescrita com base nas deficiências nutricionais individuais, é uma boa alternativa para complementar o tratamento do TDAH em alguns pacientes, já que desempenham mecanismos que, automaticamente, levam a um melhor desempenho cerebral. Entre os nutrientes citados, podemos destacar:

- **Ácidos graxos ômega-3;**
- **Fosfatidilserina;**
- **Zinco;**
- **Vitamina D;**
- **Extratos de plantas;**
- **Probióticos.**

Mas lembre-se: mesmo que sejam nutrientes importantes para o organismo, a prescrição e a orientação de uso devem ser feitas exclusivamente pelo profissional habilitado que acompanha o paciente.



TDAH e o intestino

Também já foi mostrado que, por motivos provavelmente genéticos, crianças com TDAH podem ter um intestino com dificuldade na fixação de bactérias probióticas, o que leva a má absorção de vitaminas e minerais, agravando o caso.

Curioso que pessoas com doença de Chron, doença celíaca, colite ulcerosa, autismo, síndrome de Down, síndrome inflamatória intestinal experimentam frequentemente o mesmo problema. O intestino pode prender ou soltar, dependendo do caso, mas de qualquer forma, a disbiose e a hiperpermeabilidade do intestino contribuem para mais inflamação e alterações comportamentais.

Lembrando que cérebro e intestino são conectados e para que um esteja bem o outro precisa estar bem também. O tratamento da disbiose envolve uso de probióticos, prebióticos, enzimas digestivas, redução no consumo de alérgenos, corantes, alimentos ultraprocessados e adoção de dieta antiinflamatória. As mudanças podem ser feitas gradativamente, ok?



Dicas para quem tem e para quem convive com TDAH:

1 Não deixe para depois! Para evitar o esquecimento ou a procrastinação, realize a atividade agora;

2 Anote tudo que for importante, desde tarefas de trabalho, compromissos pessoais, um recado que precisa dar a alguém, mercado que precisa fazer, horários dos medicamentos, etc. Anote tudo, desde os mais fáceis até os mais difíceis. (PS: Eu mesmo faço esses tópicos e vou riscando com canetinha, você não imagina a sensação de felicidade ao ver que estou completando a meta);

3 Estabeleça uma rotina: o esquecimento e a dificuldade de concentração são características típicas do TDAH, por isso ter uma rotina desorganizada e sem um fluxo pré-determinado pode ser perigoso.

Assim como realizar o planejamento por escrito dos seus principais compromissos diários, estabelecer e seguir um padrão todos os dias, desde o acordar até o momento de dormir, ajuda com que as coisas não caiam no esquecimento e que atividades importantes sejam realizadas diariamente.

Dicas para quem tem e para quem convive com TDAH:

Entenda mais sobre o TDAH. Estar bem informado sobre o quadro facilita que você compreenda melhor o que está acontecendo com você, ou caso não tenha e conviva com alguém que tenha, é uma forma de oferecer suporte emocional. O TDAH pode trazer impactos para a autoestima e a autoconfiança de quem vive com a doença;

Busque encorajar a busca por tratamento. É fundamental que a pessoa com TDAH seja acompanhada e orientada por profissionais especializados. E por último, estimule a busca por ajuda profissional e acima de tudo incentive a seguir o tratamento!

Boa saúde e espero que tenha chegado até o final desse texto, afinal, isso já é um sinal positivo no controle do TDAH





MESTRADO EM PSICANÁLISE

CONSELHO INTERNACIONAL DE
PSICANÁLISE E TERAPIAS INTEGRATIVAS

Sigm. Freud

**AUMENTE A AUTORIDADE DO SEU
TRABALHO**

Fazendo nosso mestrado livre!

[CLIQUE AQUI](#)



PERSONALIDADE HISTRIÔNICA

E como agem as pessoas com
esse transtorno



PERSONALIDADE HISTRIÔNICA

COMO SE COMPORTA ALGUÉM COM ESSE TRANSTORNO

“Querer ser o centro das atenções e se comportar com uma intimidade exagerada são alguns dos sinais do transtorno de personalidade histriônica. Saiba identificar.”

Alguém que quer sempre ser o centro das atenções, fala com muita dramaticidade, tem opiniões fortes, mas pode ser facilmente influenciada, e se acha mais íntima das outras pessoas do que realmente é. Essa é uma breve descrição do transtorno de personalidade histriônica.

Mas, se você conhece alguém com uma ou mais dessas características, não se preocupe. Ela não tem, necessariamente, um transtorno. Acontece que o diagnóstico da personalidade histriônica é muito subjetivo e depende de vários outros fatores.

Sintomas do transtorno de personalidade histriônica

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), o transtorno de personalidade histriônica é “um padrão difuso de emocionalidade e busca de atenção em excesso que surge no início da vida adulta e está presente em vários contextos”. As causas são desconhecidas, mas podem ter relação com traumas na infância e problemas de relacionamento com os pais.

Segundo o documento, os critérios diagnósticos são:

- 1** A pessoa se sente desconfortável em situações em que não é o centro das atenções;
- 2** A interação com os outros é frequentemente caracterizada por comportamento sexualmente sedutor inadequado ou provocativo;
- 3** Exibe mudanças rápidas e expressão superficial das emoções;
- 4** Usa reiteradamente a aparência física para atrair a atenção para si;
- 5** Tem um estilo de discurso que é excessivamente impressionista e carente de detalhes;
- 6** Mostra autodramatização, teatralidade e expressão exagerada das emoções;
- 7** É sugestionável, ou seja, é facilmente influenciada pelos outros e pela circunstâncias;
- 8** Considera as relações pessoais mais íntimas do que na realidade são.



No entanto, ainda que a personalidade histriônica seja contemplada pelo Código Internacional de Doenças (CID 10), a discussão sobre o conceito de transtornos de personalidade tem sido ampliada nos últimos anos. Futuramente, é possível que a ideia do transtorno de personalidade histriônica já não exista mais.

“O que a última edição do DSM traz de inovador em relação às suas versões anteriores?”

Ele questiona a classificação das personalidades como se fossem caixinhas, nas quais agrupamos os pacientes, e apresenta uma nova concepção dos transtornos de personalidade, na qual a histriônica não existe. Nesta proposta, lista 25 traços de personalidade em que o transtorno pode se ligar independentemente, sem a necessidade de formar um conjunto, como era antes. Além disso, orienta que esse tipo de diagnóstico só pode ser dado quando o transtorno não for melhor explicado por nenhum outro diagnóstico presente no Manual, como depressão ou TOC”, explica o psicanalista Ronaldo Coelho.



Diferenças entre o transtorno de personalidade histriônica, borderline e narcisista

Para se ter uma ideia da complexidade do tema, o transtorno de personalidade histriônica está classificado em uma categoria semelhante aos transtornos borderline, narcisista e antissocial. Na prática, porém, é muito difícil identificar exatamente em qual padrão a pessoa se encaixa, já que os sintomas são muito subjetivos e parecidos.



Em relação ao narcisismo, por exemplo, a personalidade histriônica tende a não se importar com a admiração, querendo apenas ser o centro das atenções — sejam elas boas ou ruins. Já o borderline costuma ser mais grave, com maior frequência de episódios psicóticos e maiores instabilidades de humor.

“E quem é que vai decidir isso? Quem diagnostica. Depende muito do psicólogo ou do psiquiatra que está fazendo o diagnóstico, porque são pontos muito sutis que fazem com que a própria ideia de transtorno de personalidade fique engessada”, afirma Ronaldo.

Tratamento para transtorno de personalidade histriônica

Ou seja, mesmo com as classificações existentes, é impossível rotular as pessoas e as maneiras que elas sofrem. É por isso que o tratamento para o transtorno de personalidade histriônica, assim como o de qualquer outro problema psicológico, foca no sofrimento trazido pelo paciente.

“Importa menos a caracterização da personalidade, mas de fato a fonte do sofrimento. Todo e qualquer tratamento que seja digno de ser chamado dessa forma não tem por objetivo mudar a personalidade do paciente, como se fosse um processo de normatização ou adestramento, mas sim promover novas possibilidades de existir que atendam às demandas conscientes e inconscientes e cuide efetivamente do sofrimento”, destaca o psicanalista.

Através da psicoterapia, a pessoa reconstitui os “buracos” que ficaram durante o seu crescimento e que podem estar causando aquele incômodo, além de aprender a construir recursos emocionais e diversificar as suas formas de existir.

Como ajudar alguém que pode ter transtorno de personalidade histriônica?

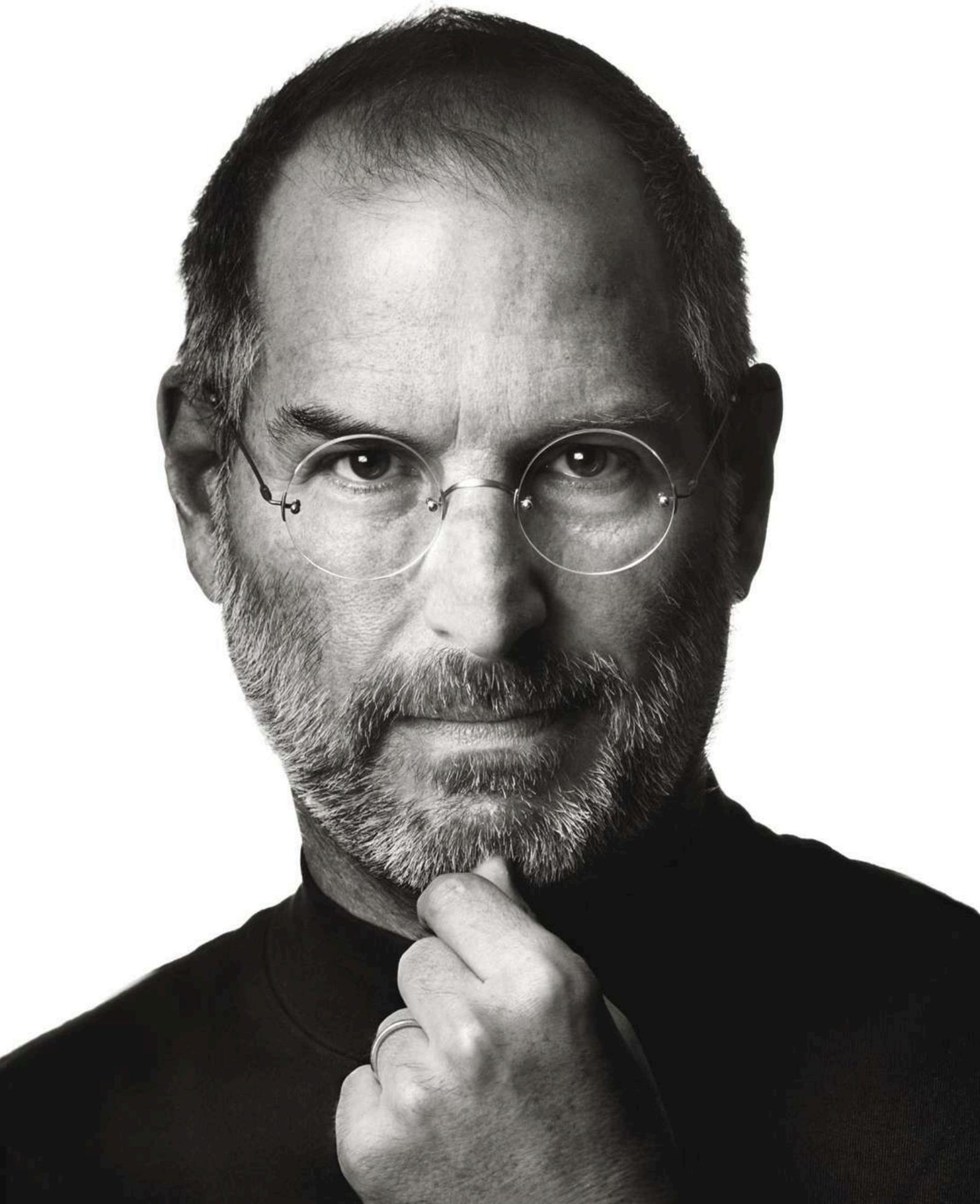
A pessoa que pode vir a receber o diagnóstico só busca a terapia quando percebe alguma dificuldade, como problemas para fazer amigos. Nesse sentido, o incentivo de colegas e familiares pode ser muito importante.

“Toda vez que você manda alguém ir para a terapia, é quase como se você falasse: ‘você tem um defeito, vai consertar quem você é’. Isso é muito ofensivo. O melhor a fazer é ajudar a entender como a terapia pode ser um presente que a pessoa se dá para si mesma, algo que vai fazer bem para ela, e não para os outros. É preciso se conectar com a dor dela”, recomenda Ronaldo.



***“Não deixe que o ruído da opinião alheia impeça que
você escute a sua voz interior.”***

-Steve Jobs-





Medalha de Prata

Brasil ocupa segunda posição em ranking de mais tempo em tela



De acordo com a pesquisa Digital 2023: Global Overview Report da DataReportal, que analisou o bem-estar digital de 45 nações, o Brasil destaca-se como o segundo país com maior número de pessoas dedicando uma parte do seu tempo diário em frente às telas. Aproximadamente 56,6% das horas acordadas são gastas interagindo com dispositivos eletrônicos, totalizando cerca de nove horas do dia.

Essa e diversas outras estatísticas não apenas revelam o domínio da tecnologia no cotidiano das pessoas, mas também levantam questões importantes sobre o impacto que essa exposição excessiva pode ter na saúde física e mental.

Neste texto, você vai entender como balancear a sua relação com a tecnologia pode resultar em uma vida mais saudável e equilibrada.

“A era digital nos trouxe um universo de informações e conveniência ao alcance de nossas mãos. Com o advento da internet e o desenvolvimento acelerado dos dispositivos eletrônicos, o mundo experimentou uma transformação na maneira como vivemos e nos comunicamos.”

No entanto, telas menores podem causar transtornos para a saúde ocular, já que o intenso esforço visual, muitas vezes realizado a curtas distâncias, é capaz de gerar fadiga visual, tensão nos olhos e até mesmo agravar problemas oftalmológicos preexistentes.

A pressão para manter-se conectado ao mundo digital e a dificuldade de desligar-se dos dispositivos também podem levar a diversos problemas de sobrecarga mental, como dores de cabeça, distúrbios de sono e ansiedade, destacando ainda mais a importância de limitar o uso das telas no dia a dia.



A interface das redes sociais e outros aplicativos é projetada para prender a atenção do usuário por longos períodos, o que leva a uma diminuição na frequência de piscar. Isso, por sua vez, pode resultar na chamada síndrome do olho seco, uma condição que ocorre quando os olhos não produzem lágrimas em quantidade adequada ou quando as lágrimas evaporam rapidamente, deixando a superfície ocular desprotegida.

Um dos sintomas mais comuns dessa síndrome é o ardor ocular, que faz com que a pessoa coce os seus olhos em busca de alívio imediato. Entretanto, o ato de coçar os olhos pode desencadear outros problemas oculares piores, incluindo o astigmatismo, uma condição na qual a córnea assume uma forma irregular, causando uma visão distorcida.

Para evitar esse e outros tipos de problemas nos olhos, é importante adotar algumas práticas simples. A primeira dica é seguir a regra "20-20-20", que sugere uma pausa de 20 segundos a cada 20 minutos de uso de tela, focando em um objeto a uma distância de 20 pés (aproximadamente 6 metros).

Ajustar o brilho e o contraste da tela do smartphone para níveis mais confortáveis e evitar ambientes excessivamente escuros são atitudes que também contribuem para relaxar os músculos dos olhos, reduzir a fadiga e ajudar em seu bem-estar digital.

Estas medidas fáceis podem fazer uma grande diferença na prevenção de doenças oculares relacionadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos.



A saúde mental também é importante

Além dos olhos, a constante exposição às telas é capaz de impactar também o bem-estar psicológico. Isso acontece porque a grande demanda por atenção às notificações e às informações transmitidas na internet podem sobrecarregar a mente do usuário e levá-lo a um estado de forte tensão, desencadeando níveis de estresse.

Do mesmo modo, a sensação de estar sempre conectado pode dificultar o desligamento mental e levar à insônia, que por sua vez afeta negativamente a memória, o humor e o funcionamento cognitivo.

É essencial lembrar que os cuidados com a saúde mental são tão importantes quanto a atenção que damos à saúde física, e encontrar esse equilíbrio é fundamental para uma vida digital mais favorável.





3 estratégias para garantir o bem-estar digital

1 Praticar atividade física ao ar livre

Dedicar um tempo para caminhar, andar de bicicleta ou simplesmente relaxar em um parque tem o poder de beneficiar a saúde através do contato com a natureza e com a luz solar.

2 Estabelecer limites de uso diário nas configurações do smartphone

A maioria dos smartphones oferecem essa opção. Configurar lembretes para pausas regulares e estabelecer um horário "sem tela" antes de dormir é outro método eficaz para reduzir o tempo gasto em dispositivos eletrônicos.

3 Desenvolver novos hábitos livres de telas

Aprender um novo instrumento, praticar jardinagem, pintura ou cozinhar são exemplos de atividades que não apenas estimulam a criatividade, mas também proporcionam uma pausa do mundo digital.

4 Desligue o telefone e conecte-se à produtividade

Limitar o uso das telas diariamente vai além do cuidado com a saúde física e mental, já que também pode ser um grande impulsionador da produtividade. Ao reduzir o tempo gasto diante de dispositivos eletrônicos, é possível gerar tempo para focar em tarefas e alcançar um melhor desempenho.

Um exemplo notável disso é a história de Carol. Uma estudante universitária que percebeu que seu constante uso do smartphone estava prejudicando seu aprendizado e decidiu, então, desligar as notificações e colocar o telefone em outro cômodo durante suas sessões de estudo. Essa mudança permitiu que ela mergulhasse de cabeça nos livros e, conseqüentemente, melhorasse seu desempenho acadêmico, especialmente na preparação para as provas.

A capacidade de se desconectar das telas proporcionou a Carol a oportunidade de se dedicar com mais foco às suas metas acadêmicas. Ou seja, limitar o uso do smartphone não é apenas benéfico para a saúde, mas também uma estratégia eficiente para o sucesso acadêmico.



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!](#)



INSTITUTO SUPERAH



Termine o Ensino Médio com uma prova!

Tenha seu diploma em até **45 dias**

- Reconhecido pelo MEC
- 100% online
- Rápido
- Prático
- Seguro

- ✓ Diploma
- ✓ Histórico
- ✓ Publicação no Diário Oficial

[CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS!](#)

Autoimagem & Autoestima

E o seu poder na sua vida





Interessante percebermos o quanto os nossos pensamentos e crenças interferem nos nossos sentimentos (portanto humor), comportamentos e hábitos, como reflexos, nos nossos resultados. “As crenças que você tem sobre si mesmo vão determinar desde o seu valor próprio até a sua autoimagem e todos os seus resultados e comportamentos”, já dizia o Paulo Vieira, Ph.D e Master Coach. Ainda, tamanho a relação entre pensar, sentir e agir que tal concepção é a essência da Teoria Cognitiva Comportamental (TCC). Para a renomada psicóloga social Carol S. Dweck, especialista em comportamento a mais de 20 anos, ressalta, de forma enfática que:

“A opinião que você adota a respeito de si mesmo afetará profundamente a maneira pela qual você leva sua vida. Ela pode decidir se você se tornará a pessoa que deseja ser e se realizará aquilo que é importante para você”.

Assim sendo, convido você a refletir nas seguintes perguntas:

- **“Você vigia a qualidade dos seus pensamentos?”**
- **“O que você diz para si mesmo sobre o que é capaz de fazer?”**

A autoimagem, a autoestima e o autoconceito, bem como as crenças que possuímos sobre nós mesmos, impactam profundamente os nossos comportamentos, logo, os resultados que obtemos no campo pessoal, profissional e relacionamentos. Que resultados vem colhendo? Observe seus pensamentos e onde está seu foco.

Autoconceito, autoimagem e autoestima

Desde a nossa mais tenra infância até os dias atuais, de forma análoga a um 'sistema operacional de computador', vamos recebendo instruções, seja de forma consciente e inconsciente, acerca de como o mundo funciona e como nos relacionarmos com as pessoas ao redor. As instruções são como lentes dos quais vemos a vida e nos comportamos com base nisso.

Em outras palavras, fomos incorporando mentalmente uma série de conceitos, ideias, pressupostos, medos, dúvidas, opiniões, atitudes, valores e expectativas dos quais registramos integralmente no nosso subconsciente como verdades atemporais, isso, por sua vez, influencia 'o que dizemos', 'o que pensamos' e 'o que sentimos', ora positivamente ora negativamente.

Contudo, ao voltarmos esse conjunto de esquemas, regras, pressupostos e paradigmas para nós mesmos, vamos criando nossas verdades sobre 'quem somos', 'do que somos capazes', 'do que acreditamos merecer' e do 'quanto gostamos de nós mesmos'.

Para os especialistas em comportamento Villela da Matta, Flora Victoria e Brian Tracy, autoconceito é dividido em 3 aspectos:



Eu ideal: são seus objetivos e quem você gostaria de ser, determinando assim, na sua maior parte, o rumo e a direção que vai tomar na sua vida, bem como seu autodesenvolvimento. Implica, como sugere a expressão, à pessoa que você mais quer ser no futuro.

Autoimagem: é como um 'espelho interno', refletindo o que você pensa, sente e vê sobre si mesmo. O que você pensa, sente e vê sobre si mesmo gera comportamentos coerentes, congruentes, fazendo com que você se comporte da forma idealizada. Ela então determina seu desempenho no presente, caracterizando a forma como se vê neste momento.

Autoestima: pode ser definida como o quanto você gosta, aceita e respeita a si mesmo como uma pessoa de valor, de virtudes e digna. É ela que determina o seu grau de motivação, entusiasmo e energia direcionada à determinada ação. A autoestima reflete a qualidade da interpretação (e da percepção) que você faz da relação entre sua autoimagem e seu eu ideal.



Relacionando com as crenças: filtros de percepção

A importância das crenças nos nossos comportamentos e resultados, conforme deixamos subentendido logo nos primeiros parágrafos, é mencionado no Coaching, na Teoria Cognitiva Comportamental (TCC), na Programação Neurolinguística (PNL) e em outras relevantes técnicas de mudança comportamental.

Para Paulo Viera, a autoestima envolve uma combinação de três (3) crenças que vão impactar o quanto à pessoa se valoriza, sua autoimagem, seu eu ideal, o quanto acredita que pode aprender a fazer (ou aprender a fazer algo). Ainda, o quanto acredita que merece ser recompensado, elogiado e até mesmo punido. Essas 3 crenças são:

- **Crença de identidade:** refere-se ao que você acredita 'ser' (o que eu sou)
- **Crença de capacidade:** refere-se ao que você acredita que pode fazer ou que é capaz de aprender;
- **Crença de merecimento:** refere-se ao merecer (benefícios ou punições).



Os primeiros passos para se fortalecer mentalmente.

Para melhorar a autoimagem, a autoestima e as crenças de si negativas, o psicólogo Hendrie Weisinger (1997) e o master coach Paulo Vieira sugerem algumas práticas. São elas:

- 1 **Cultive pensamentos positivos (crenças e valores);**
- 2 **Não tenha medo de errar e não tenha medo do “não”;**
- 3 **Defina sua missão e propósito de vida;**
- 4 **Alimente constantemente o cérebro com informações positivas e inspiradoras;**
- 5 **Use afirmações motivadoras;**
- 6 **Pratique a “gratidão” diariamente;**
- 7 **Construa relacionamentos com pessoas positivas e maduras emocionalmente;**
- 8 **Construa diálogos internos (com você mesmo) positivos;**
- 9 **Desenvolva hábitos positivos por meio de treinamentos;**
- 10 **Use ‘imagens e filmes mentais’ positivos;**
- 11 **Proponha-se metas importantes;**
- 12 **Divida as atividades em pequenas tarefas e comemore cada vitória;**
- 13 **Saia da situação de vítima e aja;**
- 14 **Peça ajuda se for preciso, inclusive para um profissional da área comportamental.**

Finalizando, mais uma provocação:

Qual a imagem você tem de você mesmo? Esses pensamentos o têm ajudado ou lhe impedido de buscar seus objetivos e sonhos?





“Seu valor não está em como os outros te veem, mas em como você escolhe se enxergar. acredite na sua luz e deixe-a brilhar!”



Como Iniciar

e, de fato, terminar seus projetos





Como iniciar e, de fato, terminar seus projetos

Se você se pega, às vezes, iniciando projetos mas abandonando no meio do caminho, sem conseguir concluí-los, esse texto pode ter ajudado de alguma forma.

Costumamos ter muitas ideias para muitas coisas e, muitas delas, começamos a planejar e até damos o pontapé inicial para realizá-las. Entretanto, por alguns motivos, a coisa não vai para frente. Algumas pessoas têm facilidade em ter boas ideias mas isso não implica em serem pessoas, efetivamente, realizadoras.

Me pego muitas vezes também nessa situação, penso algo legal, planejo aquele projeto bacana e até inicio, mas daí algumas coisas ficam pelo meio do caminho...

E, como a gente sabe, uma boa ideia no papel é apenas uma boa ideia e nada mais do que isso...

Acredito que muita gente tem esse problema de não terminar as coisas. De repente pode ser a escrita ou a leitura de um livro, o início daquele curso de idiomas, guardar dinheiro para realização de uma sonhada viagem, enfim, um projeto pessoal ou profissional.

O problema é que em muitos casos temos ótimas ideias e daí começamos com toda a energia mas ficamos tão inundados com as diversas escolhas e possibilidade que acabamos nos perdendo, ficando, literalmente, paralisados.

Nos tornamos vítimas de algo conhecido como paralisia por análise.

Essa situação acontece quando não conseguimos sair do lugar por pensarmos em excesso. E, assim, você não consegue nunca terminar, levando a abandonar os seus projetos.

Pode parecer meio contraditório, mas a abundância de escolha é um dos principais fatores que nos faz não terminar alguns projetos, especialmente, os pessoais que não têm um prazo exato, obrigatório. Escolhas em excesso, pode nos tornar improdutivos e no mundo de hoje temos cada vez mais opções e, por isso, precisamos estar atentos à esta questão.

Para fazer uma analogia, pense num menu de um restaurante, se existem muitas opções de pratos, acabamos ficando indecisos e isso nos faz termos muito mais dificuldade em escolher. Nesta situação, para contornar esse problema é necessário que você se imponha limitações.

Se bem planejadas essas limitações reduzem o número de escolhas que você tem, o que reduz a paralisia por análise e torna muito mais provável que você consiga, realmente, terminar os projetos que você inicia.

E que tipos de limitações você pode impor aos seus projetos? Não pode faltar, com certeza, os limites de tempo (nossos conhecidos prazos). A pressão do tempo reduz nossas escolhas, pois não teremos muito tempo para elas.

Cortar essa possibilidade de ficar escolhendo demais é super importante para as coisas andarem.

Sem tempo, passamos a agir mais por instinto, escolhendo aquilo que nos parece melhor. Claro que sempre estaremos sujeitos aos erros, mas não subestime a capacidade de boas escolhas serem feitas instintivamente.





Alguns projetos, de fato, demandam mais tempo, demandam períodos de amadurecimento de ideias, de descanso, etc. Entretanto, se você têm essa dificuldade em finalizar as coisas, a tática da pressão do tempo pode ser uma boa alternativa.

Outra limitação que você pode impor refere-se ao escopo.

Projetos com escopo limitado são muito mais facilmente realizáveis, ainda que pareçam perder o glamour dos mega projetos grandiosos. Mas glamour que fica só no papel de nada adianta, não é mesmo? Projetos muito complexos podem demandar que sejam necessárias diversas habilidades que talvez você ainda não tenha. Daí você terá que correr atrás de tanta coisa, aprender tanta coisa de forma atropelada que o processo se torna desgastante, desmotivante e nada eficiente.

E o resultado? Projeto ficando pelo meio do caminho.

Pequenos projetos funcionam como grandes escolas de treinamento nas nossas carreiras. Eles ajudam a desenvolver diversas habilidades de modo mais proveitoso te preparando para os projetos mais desafiadores (que deverão ser encarados no tempo certo).

Outra limitação que devemos impor é com relação às ferramentas (recursos) à nossa disposição. De novo, o excesso de opções pode ter o efeito contrário, abrindo tantas possibilidades que fica até difícil saber por onde iniciar e acabamos nos perdendo.

Escolha recursos que você já está familiarizado(a) e não considere muitas opções que vão concorrer entre si. É como tentar fazer uma sobremesa usando, simultaneamente, ingredientes de 10 receitas diferentes... Lembre-se daquela máxima: "a necessidade é a mãe das invenções". Quando você limita as opções de recursos à sua disposição tende a usá-los de modo mais criativo.

E, por fim, outra limitação refere-se a aceitar as imperfeições.

Não caia na tentação do mundo dos computadores onde podemos dar um "control+z" e desfazer, a cada momento, qualquer ação. Não é que as coisas tenham que ser mal feitas, mas cobrar e buscar fazer apenas algo perfeito pode te levar a nunca estar satisfeito e a nunca terminar um projeto.

O seu compromisso deve ser em fazer o melhor possível, mas respeitando as suas limitações. Se eu não sei pintar bem, não adianta planejar e achar que meu primeiro quadro será como um Van Gogh.

Impor algumas limitações não vai acabar com seu potencial e criatividade, muito pelo contrário, permitirá que você consiga finalizar muito mais projetos e, conseqüentemente, possa se preparar para passos maiores no futuro.





VOCÊ SABIA?



Benefícios do **MARACUJÁ** no dia a dia

- **Redução do Estresse e Ansiedade**
- **Melhora do Sono**
- **Rico em Antioxidantes**
- **Fortalecimento do Sistema Imunológico:**
- **Melhora da Digestão**
- **Auxílio na Perda de Peso:**
- **Controle da Glicemia**
- **Saúde Cardiovascular**
- **Hidratação da Pele**
- **Propriedades Anti-inflamatórias**





Já pensou em ser um de nossos colunistas?

Aumente a exposição e o reconhecimento do seu trabalho escrevendo colunas especiais aqui em nossa revista. Dissemine pesquisas e tenha um espaço dedicado para defender suas teorias para um público amplo e influencie pessoas positivamente. Expanda seu conhecimento e estimule seu crescimento pessoal ao se desafiar escrevendo sobre temas que considera complexos, receba opiniões e atraia clientes em um espaço aberto e livre para você desenvolver sua autoridade na área. Tudo isso em uma revista que é referência em psicologia e aconselhamento para pessoas. Sinta-se convidado(a) se juntar a nossa equipe

ENTRE EM CONTATO CONOSCO



Comunidade

JORNADA DA VIDA

Com
Priscilla Ribeiro

*Um lugar de treinamento e
Desenvolvimento Humano.
Temas sensíveis, que
promovem a evolução
emocional.*

LIVES AO VIVO

- **AULA TODA
SEGUNDA
ÀS 19.30H**

[CLIQUE AQUI PARA
ACESSAR A COMUNIDADE](#)



PLENA MENTE

Conheça mais do nosso conteúdo pelo site::



www.revistaplenamente.com