

PLENA - MENTE

Edição Especial
Dia das Mães

Maio 2024

Vício em Telas
E o seu prejuízo às
nossas crianças

Mães esgotadas
Pesquisa aponta 90%
de mães com
cansaço mental

Enchentes no RS
E como afeta a saúde
mental

Confira
Faça seu teste de
alinhamento verbal

**Pesquisadora cria método único para
alfabetização de crianças com trissomia 21**

PLENA Maio 2024

 Edição Especial
Dia das Mães

MENTE



04 PALAVRA DA EDITORA

05 PAPO COM COLUNISTA
Glauco A. Queiroz Filho

08 VICIO EM TELAS
E o prejuízo a saúde mental das crianças

16 ESPECIAL: MÃES
Serie especial de dados, reportagens, conselhos e pesquisas

39 VOCE SABIA?
Alguns alimentos que viram açúcar em seu sangue

41 CAPA: PESQUISADORA CRIA MÉTODO EFICAZ
Para alfabetização de crianças com trissomia 21

47 TERAPIA, CORREÇÃO E INCLUSÃO
Uma reflexão sobre correção infantil

50 ENCHENTES NO RS
E os impactos na saúde mental

38 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'.

Você é só um ser humano “bonzinho”

“Fazemos este movimento então em todos os aspectos da nossa vida, somos “bonzinhos” para sermos aceitos na sociedade. “



Desde que nascemos somos ensinados, ou melhor “treinados” a sermos bons e tranquilos, porque caso isso não aconteça seremos punidos ou castigados. Então acontece assim: quando nascemos desenvolvemos de maneira inconsciente a percepção de que se sorrirmos ou fizermos “bichinho” para os nossos pais ou cuidadores seremos aplaudidos e ganharemos sorrisos e será instalado um ótimo clima de aceitação. No decorrer do nosso crescimento, seguimos pelo mesmo caminho, se formos obedientes e atenciosos, o mesmo acontecerá: aplausos e aceitação.

Fazemos este movimento então em todos os aspectos da nossa vida, somos “bonzinhos” para sermos aceitos na sociedade.

Mas espera aí! Será que dentro de nós só existe o lado bom? Só existe luz e uma paleta de cores coloridas? E a resposta é um “super NÃO”! Dentro de TODOS os seres humanos, também tem um lado ruim, obscuro e cheio de sentimentos completamente opostos daqueles que somos estimulados a mostrar desde que nascemos. É nesse lugar que temos os sentimentos como ódio, raiva, tristeza e rancor e muitos outros que insistimos em reprimir para não mostrar completamente nossa essência.

Então precisamos normalizar falarmos sobre isso. Nós NÃO SOMOS e nunca seremos somente repletos do lado bom, porque segundo Sigmund Freud juntamente com os neurocientistas da atualidade, o lado obscuro de nós mesmos precisa ser acessado tanto quanto o lado bom, ou seja, precisamos ficar triste, sentir raiva, nojo, fúria, para podermos expressar quem realmente somos. Mas calma aí! Não estou falando que você meu querido leitor ou leitora, precisa sair por aí colocando e expressando ódio e seu lado ruim pelas ruas para mostrar que também tem esse lado, ok?

Quero dizer que nós não precisamos esconder esses sentimentos, nós precisamos normalizar em dizer que temos, e expressar quando necessário para não adoecermos. Quando conseguimos “colocar para fora” sentimentos como estes, também estamos mostrando que somos humanos, e que ninguém é “bonzinho” o tempo todo, porque isso seria uma farsa ou um personagem criado como meio de sobrevivência.

Como não somos estimulados a acessar esta parte em nós, muitas vezes nos culpamos por termos sentimentos como: raiva dos nossos pais, ou dos nossos filhos, como se fosse um crime o simples fato de termos um sentimento diferente daquele que fomos “obrigados” a desenvolver ao longo da nossa existência.

Você pode SIM ter esses sentimentos, porque eles estão dentro de você, a questão é: desenvolva ferramentas para expressá-las, já que não obtemos elas ao longo da nossa vida. Sabe onde você conseguirá obter essas ferramentas? NA TERAPIA! E no autoconhecimento.

É lá que você vai aprender a lidar com esses sentimentos, expressá-los de maneira correta para não adoecer, e cometer atrocidades como estamos vendo por aí no mundo todo.

Estamos vivendo em um mundo cheio de violência, guerras e pessoas doentes mentalmente, tudo isso, reflexo da falta de autoconhecimento, e estímulos dos dois lados dos seres humanos: o bom e o ruim. E aí? Que tal procurar um psicanalista e começar a lidar com os dois lados seu verdadeiro eu?.

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!](#)

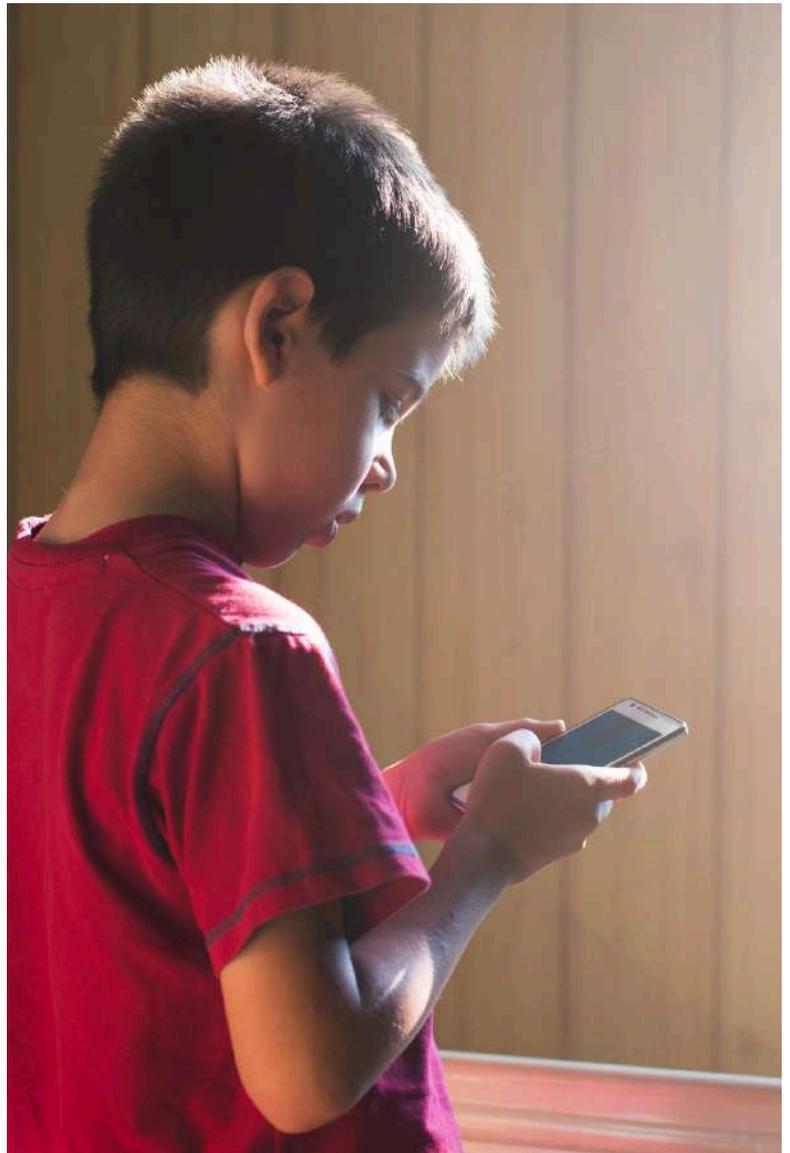


vício em **TELAS**



O Impacto do Uso Exagerado de Celulares em Crianças e Adolescentes e Estratégias para Mitigá-lo

O uso excessivo de celulares por crianças e adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente entre pais, educadores e especialistas em saúde. O aumento da exposição às telas não apenas modifica os comportamentos sociais e emocionais, mas também pode ter efeitos significativos no desenvolvimento cerebral e na capacidade de concentração dos jovens. De acordo com um artigo publicado pelo G1, o uso exagerado de celulares está ligado a diversas consequências negativas, incluindo dificuldades de atenção, problemas de sono e alterações no humor.





As crianças precisam de palavras, sorrisos, abraços. Precisam se entediar, sonhar, brincar, imaginar, correr, tocar, mexer, que sejam lidos contos para elas.

Olhar o mundo que as cerca, interagir. No coração destas necessidades, a tela é uma corrente de gelo que congela o desenvolvimento.

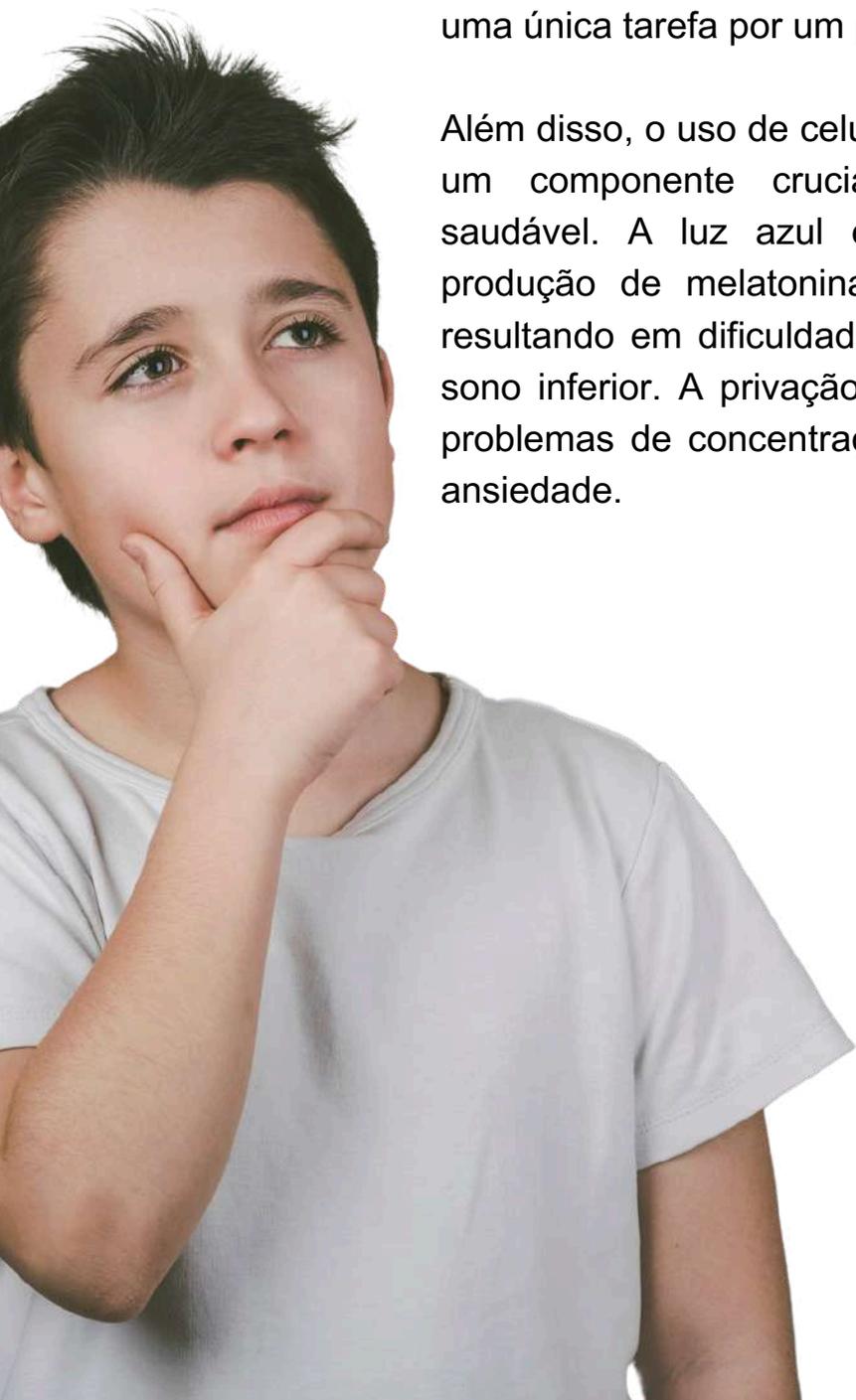
Michel Desmurget



Efeitos no cérebro e na concentração

O cérebro de crianças e adolescentes está em constante desenvolvimento, e a exposição excessiva às telas pode interferir nesse processo. Estudos indicam que o uso prolongado de celulares pode levar a uma diminuição na capacidade de concentração e atenção. Isso ocorre porque a multitarefa digital, como alternar entre aplicativos, redes sociais e jogos, pode sobrecarregar o cérebro, dificultando a capacidade de focar em uma única tarefa por um período prolongado.

Além disso, o uso de celulares pode afetar negativamente o sono, um componente crucial para o desenvolvimento cerebral saudável. A luz azul emitida pelas telas pode interferir na produção de melatonina, o hormônio responsável pelo sono, resultando em dificuldades para adormecer e uma qualidade de sono inferior. A privação de sono, por sua vez, pode exacerbar problemas de concentração e aumentar os níveis de estresse e ansiedade.



Impactos | Comportamentais E emocionais

O uso excessivo de celulares também está associado a alterações no comportamento e na saúde emocional de crianças e adolescentes. O envolvimento constante em redes sociais pode levar à comparação social, contribuindo para sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Além disso, a superexposição a conteúdos inadequados ou perturbadores pode aumentar o risco de problemas emocionais, como depressão e ansiedade.

Outro aspecto preocupante é a diminuição das interações face a face. A comunicação digital não substitui as interações presenciais, que são essenciais para o desenvolvimento de habilidades sociais, empatia e compreensão emocional. Crianças e adolescentes que passam muito tempo em seus celulares podem apresentar dificuldades em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis na vida real.



Estratégias para reduzir o uso excessivo de celulares

Para mitigar os efeitos negativos do uso exagerado de celulares, é importante que pais e educadores adotem estratégias proativas. Aqui estão algumas recomendações baseadas no artigo do G1:

Estabelecer Limites de Tempo:

Definir limites claros para o tempo de uso de telas pode ajudar a garantir que crianças e adolescentes tenham tempo suficiente para outras atividades importantes, como exercícios físicos, leitura e interações sociais presenciais.

Criar Zonas Livres de Tecnologia:

Incentivar a criação de espaços e momentos livres de tecnologia, como durante as refeições e antes de dormir, pode promover uma melhor qualidade de sono e interações familiares mais ricas.

Modelar Comportamentos Saudáveis:

Pais e adultos devem servir como modelos ao limitar seu próprio uso de tecnologia e demonstrar formas saudáveis de gerenciar o tempo de tela.

Encorajar Atividades Offline:

Incentivar hobbies e atividades que não envolvam telas, como esportes, artes e leitura, pode ajudar a equilibrar o tempo de uso de tecnologia com outras experiências enriquecedoras.

Dialogar sobre os Riscos:

Conversar abertamente com crianças e adolescentes sobre os riscos associados ao uso excessivo de celulares pode aumentar a conscientização e promover o uso responsável da tecnologia.





O uso exagerado de celulares por crianças e adolescentes é uma questão complexa que requer uma abordagem equilibrada e informada.

Compreender os impactos negativos no desenvolvimento cerebral e na saúde emocional é o primeiro passo para implementar estratégias eficazes de mitigação. Ao estabelecer limites, promover atividades offline e modelar comportamentos saudáveis, pais e educadores podem ajudar os jovens a navegar no mundo digital de maneira mais equilibrada e benéfica.



**Já sorriu
hoje?**

AMOR DE MÃE

COMO ESTE SENTIMENTO MOVIMENTA SEU CÉREBRO





Uma ligação estritamente humana

Embora as ligações entre uma mãe e seu filho sejam muitas vezes indescritíveis, é possível entender este sentimento com ajuda da neurociência

Poucas coisas na vida são tão fortes quanto o amor de mãe e não é pra menos: nossa ligação com quem nos deu a vida ou nos criou são muitas vezes sobre-humanas. Embora as ligações entre uma mãe e seu filho sejam muitas vezes indescritíveis, é possível entender este sentimento com ajuda da neurociência.

O vínculo da confiança, e todos os opiáceos e endorfinas liberados no corpo humano causando prazer e relaxamento, fazem com que nossas relações sejam mais constantes e duradouras. O que chamamos de amor decorre do fortalecimento dos vínculos, junto com o desenvolvimento mais complexo do cérebro e sistema límbico (aquele das emoções) e a cultura de convivência social.

“O amor passa a ser a fonte mais forte de socialização do ser humano. Foi o amor e a emoção que estabeleceu o modo de viver da espécie humana. É a emoção central da nossa história. Sem o amor de mãe, nós não formaríamos vínculos, sem vínculos não formaríamos os sistemas sociais, sem estes não haveria colaboração genuína. O amor materno é o ‘adesivo’ biológico da nossa sociedade”, detalhou a neurocientista Livia Ciacci.

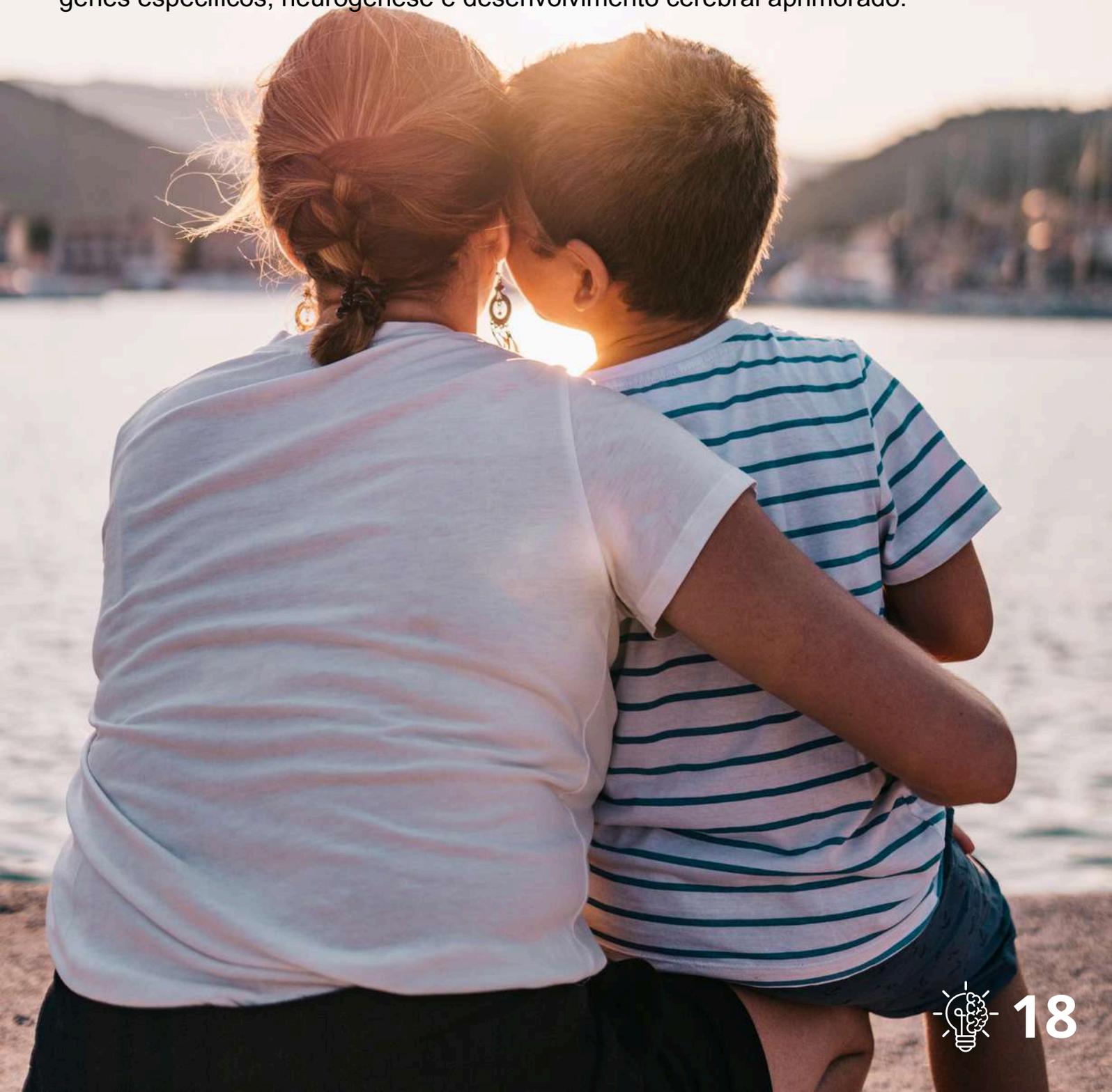
Boa parte das espécies vivas manifestam zelo por seus filhotes, mas apenas os humanos se permitem relações humanas que envolvem fragilidade: olho no olho e coração com coração, o que estabelece confiança.



O início de tudo

Quando pensamos em vínculo de mãe e filho, sobretudo no ventre materno, precisamos entender para além das características físicas. Na fase de formação do embrião, o feto está muito mais vulnerável a questões emocionais que também já o afetam. O estresse intenso vivido por uma gestante afeta o volume do hipocampo do bebê, que é a área relacionada às memórias.

Uma grávida que se preocupa muito e trabalha por longas horas, altera a enzima que impede que o cortisol (hormônio do estresse) passe para o bebê através da placenta, e o bebê nasce estressado. Já o suporte materno precoce promove a expressão de genes específicos, neurogênese e desenvolvimento cerebral aprimorado.



O hipocampo cresce duas vezes mais rápido em crianças cujas mães demonstravam afeto e apoio emocional, em comparação com as que eram mais distantes e sem tanto vínculo afetivo. Hipocampo é responsável por habilidades como a memória, o aprendizado e o controle das emoções, e seu crescimento está associado com um desenvolvimento emocional mais saudável quando as crianças passavam para a adolescência.

Alicerce humano

Você certamente já encontrou adultos bem desenvolvidos e bem-sucedidos no que se propuseram a fazer. O que todas essas pessoas têm em comum? A grande maioria delas recebeu amor genuíno ainda na primeira infância.

Podemos pensar essa analogia como um edifício. “Quando olhamos um prédio não enxergamos o que o coloca de pé. É exatamente assim com a nossa vida adulta: expressamos ao mundo nossa fachada, mas o que nos mantém em pé são as fundações que foram construídas na infância e nossas fundações são feitas a partir do vínculo com a mãe e seu afeto. O afeto no início da vida é a chave para a saúde mental, para a inteligência e longevidade e a ciência já sabe disso”, esclareceu Ciacci.



Agora que sabemos que o que sentimos por nossas mães faz nossos corpos funcionarem melhor é preciso entender o amor também como um combustível para a longevidade. “Alguns pesquisadores estudaram as “zonas azuis” — regiões do mundo onde as pessoas vivem muito, passando dos 100 anos. E eles mostram que essas pessoas possuem fortes vínculos emocionais com a família, além de serem ativas cognitivamente e fisicamente”, disse a especialista.

Para finalizar, Livia Ciacci diz que, independentemente da nossa relação materna ou com familiares é importante não subestimar a importância das emoções no autocuidado.

“Pelo seu bem e de quem você ama, procure resolver rápido brigas e desentendimentos, mesmo que não seja fisicamente. Uma ligação de vídeo aguça a audição e a visão, que mesmo não sendo o abraço, vai provocar as emoções positivas e alimentar o vínculo. Mães, vocês têm uma enorme responsabilidade e são as nossas heroínas, pois não apenas nos dão a vida, mas são a sustentação para que essa vida seja longa e feliz”.

(Fonte: metodosupera.com.br)





MÃES ESGOTADAS

Esgotamento Mental entre Mães Brasileiras: Um Problema Alarming e Generalizado

A maternidade, frequentemente idealizada como um período de alegria e realização pessoal, pode também ser uma fonte significativa de estresse e exaustão. Uma pesquisa recente, destacada pelo portal UOL Cultura, revelou que mais de 90% das mães brasileiras enfrentam esgotamento mental. Este dado alarmante aponta para uma crise de saúde mental entre as mães no Brasil, sublinhando a necessidade urgente de atenção e suporte adequados.

As Causas do Esgotamento Mental

O esgotamento mental, ou burnout materno, é resultado de uma combinação de fatores. Entre as principais causas estão a sobrecarga de responsabilidades, a pressão para conciliar carreira e cuidados com os filhos, e a falta de apoio social e familiar. Muitas mães enfrentam jornadas duplas ou triplas, gerenciando as demandas do trabalho, da casa e dos cuidados com os filhos, o que pode levar a um estado constante de exaustão física e emocional.

Além disso, a pressão para ser uma "supermãe" – sempre disponível, paciente e eficiente – pode criar expectativas irreais que aumentam o estresse e a frustração. A pandemia de COVID-19 exacerbou essas pressões, com muitas mães tendo que adaptar suas rotinas para incluir o ensino remoto dos filhos e a gestão de novas dinâmicas familiares.

Consequências para Saúde Mental

O esgotamento mental não é apenas uma questão de cansaço. Ele pode levar a sérios problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e sentimentos de inadequação. Mães que experimentam burnout podem sentir-se constantemente irritadas, desmotivadas e incapazes de encontrar prazer nas atividades cotidianas. Isso pode afetar não apenas o bem-estar da mãe, mas também a dinâmica familiar e o desenvolvimento emocional dos filhos.

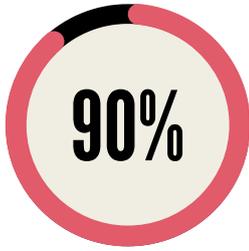
A Importância do Suporte e do Autocuidado

A pesquisa sublinha a necessidade de políticas públicas e iniciativas que apoiem as mães. Isso inclui a implementação de programas de suporte à saúde mental, a promoção de ambientes de trabalho flexíveis e a criação de redes de apoio comunitário. Além disso, é essencial que as mães sejam encorajadas a praticar o autocuidado, reservando tempo para si mesmas e buscando ajuda profissional quando necessário.

As empresas também desempenham um papel crucial nesse cenário. Políticas de licença parental adequadas, horários de trabalho flexíveis e o incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional são fundamentais para reduzir a carga sobre as mães trabalhadoras.

A sensibilização sobre a importância da saúde mental materna deve ser promovida em todos os níveis da sociedade.





Das mães brasileiras enfrentam esgotamento mental

Uma pesquisa recente revelou que mais de 90% das mães brasileiras enfrentam esgotamento mental. Este dado destaca uma crise significativa de saúde mental entre as mães no Brasil, atribuída principalmente à sobrecarga de responsabilidades domésticas e profissionais. A pandemia de COVID-19 exacerbou essa situação, aumentando as demandas sobre as mães com a introdução do ensino remoto e a necessidade de gerenciar novas dinâmicas familiares.

As consequências do burnout materno incluem depressão, ansiedade e uma sensação generalizada de inadequação, afetando não apenas o bem-estar das mães, mas também o ambiente familiar e o desenvolvimento dos filhos. A pesquisa sublinha a necessidade urgente de políticas públicas e apoio social para aliviar a pressão sobre as mães e promover a saúde mental materna.



Cansaço mental no convívio familiar:

As consequências desse esgotamento mental são profundas. Mães que experimentam burnout estão em maior risco de desenvolver problemas sérios de saúde mental, como depressão e ansiedade crônicas. Isso não apenas afeta seu bem-estar, mas também tem um impacto direto na dinâmica familiar e no desenvolvimento emocional dos filhos. Crianças de mães que enfrentam esgotamento mental podem sentir os efeitos indiretos do estresse e da falta de energia emocional, o que pode afetar seu próprio desenvolvimento psicológico.

Soluções e Apoio Necessário

Para combater essa crise, é fundamental que políticas públicas sejam implementadas para apoiar as mães. Isso inclui a criação de programas de saúde mental específicos, a promoção de ambientes de trabalho flexíveis e o fortalecimento das redes de apoio social. Além disso, é vital que a sociedade reconheça e valorize o trabalho não remunerado das mães, oferecendo suporte prático e emocional.

O esgotamento mental entre as mães brasileiras é uma questão séria que precisa de atenção urgente. Ao entender as causas e consequências desse problema, e ao implementar soluções práticas e políticas de apoio, podemos ajudar a aliviar a carga sobre as mães e promover um ambiente mais saudável e equilibrado para todas as famílias. A saúde mental das mães é crucial para o bem-estar de toda a sociedade, e deve ser uma prioridade em todas as esferas da política pública e social.



A silhouette of a person parachuting against a dramatic sunset sky. The parachute is large and dark, with many lines connecting it to the person below. The person is also in silhouette, sitting and holding onto the lines. The sky is filled with clouds, and the sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow. The overall mood is one of calm and freedom.

*As mentes são
como paraquedas:
Elas só funcionam
quando se abrem.*

Thomas Dewar



VIREI MÃE E AGORA?

O Que Acontece com o Cérebro das Mulheres Quando Se Tornam Mães

Tornar-se mãe é uma experiência transformadora que afeta profundamente o cérebro das mulheres. Estudos científicos mostram que a maternidade provoca mudanças neurológicas significativas, influenciando tanto a estrutura quanto a função cerebral.

Alterações Estruturais

Pesquisas indicam que algumas áreas do cérebro, como o córtex pré-frontal, a amígdala e o hipotálamo, sofrem modificações durante a gravidez e após o parto. Essas regiões são associadas ao processamento emocional, ao cuidado e à proteção dos filhos. Por exemplo, o córtex pré-frontal, envolvido na tomada de decisões e no comportamento social, pode aumentar em volume, facilitando a adaptação à nova responsabilidade.



Impacto Emocional

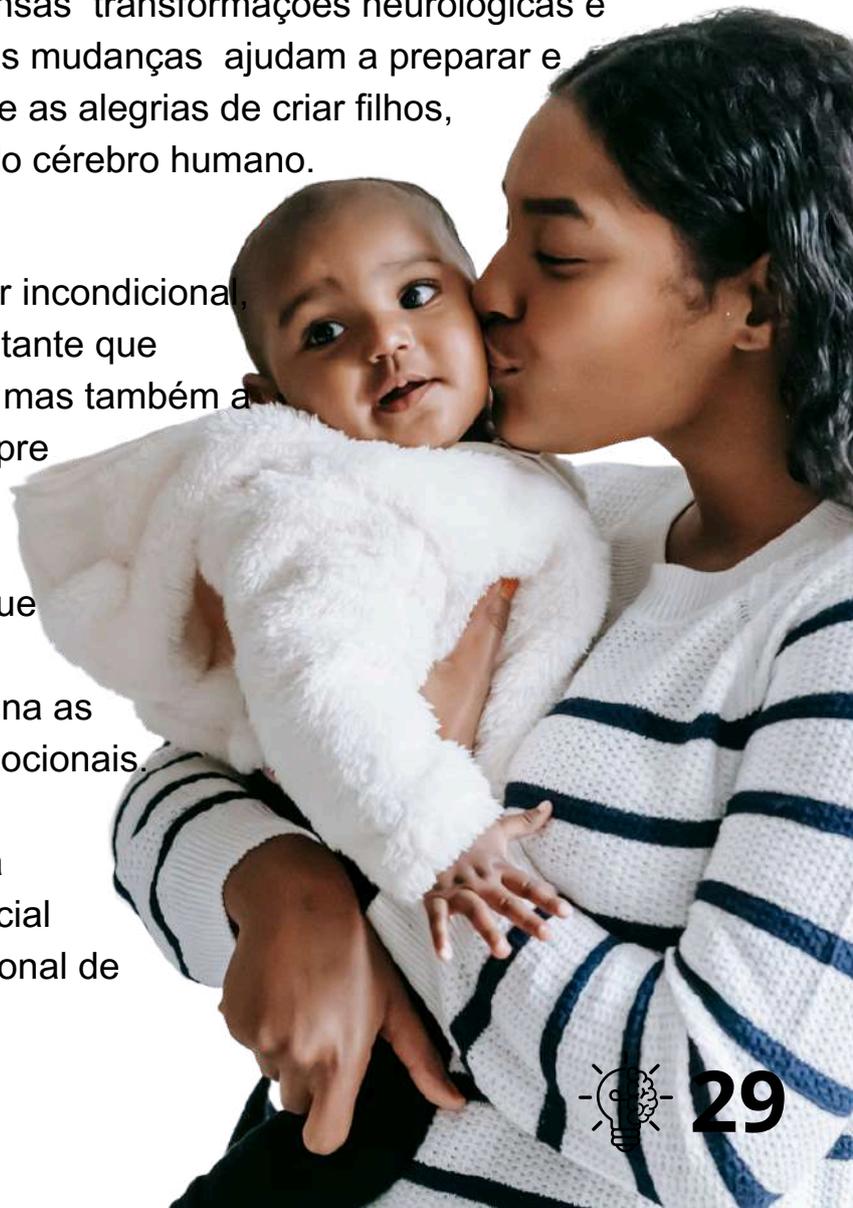
Além das mudanças físicas, a maternidade influencia significativamente o estado emocional das mulheres. As novas mães frequentemente relatam um aumento no sentido de propósito e na satisfação emocional, embora também possam enfrentar desafios como a ansiedade pós-parto e a depressão. O suporte social e familiar é vital para ajudar a gerenciar esses sentimentos e promover uma adaptação saudável à maternidade.

Memória e Cognição

Curiosamente, muitas mulheres experimentam o que é popularmente chamado de "baby brain" ou "cérebro de grávida", caracterizado por esquecimentos e lapsos de memória. No entanto, esses efeitos são geralmente temporários. A longo prazo, a experiência de criar filhos pode melhorar certas habilidades cognitivas, como a capacidade de multitarefa e a resolução de problemas.

A maternidade é um período de intensas transformações neurológicas e emocionais para as mulheres. Essas mudanças ajudam a preparar e capacitar as mães para os desafios e as alegrias de criar filhos, sublinhando a notável plasticidade do cérebro humano.

A maternidade traz consigo um amor incondicional, um vínculo único e um cuidado constante que moldam não apenas a vida da mãe, mas também a de seus filhos. Ser mãe é estar sempre presente, apoiar incondicionalmente e ser o porto seguro em meio às tempestades da vida. É um papel que exige dedicação, paciência e muita entrega, mas que também proporciona as maiores alegrias e recompensas emocionais. Ser mãe é vivenciar um amor que transcende qualquer barreira, é uma experiência transformadora e essencial para o crescimento pessoal e emocional de todos os envolvidos.



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



RELAÇÃO

com mãe e a prosperidade



**TERAPIA AFIRMA QUE A
RELAÇÃO COM A MÃE
INFLUENCIA NA
PROSPERIDADE DOS FILHOS.**

**Como tratamos nossa mãe, assim nos trata
a vida e o dinheiro**

Um das terapias mais procuradas do momento é a Constelação familiar sistêmica. Adepta de muitos artistas e recheada de polêmicas, essa linha teórica de atendimento Na Constelação Familiar de Bert Hellinger, para ter abundância na vida, a sua relação com a sua mãe é o ponto vital. Isto significa que o seu relacionamento com a sua mãe não deveria ter bloqueios ou atritos, mesmo após a fase de criança.

Para Bert Hellinger, a mãe continua nutrindo seus filhos para o sucesso na vida.

Isso vale desde o momento em que ela amamenta como para toda a infância, adolescência e ainda se estende para a vida adulta de um indivíduo.

Assim, se rompemos com esse canal de nutrição por problemas de relacionamento, automaticamente nos prejudicamos.

Por exemplo, se você, por alguma razão, não reconhece a autoridade materna e vai contra os princípios sistêmicos, sua vida financeira entra em desalinho, por consequência dos problemas gerados.

Prosperidade: a lei da vida

Toda vida já é bem sucedida. Mas é essencial que tomemos a vida como vida. Vida e mãe são internamente o mesmo. Da maneira que tomamos nossa mãe, assim tomamos a vida.

Se você, de alguma forma, rejeita sua mãe, está rejeitando toda a sua vida, pois a vida é ao mesmo tempo amor e toda vida humana se desenvolve através do amor.

As relações bem sucedidas são relações de amor. Esta lei fundamental permeia tudo o que acontece conosco.

Neste caso, qual é o primeiro movimento? Toma-se a vida. Ela nos é presenteada. Recebemos a vida ao tomá-la com tudo o que pertence a ela.

O sucesso começa com o nascimento

Ao nascer, nós fazemos dois movimentos essenciais que se refletem na vida adulta: o nascimento em si e o movimento em direção à mãe.

Nascer é o nosso primeiro e mais decisivo êxito da vida, este primeiro “sucesso”, que é instintivo, é a força com que vamos para a vida.

O segundo movimento, que na visão sistêmica representa um dos maiores simbolismos na vida, é o encontro com a nossa mãe. Chegar até a mãe é uma vitória e representa a nutrição, a segurança e o acolhimento. Este é o segundo “sucesso” que alcançamos na vida.

O ato de se nutrir fisicamente vem do leite materno, o que demanda esforço por parte do bebê, e assim é que “tomamos” a vida.

Ao “tomar a mãe e tudo que flui dela” como fonte da vida, tomamos a vida como um todo. É uma decisão, uma ação, um tomar ativo.



Honrar pai e mãe sempre

Honrar pai e mãe é reconhecer a graça de estar vivo, compreendendo que antes de serem pais, são seres humanos e as pessoas certas que juntos geraram a sua vida.

É saber e reconhecer que eles vieram antes e permitiram que você estivesse aqui, que somente fazendo o que fizeram é que a vida chegou em você, que a vida continuou no sistema familiar.

Honrar pai e mãe é receber e tomar a vida que eles lhe deram e fazer o seu melhor com ela.

É se colocar no seu lugar de filho, dando um lugar no seu coração para eles, livre de qualquer julgamento. É deixar com eles o que pertence a eles e tomar o que é seu: a vida.

Honrar é ver, reconhecer, dizer sim, incluir, dar um lugar no seu coração, ter gratidão e seguir em frente, estando a serviço de algo maior: a vida.

Honrando pai e mãe você permite que a força da vida flua de forma intensa e livre até você.





O que um mau relacionamento com a mãe pode causar

É normal que os filhos tenham dificuldade de ter uma imagem realista da mãe. Normalmente eles costumam ter uma ideia idealizada, projetando características admiráveis esperando atitudes e comportamentos que não correspondem à realidade.

Quando esta mãe se comporta de maneira diferente daquela que os filhos entendem ser o “certo”, o movimento de se afastar dela se inicia.

Pode até ser comum este movimento para nós em algum momento da infância, mas isso acaba se tornando um desequilíbrio quando mantemos ao longo da vida. Quantos filhos adultos ainda exigem da mãe algo irreal, esquecendo que esta mãe é uma mulher, um ser humano como qualquer outro?

Como verdadeiramente entrar em contato com a mãe?

Você pode fazer o movimento em direção à sua mãe olhando-a como ela é, ou seja, um ser humano com talentos, limitações, desejos e o mais importante: com o direito de viver de acordo com as suas escolhas, acertando e errando também. Assim, você pode libertar a mãe de suas expectativas e, conseqüentemente, começa a experimentar um vínculo muito mais forte com ela.

Enquanto exigimos de nossa mãe, estamos exigindo da vida, ao invés de conquistar e criar queremos que tudo chegue até nós pronto e do jeito que idealizamos. Essa atitude infantil nos deixa indisponíveis para realmente experimentar o que a vida tem a oferecer e o que a mãe já nos deu e ainda nos dá, trazendo mais afastamento e mágoas.

Como harmonizar a relação com a mãe?

Estar bem com a mãe é estar bem com a vida. A forma como se trata a mãe é a mesma forma que se trata a vida. Ela é a grande porta de entrada para a nossa vida e tudo o que isso representa.

Para harmonizar a relação com a mãe, a primeira coisa é entender que ela é um ser humano, uma mulher. Depois, reconhecemos a “falta” do que se desejava receber e nos abrimos para aceitar essa limitação.

De acordo com Bert Hellinger, a vida somente é gerada quando nessa equação há o amor. Este amor que ele nos fala, é o amor de alma, algo mais profundo. Se há vida, há a presença do amor.

Muitas vezes, o que é percebido como falta de amor tem mais a ver com a medida e a forma do que se esperava receber. Na expectativa irreal, a frustração acontece e é encarada como falta de amor.

É importante entender que este amor nem sempre é percebido e demonstrado, pelo contrário, no dia a dia acontecem dinâmicas de dor e sofrimento, abandonos, exclusões, violência etc. Nestas situações, o amor não é sentido e os emaranhamentos sistêmicos impedem que estas relações se harmonizem. Muitos destes emaranhamentos vêm de gerações anteriores e assim, só se dá aquilo que se recebeu.

Mas essa mudança somente é possível se aceitarmos o que já foi e nos colocarmos conscientemente de frente para essa mãe dando um lugar no coração para ela. Após o nosso nascimento, o próximo momento decisivo é o movimento em direção à mãe, agora como alguém de frente, que nos leva ao seu peito e nos alimenta.

Com o leite dela, tomamos a vida fora dela. O que nos faz ter sucesso aqui e nos prepara para o sucesso posterior em nossas vidas e em nossa profissão? Tomar nossa mãe como a fonte da nossa vida, com tudo o que flui dela para nós.



Através da nossa mãe é que tomamos a nossa vida

E esta tomada precisa ser ativa. Temos de sugar para que o leite dela flua. Precisamos chamar para que ela venha. Devemos nos alegrar com o que ela nos dá. E assim ela nos faz ricos.

Quem conseguir tomar sua mãe completamente, será bem sucedido e feliz. Pois assim como alguém se relaciona com sua mãe, também se relaciona com sua vida e sua profissão.

Alguém que está feliz com a sua mãe, está feliz com a vida e com o seu trabalho. Da mesma forma como sua mãe lhe dá e continuará lhe dando cada vez mais, se ele tomar dela com amor, assim também sua vida e seu trabalho lhe darão sucesso na mesma medida.

Aquele que tem ressentimentos em relação à sua mãe também os tem contra a vida e contra a felicidade. Da mesma maneira que a mãe se retira dele como resultado de suas reservas e sua rejeição, assim a vida e o sucesso também se retiram.

ESCRITO POR:

Leandro Raiser

Terapeuta, facilitador de constelações familiares.



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



VOCÊ SABIA?



Alimentos que se transformam em:

AÇÚCAR no seu sangue

- Pão Branco
- Pão Integral
- Macarrão
- Macarrão Integral
- Biscoito Fit
- Bolos
- Biscoitos Torrados
- Barinha de Cereal
- Batata
- Suco de Caixinha
- Rapadura
- Biscoito de Arroz
- Aveia
- Tapioca
- Farelo de Aveia
- Grão de Bico
- Maisena
- Farinha de Arroz
- Mel
- Caldo de Cana
- Refrigerantes
- Geleia

● **E etc**





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!](#)

CAPA:

Pesquisadora

cria método único para alfabetização
de crianças portadoras da trissomia 21





A educação inclusiva é um desafio global, e encontrar métodos eficazes para alfabetizar crianças com necessidades especiais, como aquelas com síndrome de Down, é fundamental para promover inclusão verdadeira.

A Revista Plenamente teve o prazer de conversar com Ronise Ferreira, uma renomada terapeuta e pesquisadora do comportamento humano, que tem se destacado neste campo.

Fundadora de um Espaço Terapêutico e do cartão social para tratamento contínuo Ativamente em Caratinga, Minas Gerais vem beneficiando e dando oportunidades de saúde mental e desenvolvimento para todos.

Ronise Ferreira criou um método único de alfabetização através da psicanálise, de experiências, cores, culinária, música e mentoria com os pais que tem transformado a vida de famílias que possuem crianças portadoras da Trissomia 21 e de suas famílias e cuidadores.

Trajetória Profissional

Ronise Ferreira iniciou sua formação em Psicanálise nos Estados Unidos, onde descobriu sua verdadeira vocação. Inspirada pelo trabalho de um psicanalista norte- Pesquisadora cria método único para alfabetização de crianças portadoras TRISSOMIA no americano, ela mergulhou nos estudos da mente humana. No entanto, foi ao retornar ao Brasil que Ronise floresceu em sua formação como psicanalista, integrando-a com diversas outras formações terapêuticas para desenvolver uma abordagem inovadora.

Fundação da Clínica Ativamente

Em Caratinga, Ronise fundou a clínica ativamente, onde atende pacientes e conduz pesquisas avançadas sobre o comportamento humano. Apesar de sua dedicação para os casos de crianças com síndrome de Down, para as quais desenvolveu um método de alfabetização, Ferreira também tem feito um brilhante trabalho com paciente típicos como adultos, jovens, idosos e pais que ela carinhosamente chama de extraordinários. Além de seu trabalho na clínica, Ronise tem atuado voluntariamente em organizações sem fins lucrativos, aumentando ainda mais seu campo de pesquisa.

A formação de Ronise Ferreira é vasta e multifacetada. Ela transitou pelas áreas do Direito, Marketing e Letras antes de se dedicar integralmente à Psicanálise e neurociências.



Método Inovador de Alfabetização

O desejo da terapeuta mineira de melhorar a vida de seus pacientes e até torná-los mais autônomos em seu dia a dia, fundar um ambiente de trabalho para os portadores da T21 foi a motivação que engajou a criação de seu método único após anos de atendimento à crianças com síndrome de Down. Com uma abordagem baseada em terapias multidisciplinares, acolhimento e associação livre, Ronise Ferreira desenvolve uma comunicação eficaz e personalizada com cada paciente. Este método não apenas tem se mostrado eficaz na melhora comportamental de seus pacientes facilitando sua alfabetização de maneira significativa, mas também tem se mostrado importante para o constante desenvolvimento de habilidades e crescimento cognitivo-intelectual de seus pacientes.

Um Caso Inspirador

Um dos casos mais tocantes atendidos por Ronise foi o de um menino de 13 anos, considerado por sua escola um caso improvável de alfabetização devido à sua resistência ao aprendizado e dificuldades de interação. A jornada desafiadora durou mais de um ano, onde testou, aperfeiçoou e aplicou seu método, tendo sempre como pano de fundo a psicanálise. A implementação terapêutica, conseguiu estabilizar o comportamento do jovem, trabalhar a representatividade ausente e alfabetizá-lo “com sucesso” em parceria com a escola, relembra a terapeuta com lágrimas nos olhos, emocionada. Este resultado inspirador reforçou a missão de Ronise de transformar a vida de crianças com necessidades especiais, proporcionando-lhes uma inclusão verdadeira na sociedade.





Conciliação de Vida Profissional e Pessoal

Além de suas intensas atividades profissionais, nossa entrevistada pondera sobre o desafio de equilibrar sua vida pessoal-profissional. Sendo ela mesma um caso real dessa parcela de mães brasileiras. Ronise é empresária, terapeuta, pesquisadora e mãe de três filhos, que considera sua maior fonte de inspiração por isso entende profundamente os desafios enfrentados por muitas mães brasileiras nas últimas décadas e visa em seu projeto trazer acolhimento e esclarecimento para famílias típicas e atípicas. A terapeuta que acredita interação direcionada entre pais e filhos acelera o desenvolvimento e fortalece vínculos necessários para a evolução mental saudável

Desafios e Impacto

Apesar dos avanços na inclusão de crianças com síndrome de Down no Brasil, Ronise observa um grande despreparo e desinformação em boa parcela de educadores e pais. Seu trabalho visa não apenas a alfabetização dessas crianças, mas também a educação da sociedade sobre a importância da inclusão e as melhores práticas para alcançá-la. E essa tem sido a missão da terapeuta que quer aumentar o alcance de suas descobertas para impactar o maior número de pessoas possível.

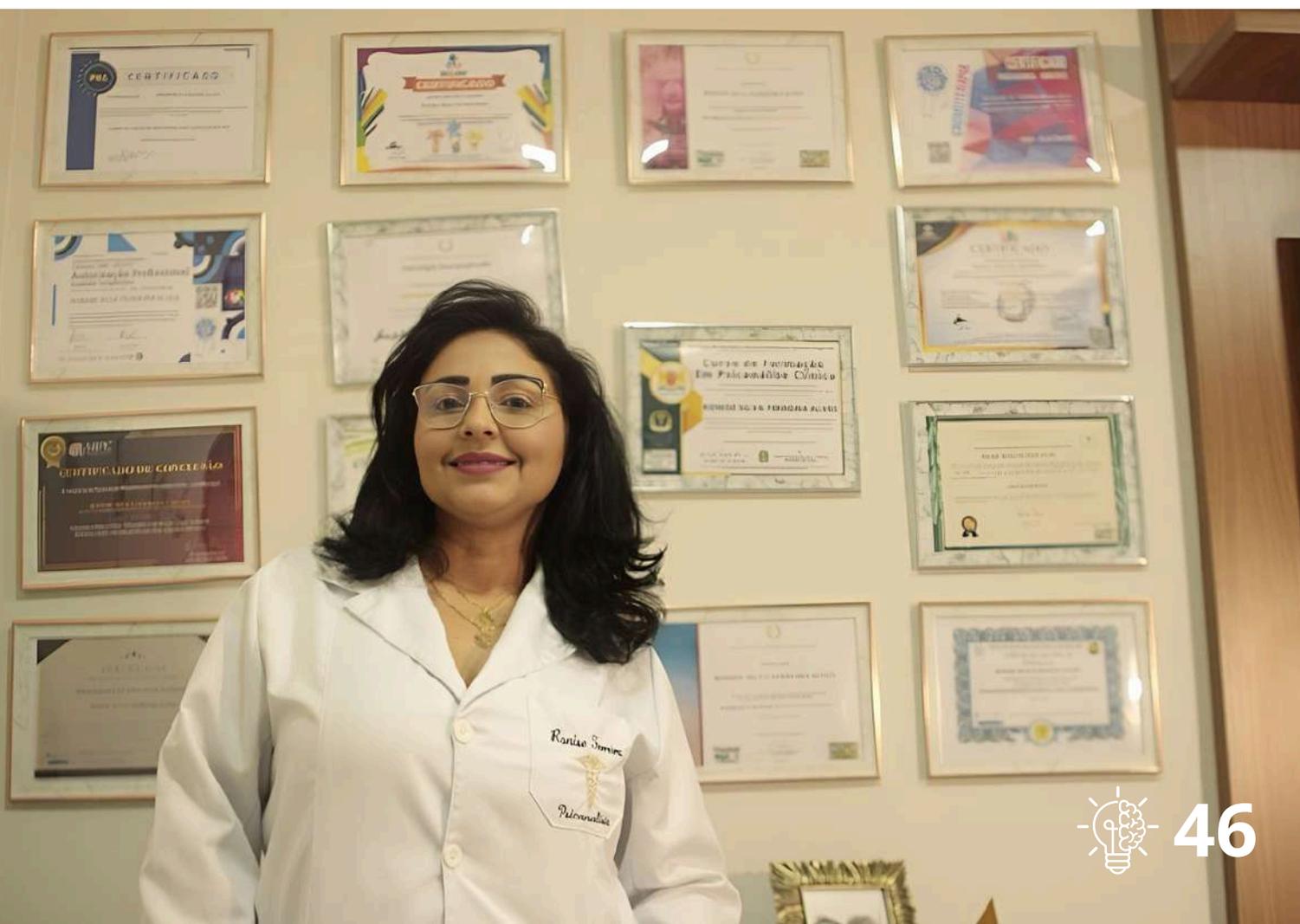
Formação e Dedicção

A formação de Ronise Ferreira é vasta e multifacetada. Ela transitou pelas áreas do Direito, Marketing e Letras antes de se dedicar integralmente à Psicanálise e neurociências. Essa combinação de conhecimentos a capacitou a desenvolver um entendimento profundo da mente humana e a criar ferramentas terapêuticas eficazes. Após iniciar sua formação em Psicanálise nos Estados Unidos, Ronise completou seus estudos em uma renomada escola brasileira, integrando o melhor dos dois mundos em sua prática profissional.

Legado e Futuro

Ronise Ferreira se destaca como uma luz de esperança e transformação. Seu método de alfabetização para crianças com síndrome de Down é um legado indelével que beneficia não apenas a comunidade de Caratinga, mas também tem o potencial de impactar positivamente muitas outras vidas no Brasil e além. Continuando sua história de impacto e inspiração, Ronise exemplifica como dedicação, inovação e empatia podem transformar a educação inclusiva e a sociedade como um todo.

Com uma trajetória profissional rica e um impacto significativo Ronise Ferreira sem dúvidas é um exemplo inspirador de como a dedicação, preparação e o amor a uma missão de vida podem superar desafios significativos na educação de crianças com necessidades especiais e suas famílias..





TERAPIA, CORREÇÃO E INCLUSÃO

Da série: “Filhos especiais & pais extraordinários”

Venho trazer uma reflexão sobre correção infantil direcionadas pessoas e pais de portadores da trissomia 21 e podendo ser aplicada a todos.

Esclarecendo as faces da trissomia no cromossomo 21 mais conhecida como síndrome de Down não existe grau ou espectro existem formas diferentes como: livre, translocação ou mosaicismo e isso destaca a importância da informação.

E como essa condição de portador da trissomia no cromossomo 21 pode afetar esse indivíduo o transformando em atípico?

A maioria das pessoas afetadas pela síndrome possuem algum grau de deficiência cognitiva, variando o nível de QI entre 20 a 75, retardos motores e de linguagem grosseiros, altura reduzida, risco maior de obesidade, compulsão alimentar, hipotonia (diminuição do tônus muscular e da força, que pode causar moleza e flacidez muscular) e 60% das pessoas têm problemas oculares e de audição, cardiopatias, maior susceptibilidade a infecções e leucemia.

Os neonatos tendem a ser calmos, raramente choram e os pais pensam que serão assim por toda vida, mas à medida que crescem começam a se desenvolver emocionalmente como qualquer criança e enfrentando muitos desafios de identidade tendem a se rebelar como forma de expressão enfrentando o despreparo da sociedade.

Falando sobre características comportamentais estudadas e comprovadas ao longo dos anos podemos e devemos citar:

Impulsividade, agressividade, hiperfoco, dificuldades em entender o real sentido do comando se tornando aos olhos de outrem crianças rebeldes, hipersensibilidade auditiva, baixa estima, baixo ou nenhum filtro social, dificuldade de expressão de ideias, atraso ou ausência de noção de consequências, facilidade em copiar comportamentos e palavrões para se Entendendo que cada indivíduo é único na atipicidade e na tipicidade podemos somente diferencia-los pelas características e formas de cada caso. Sentir incluso, obsessão por objetos, roupas, brinquedos, jogos, medo do escuro, desorientação sexual, restrições alimentares entre outros.

Quando fazemos o acompanhamento terapêutico individualizado começamos a verificar esses eventuais despreparos um exemplo claro disso é quando os pais são chamados a escola pois uma criança t21 agrediu, falou palavrões ou não quis fazer as atividades propostas.



Sabe o que acontece com os pais? Se sentem culpados, diminuídos, frustrados e perdidos.

E com a criança?

Acaba por receber correções severas ineficazes e prejudiciais e reforçando um tratamento discriminatório nos ambientes onde deveriam ser acolhedores e inclusivos.

Em uma criança típica a correção também deveria ser acompanhada por um profissional, mas naquelas chamadas especiais é indispensável.

Não batam em seus filhos, não gritem porque além de não ser eficaz afasta a confiança deles nas pessoas, aumenta a agressividade e a necessidade de agir com as próprias regras para se reafirmar como indivíduo.

Infelizmente não existe uma forma de correção adequada ou um manual de instruções universal para prepararmos nossas crianças para o mundo, mas podemos traçar um plano de base através do autoconhecimento da criança e dos pais.



Através da terapia infantil o profissional observa as dificuldades, atrasos, expressões de sentimentos, formas de brincar, melhores abordagens entre outras formas de intervenção. E a intervenção com os pais os preparam para lidar com as informações, críticas infundadas e assim contribuir para inclusão. Deixo um exemplo de quando uma criança típica fala palavras de baixo calão que ao ser repreendida age entendendo a rejeição social e reprimindo esse comportamento. Na T21 não. A correção é um processo que exige paciência, conhecimento e preparação pois não possuem o famoso filtro social.

Com muito carinho deixo a vocês Pais extraordinários a certeza que não são insuficientes e que seus filhos não são mal-educados, terríveis, moleques, mimados ou desobedientes, eles só possuem uma síndrome que deve ser acompanhada, respeitada, conhecida em suas particularidades e orientada da melhor forma para que todos os portadores da trissomia no cromossomo 21 se desenvolvam com alegria e autonomia.



Um grande abraço e muito amor nessa caminhada.

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!](#)





Enchentes no Rio Grande do Sul

E o seu impacto na saúde mental da população

As recentes enchentes que atingiram o Rio Grande do Sul trouxeram não apenas destruição física, mas também um significativo impacto na saúde mental das populações afetadas. Segundo Miriam Alves, presidente do Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul, as reações emocionais esperadas entre as vítimas incluem tristeza, angústia, raiva, insônia, falta de apetite e preocupação com o futuro. A tragédia pode agravar problemas psicológicos preexistentes e aumentar o uso de substâncias, além de desencadear diversas formas de violência (Web Stories CNN Brasil).

Os danos emocionais causados por desastres naturais, como as enchentes, frequentemente resultam em transtornos de estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade e depressão. Pessoas que já estavam em tratamento psicológico antes da tragédia podem experimentar uma intensificação dos sintomas. A falta de um ambiente seguro e de condições básicas, como abrigo, água e comida, exacerba esses problemas, tornando essencial o suporte psicológico imediato e contínuo.

Para ajudar as vítimas a enfrentar esses desafios, uma série de serviços de apoio psicossocial está sendo oferecida. A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) desempenha um papel fundamental, proporcionando atendimento integrado e articulado para aqueles que sofrem psicologicamente. Esta rede inclui unidades básicas de saúde (UBS), centros de atenção psicossocial (CAPS), unidades de acolhimento (UA), hospitais gerais e centros de convivência e cultura

Além dos recursos locais, a Secretaria de Saúde do Estado está trabalhando para qualificar a atenção primária em saúde, especialmente nos postos de saúde, para lidar melhor com questões de saúde mental. Recursos específicos estão sendo repassados aos municípios prioritários para garantir que as necessidades de saúde mental sejam adequadamente atendidas.

É importante que as intervenções sejam feitas de maneira não invasiva, respeitando o espaço e o tempo das vítimas. Oferecer um ambiente seguro, alimentos e apoio emocional básico são passos iniciais cruciais para ajudar as pessoas a lidar com o trauma. A presença de profissionais de saúde mental nos abrigos e a atenção aos sinais de sofrimento psicológico são medidas essenciais para prevenir o agravamento dos problemas mentais

A população afetada pelas enchentes no Rio Grande do Sul pode buscar apoio através dos diversos serviços disponibilizados. O acesso a cuidados psicológicos e a implementação de estratégias de suporte são fundamentais para ajudar as comunidades a se recuperarem não apenas fisicamente, mas também emocionalmente.

Com um enfoque na assistência integrada e contínua, espera-se que essas medidas possam aliviar parte do sofrimento e ajudar as vítimas a reconstruírem suas vidas com resiliência e esperança.



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



PLENA - - MENTE

Conheça mais do nosso conteúdo pelo site::

 www.revistaplenamente.com