



Escola de Pais do Brasil
Seccional Joaçaba e Herval d'Oeste
AGOSTO DE 2021 | EDIÇÃO 8

**PAIS
NO
ESPELHO:

COMO
NOS
VEMOS?**



CONTE COM A GENTE. SEMPRE. ;))



@FTDEDUCAO



/FTDEDUCAO



/EDITORAFDT



Acesse o QR Code e assista ao vídeo.
Nele, reunimos vários motivos
para que você continue contando
com a gente. Sempre. :)

Central de Relacionamento
0800 772 2300 || www.ftd.com.br

FTD
EDUCAÇÃO

DIRETORIA EXECUTIVA DA NACIONAL-DEN

CASAL PRESIDENTE:

Iracema L. Simioni Wobeto e José Alberto Wobeto

CASAL VICE-PRESIDENTE:

Marlene de Fátima Merege Pereira e José Carlos Pereira

CASAL DIRETOR DE DOCTRINA:

Teresinha Bunn Besen e Brani Besen

CASAL DIRETOR DE COMUNICAÇÕES:

Sonia Maria Ferreira Santos e José Geraldo dos Santos

CASAL DIRETOR FINANCEIRO E PATRIMONIAL:

Joana Angélica F. C. Cezimbra e Reinaldo A. Cezimbra

CASAL DIRETOR DE CONGRESSO:

Cinthia Santini A. de Oliveira e Célio A. de Oliveira

CASAL DIRETOR DE INTEGRAÇÃO NACIONAL:

Marama Farias Labrunie e Marcos Moraes Labrunie

CASAL DIRETOR ADMINISTRATIVO:

Patrícia Zanetti Faria e Antônio Marcos Faria

CASAL DIRETOR DE NORMATIZAÇÃO

E APOIO ÀS SECCIONAIS:

Vera Lúcia Canal Sprigigo e Orlando Sprigigo

CASAL DIRETOR DE RELAÇÕES PÚBLICAS E SOCIAIS:

Rykeny Faria Campos Cordeiro e João Bosco Cordeiro

CONSELHO FISCAL – TITULARES:

Celso Luiz Christ, Lorivanda Barbosa de Oliveira Neto e Miguel Rosa dos Santos

CONSELHO FISCAL – SUPLENTE:

Carolina Borges de Oliveira, Suzivane B. da Silva Amaral e Hélio de Almeida Gomes

DIRETORIA EXECUTIVA DA SECCIONAL DE JOAÇABA E HERVAL D' OESTE

CASAL DIRETOR PRESIDENTE

Eleni Pereira Dias e Ironi Pereira Dias

CASAL DIRETOR VICE PRESIDENTE

Lúis César Casagrande e Onézia Terezinha Storti

DIRETORES DE DOCTRINA

Ildo Perosa e Rosana Aparecida Balbinotti Perosa

DIRETORES FINANCEIROS

Neide Marqueze Galvan e Celso Galvan

DIRETORES SOCIAL

Armanda M. Rumpf e Henrique Rumpf
Gláucia Maria Grendene Arenhart e Sergio Luís Arenhart

SECRETARIA

Amanda Brunetta Franceschet
Bernardete Falavinha Vardânega

DIRETORIA DE DIVULGAÇÃO/COMUNICAÇÃO

Giovana Kátia Grendene e Teresinha Pellicoli

DIRETORIA DE RELAÇÕES PÚBLICAS

Cinthia Santini A. de Oliveira e Célio A. de Oliveira

CONSELHO FISCAL

Eliane de Lima De Carli e Sérgio De Carli

EDITORIAL

“Ensina à criança o caminho que ela deve seguir; mesmo quando envelhecer, dele não há de se afastar.” (Provérbios 22:6)

Educar um filho é responsabilidade dos pais, assim a escola, a igreja e outras instituições atuam como um suporte, um auxílio. Os pais são espelhos para os filhos, e ao longo da vida estes são quem constroem a base da determinação, do caráter e da responsabilidade. Os filhos podem fechar os ouvidos para os conselhos, mas abrem os olhos para os exemplos.

Neste contexto a Escola de Pais do Brasil – Seccional de Joaçaba/Herval d' Oeste lança a oitava edição da Revista, que abrange o tema: **PAIS NO ESPELHO: como nos vemos?** Os artigos desta revista foram escritos com o objetivo de reforçar a estrutura familiar, diante deste “novo normal” que estamos vivendo.

A pandemia do coronavírus chegou para unir algumas famílias, separar outras e alterar a forma como todos viam a vida. E nós pais, como estamos nos vendo no espelho da vida? Estamos dando o nosso máximo em relação a educação de nossos filhos, ou estamos sendo omissos, negligentes e insuficientes?

É hora de olharmos no espelho e revermos nossos posicionamentos, condutas e maneiras de agir com relação a nossos filhos.

Deste modo, desejamos que a leitura seja esclarecedora e contribua para os anseios dos pais na educação dos filhos, bem como uma forma de acalento em tempos dolorosos.

Por fim, nossos agradecimentos a todos os associados que voluntariamente trabalham em prol de uma sociedade melhor, mais justa e aprazível.

Eleni e Ironi Pereira Dias

*Casal Presidente da Escola de Pais,
Seccional de Joaçaba/Herval d' Oeste.*

CONSELHO DE EDUCADORES

CASAL PRESIDENTE:

Regina Célia Simões de Mathis e Ruy de Mathis

CONSELHEIROS:

Cinthia Santini A. de Oliveira e Célio A. de Oliveira
Edna M. da Silva Cunha Araújo e Antônio Sérgio Araújo
Frei Almir Ribeiro Guimarães
Helena Maria Siqueira Sigaud
Iham El Maerrawi e Jean Khater Filho
Maria Christina Siqueira de Sousa Campos
Maria Rita D'Angelo Seixas e José Carlos Seixas
Pe. João Edênio Reis Valle
Valéska Machado da Silva Walber e Everson Walber
Verônica A. da Motta Cesar-Ferreira
Zilpha Carvalho Nascimento e Ivo Nascimento
Iracema L. Simioni Wobeto e José Alberto Wobeto



A Escola de Pais do Brasil

Missão, Visão e Valores

MISSÃO

Ajudar pais, futuros pais e agentes educadores a formar verdadeiros cidadãos.

VISÃO

Ser reconhecida como Associação voluntária de referência em assuntos de educação e relacionamento familiar.

VALORES

O respeito ao ser humano e à vida. A Família como principal agente formador da Sociedade. A moral, a ética, a transparência e a cidadania. A liberdade e a justiça.

OBJETIVOS

Atualizar pais e educadores em práticas e princípios psicopedagógicos. Promover maior aproximação família- escola, na perspectiva de uma educação integral do ser humano. Melhorar a conscientização do nosso público alvo de sua responsabilidade na formação dos filhos, no seu próprio desenvolvimento e nos inter-relacionamentos.

PÚBLICO ALVO

Pais, futuros pais, cuidadores, agentes educadores e, indiretamente a própria criança.



Sumário

- 8 A família, em lockdown, "se olha" no espelho
- 10 Relações sócio-familiares no contexto virtual: um novo tempo! Uma nova lógica
- 12 Webinars da Escola de Pais do Brasil
- 14 Viver com qualidade versus viver com medo
- 18 Cinco razões por que ficou tão difícil dar limites e o que você pode fazer a respeito
- 20 Os primeiros mil dias e a terceirização infantil
- 23 Vida longa e saudável: quem não quer?
- 26 Família: caminho para independentizar x família: caminho para instabilizar
- 28 Da enxada ao mouse: O que mudou no papel parental?
- 31 Quem é diagnosticado com Câncer pode praticar pilates?
- 32 Acolhida dos "novos" na família: noras, genros e netos
- 34 As cinco linguagens do amor
- 36 Para além do certo e do errado
- 39 O acolhimento como fio condutor Nos próximos anos de "novo normal"
- 41 Competências fundamentais para o trabalho no futuro
- 44 Relacionamentos: aprendizagem e trocas afetivas

CÍRCULOS DE DEBATES

Através dos Círculos de Debates a EPB desenvolve a sua principal atividade

Círculos de Debates são encontros semanais, durante sete semanas por semestre, onde os pais mediante trabalhos de grupo discutem – sob a orientação do casal coordenador- os temas selecionados pela EPB. É um trabalho dinâmico, rico de ensinamentos e troca de experiências pessoais. Conforme acima assinalado, esses temas têm evoluído ao longo do tempo, sempre procurando manter atualizada a mensagem da Instituição. Vejamos apenas para comparação, como foram os primeiros círculos e como é o atual. De 1964 a 1970 a EPB trabalhou com dois temários sucessivos, de sete semanas cada um.

PRIMEIRO TEMÁRIO:

1. A importância do Lar na formação do homem
2. Autoridade Paterna
3. Papel integrativo da Mãe
4. Ciúme Infantil
5. Como fazer de meu filho um bom estudante
6. Castigos e Recompensas
7. Educação Sexual

O segundo temário dedicava-se ao autoconhecimento dos pais e era dirigido àqueles casais que tinham frequentado o primeiro.

SEGUNDO TEMÁRIO:

1. Problemas de amadurecimento
2. Defeitos dos Pais
3. Fases do desenvolvimento dos filhos
4. Os defeitos das crianças
5. Educar para a autonomia
6. Educação para o amor

A partir daí a EPB foi modificando os seus temários sempre atenta às necessidades das famílias. A partir de 2014, a EPB introduziu um novo temário que foi desenvolvido pelo Con-



selho de Educadores com a colaboração de inúmeros casais de todo o país.

Pode-se mesmo afirmar que se trata de uma construção coletiva que veio atender às solicitações das Seccionais.

TEMÁRIO ATUAL:

1. Educar – um desafio
2. Valores e limites na educação dos filhos
3. Pai, mãe e agentes educadores
4. A educação do nascimento à puberdade
5. Adolescência: o segundo nascimento
6. Sexualidade no ciclo da família e da vida
7. Cidadania e cultura da paz

REALIZAÇÕES DA EPB

Como é a principal atividade da Escola de Pais e enfatizando tudo que tem realizado, foi feita uma grande pesquisa nos arquivos da entidade. Em que pese a precariedade dos registros mais antigos, pode-se afirmar – com relativa segurança – que nestes seus 52 anos de existência (dados atualizados para dezembro de 2014) a EPB já realizou 9.142 Círculos de Debates, com a presença de 203.937 pessoas. Não é, portanto, exagero se estimar em aproximadamente 500.000 filhos que já se beneficiaram com os ensinamentos da EPB aos seus pais.



REDE CATARINENSE DE RÁDIO

NOSSO DIA A DIA DE ESCOLA DE PAIS



REVISÃO SUL, CAIOBÁ - PR



REUNIÃO DE ESTUDO NO SESI JOAÇABA EM 2019



CÍRCULO BAIRRO SÃO VICENTE



REVISÃO SUL, CAIOBÁ - PR



REVISÃO SUL EM CAIOBÁ-PR EM 2019



CÍRCULO DE DEBATES IGREJA MATRIZ DE HERVAL D'OESTE



REUNIÃO QUINZENAL DA SECCIONAL DE JOAÇABA

HOMENAGEM PÓSTUMA

A Escola de Pais do Brasil, Seccional de Joaçaba e Herval do Oeste, presta homenagem a um de seus valorosos fundadores, **Vitor Antonio Detoni**, que nos deixou em 12 de janeiro de 2021, vítima da COVID-19.

Pessoa sensata, sincera, radiante e dedicada às causas da família. Viveu intensamente seus projetos de vida e com ele aprendemos muito!

**Saudades, amigo.
Gratidão imensa!**



 **IPB**
CORRETORA DE SEGUROS

(49) 3527-6600

*Rua Frei Edgar, 178
Joaçaba – SC*



A proteção que sua família merece.

A FAMÍLIA, EM LOCKDOWN, “SE OLHA” NO ESPELHO

O mundo parou e o caos se instalou!

Em 2020, fomos surpreendidos por um mal invisível e silencioso – o Coronavírus COVID 19. A rotina, antes programada, passou a ser negociada dia-a-dia e a previsibilidade necessária ao ser humano para se sentir seguro e tomar decisões, deu lugar às incertezas e receios, ao stress e ansiedade. Ficou apenas a evidência de que não temos controle sobre tudo e que a partir daquele momento, grandes mudanças estariam por vir.

Em tempos de isolamento social compulsório – lockdown – a distância e a impossibilidade do convívio com familiares e amigos, se transformam em um verdadeiro drama, nada fácil de encarar, gerando a sensação de impotência, o sentimento de abandono, saudade e preocupação com os que ficaram afastados. O novo cotidiano impôs o confinamento, desestruturando as pessoas e provocando diversas reações: medo (incerteza e insegurança), euforia (sensação de quase férias, saídas para compras e lazer), tédio (ociosidade, solidão), introspecção (questionamentos, tristeza, frustração), irritação (insatisfação, impaciência) impotência (acomodação, adaptação) e sanidade mental (mantida pelo convívio e rotina na família).



A família terá exercido a sua função primordial de proteção e apoio em momentos de diversidade, garantindo a saúde física e emocional dos filhos



No início, algumas ações foram realizadas para amenizar o isolamento social: idas às varandas e janelas para tocar instrumentos, cantar, recitar; interação à distância com a vizinhança; melhor organização da família; disponibilidade dos mais jovens em servir os idosos próximos, indo ao mercado ou à farmácia; vídeos e mensagens de apoio mútuo e de esperança nas redes sociais; lives diversas.

O processo de lockdown não aconteceu da mesma forma neste extenso e diverso Brasil de regiões isoladas dos grandes centros, de muitas comunidades desprovidas, famílias de baixa renda com 6, 7 ou mais pessoas habitando num mesmo cômodo, sem condições básicas de saneamento e de higiene, agravado pela falta de garantia na alimentação. A grande maioria sobrevivendo do trabalho informal e impedida, neste momento, de sair de casa, dependendo do auxílio emergencial do Governo Federal. Para estas famílias, já tão desassistidas, as restrições da pandemia só vieram aumentar o sofrimento.

A crise econômica atingiu a todos: fechamento do comércio e de serviços não essenciais, paralização do mercado informal, quebra de empresas, desemprego e mudança do padrão de consumo das famílias. Menos

pessoas com plano de saúde e conseqüentemente mais demanda para o SUS. Mortes causadas pelo COVID 19 e mortes por outros “vírus” que matam milhares de pessoas todos os dias: a fome, a injustiça, a ambição, a omissão, a corrupção, a violência ...

- CONVIVÊNCIA FAMILIAR NO LOCKDOWN: LAÇOS COLOCADOS À PROVA:

O que tanta proximidade e mais tempo de convivência têm causado às famílias, já que a rotina do “corre-corre” foi alterada?

Filhos em casa, pais inicialmente sem saber como mantê-los ocupados. A rotina diária mudou de repente com as creches e escolas fechadas e os pais em home-office. Desafios impostos a todos, pressionando-os a buscarem novas formas de relacionamento. Pais confusos se questionam sobre a melhor maneira de conduzir os filhos: deixar acordar mais tarde, ver TV por mais tempo, usar o videogame e o celular livremente ou agir conforme o humor dos filhos a cada dia?

Muitas atividades para dar conta: tarefas domésticas, monitoramento das aulas on-line, cobranças no trabalho, horas vagas para preencher com os filhos menores (contar história, ler, desenhar, pintar, jogar, brincar, ouvir música, sessão de cinema com direito a pipoca, cozinhar, limpar a casa). Tudo apontando para se “fazer do limão, uma limonada”, transformando esse momento difícil em memória afetiva para os filhos que, certamente, se lembrarão dessa fase como o melhor tempo passado com seus pais, no que diz respeito à quantidade e qualidade de presença.

Assim, a família terá exercido a sua função primordial de proteção e apoio em momentos de diversidade, garantindo a saúde física e emocional dos filhos.

- O ANO LETIVO NO NOVO COTIDIANO

Em tempos de pandemia, pais de classe média mostraram-se muito preocupados com os “conteúdos escolares” e o aproveitamento das aulas on-line, enquanto as crianças se sentiam confusas e apreensivas, sem entenderem bem o que estavam passando. Por sua vez, os professores alertavam os pais, que era hora de investir em “conteúdos humanos”: passar afeto aos filhos, ensiná-los sobre higiene e cuidados, fazer tarefas juntos ... Hora de conhecê-los melhor, saber o que pensam e sentem, perceber quem são essas pessoas que eles levam e trazem da escola, do balé, da natação, do inglês ...

A base de uma boa convivência familiar é a manutenção de uma organização segura e flexível, observada a hierarquia e o respeito às diferenças. O aconchego do ambiente familiar é fundamental para o desenvolvimento saudável dos filhos, o que implica amor, limites, solidariedade, compreensão, direitos e deveres.

Mas, num “outro” Brasil de famílias de menor

renda e filhos ociosos em casa, sem estímulos ou acompanhamento, sem espaço suficiente nem ferramentas tecnológicas, crianças e adolescentes são impedidos de usufruir do ensino remoto disponibilizado por algumas escolas da rede pública. Fato que se agrava dia-a-dia, resultando na defasagem da aprendizagem e no aumento das desigualdades sociais.

Quase um ano após o surgimento da pandemia no Brasil, algumas escolas da rede privada abrem suas portas, oferecendo o ensino híbrido, metodologia que envolve aulas presenciais e remotas. O processo de aprendizado ocorre na escola em determinados momentos e em outros, o aluno estuda sozinho em casa. Oxalá, a rede pública universalize esta nova oportunidade de aprendizado, favorecendo seus alunos.

- EFEITOS DO LOCKDOWN NAS RELAÇÕES FAMILIARES

Sendo o Brasil, um país onde as interações interpessoais cotidianas são mediadas pelo toque – aperto de mãos, abraços e beijos – o distanciamento durante a pandemia provocou uma ruptura brusca na rotina natural da vida, que precisa ser reconfigurada. O stress atingiu a todos e muitos elevaram o nível de

PARA REFLETIR

Quando houver o controle do COVID 19 e todos se tornarem livres outra vez, será importante que as famílias tenham revisto sua atuação e passem a adotar um novo modelo de relacionamento com lições aprendidas, erros corrigidos, falhas perdoadas, acertos potencializados e laços refeitos ou ainda mais fortes.

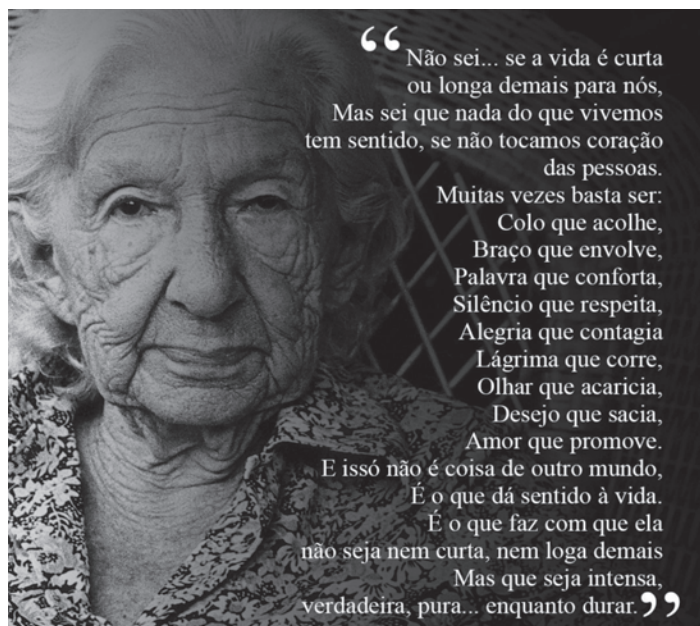
Há quem diga que essa parada involuntária foi um “golpe” de Deus para olharmos melhor o nosso próximo. Que cada um possa fazer do caos atual, uma reflexão dos próprios atos. É preciso silenciar, orar, clamar para a vibração se elevar e a imunidade se fortalecer. É um silêncio curativo de reverência a Deus que nos fala. Certamente, esta é uma oportunidade única para colocar a própria vida em ordem, rever conceitos e valores e ressignificar a existência. Sejamos luzes, façamos movimentos no caminho do bem e a esperança contagiará os que estão à nossa volta.

* Maria Izabel Passos Imbiriba
Pedagoga. Há 19 anos na Escola de Pais do Brasil.
Com seu esposo, casal RN/BA

ansiedade e depressão, acumulando dúvidas quanto ao futuro, insegurança ao arriscar-se nas ruas e na condução para buscar seu sustento. A perda do emprego ou a redução da jornada e do salário e a adaptação ao home-office, consistiram em desafios a serem vencidos a curto prazo.

Houve aumento da violência doméstica e a explosão dos litígios familiares com pedidos de divórcio. Casais relataram que as incompatibilidades ficaram mais evidentes neste período, diante do stress cotidiano, da divisão de tarefas, dos cuidados com os filhos e da convivência do casal por mais tempo. Sinalizaram que mesmo estando juntos em suas casas, se sentiam sozinhos. Um divórcio não acontece de uma hora para outra, mas acredita-se que a pandemia tenha contribuído para que o casal tomasse uma atitude diante de um relacionamento que já não vinha bem. Além deste fato, atribui-se ao aumento do número de separações, a facilidade do serviço dos cartórios on-line, cujas demandas são autorizadas pelo Conselho Nacional de Justiça – CNJ, por meio da plataforma E-Notariado, devendo o casal estar de comum acordo e não ter pendências judiciais (filhos menores ou incapazes) como ocorre nos divórcios presenciais.

Para concluir a reflexão, apresentamos o poema “Saber Viver”, da iluminada Cora Coralina:



“ Não sei... se a vida é curta
ou longa demais para nós,
Mas sei que nada do que vivemos
tem sentido, se não tocamos coração
das pessoas.
Muitas vezes basta ser:
Colo que acolhe,
Braço que envolve,
Palavra que conforta,
Silêncio que respeita,
Alegria que contagia
Lágrima que corre,
Olhar que acaricia,
Desejo que sacia,
Amor que promove.
E isso não é coisa de outro mundo,
É o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela
não seja nem curta, nem longa demais
Mas que seja intensa,
verdadeira, pura... enquanto durar.”

LEGADOS DA PANDEMIA

O período de crise na saúde e o lockdown mexeram com os sentimentos das pessoas, alertando-as para a necessidade de mudança de hábitos e de comportamento. Situações relevantes já estão sendo observadas:

- Sentimento de comunhão fortalecido e a perda da ilusão de autossuficiência;

- Maior conexão dos pais com os filhos e envolvimento na sua educação, equilibrando a vida profissional e pessoal;

- Divisão de responsabilidades na família, valorizando o serviço doméstico;

- Adaptação das famílias ao home-office e aumento significativo de solicitações às empresas e instituições para trabalhar em casa;

- Maior visibilidade das desigualdades e vulnerabilidade dos mais carentes;

- Aumento da consciência política das comunidades e reconhecimento da cidadania;

- Melhor noção do nosso impacto no meio ambiente, ao ver a natureza se recuperando sem a presença humana;

- Admissão da nossa fragilidade existencial.

RELAÇÕES SÓCIO-FAMILIARES NO CONTEXTO VIRTUAL: UM NOVO TEMPO! UMA NOVA LÓGICA DE INTERAGIR.

Desde que a Internet passou a fazer parte da vida das pessoas, muitas mudanças aconteceram no mundo. E no ambiente familiar isto não foi diferente, pois esse Universo passou a também integrar nossos lares. Gradativamente pais e filhos passaram a se utilizar cada vez mais de ferramentas para interagirem virtualmente, por vezes deixando de realizar experiências diárias de convivência afetiva para restringirem-se aos seus universos online. Em outros termos, cada um no seu quadrado.

Como que em um redemoinho, o mundo virou de cabeça para baixo nestes últimos 30 anos e valores, princípios e regras de outrora passaram a ser substituídos por esta nova onda da virtualização da informação e comunicação. Um novo estilo de vida! Uma nova ordem se estabeleceu e educar um filho na era virtual passou a ser uma arte, um grande desafio aos pais pelas exigências que este novo cenário instituiu nas relações sócio-familiares.

A virtualização das relações de grupos e familiares tem se mostrado uma rápida e eficiente forma de comunicação. No entanto muito se tem falado sobre os diferentes problemas provocados por este novo contexto. O excessivo uso das tecnologias nas famílias tem gerado um grande distanciamento entre pais e filhos, estabelecendo um grau mínimo de comunicação e interação dentro de casa - a tal sociedade do silêncio.

O distanciamento, por mais que já estivesse presente em alguns casos, intensificou-se pelo silêncio e redução da comunicação oral e trocas afetivas. Pais e filhos se encontram nos intervalos do dia-a-dia, que por vezes até são substituídos por mensagens e/ou conversas via vídeo pelo WhatsApp.

Como nosso foco neste artigo é tratar sobre as “Relações sócio-familiares no contexto virtual”, o início da pandemia no primeiro semestre de 2020 nos proporcionou um campo fértil para analisarmos se é possível, ainda em tempo, corrigirmos alguns pontos de estrangulamento nos elos perdidos das relações entre pais e filhos em razão da internet.

A vulnerabilidade do ser humano é tamanha que o surgimento de um novo vírus, desta vez o coronavírus, interferiu radicalmente em sua vida quanto aos seus hábitos, usos, costumes e valores, exigindo uma rápida reavaliação de sua práxis e tomada de medidas cotidianas no ambiente familiar e de trabalho, bem como em sua vida social. O “ficar em casa” forçou o enfrentamento, o “olho no olho” e literalmente a convivência com nossos mais próximos, sem a possibilidade de fuga proporcionada até

então pelos compromissos de trabalho externo, escola e outros eventos sociais.

Todos, indiscriminadamente, fomos pegos de surpresa, desde os mais zelosos, disciplinados e organizados até aqueles bem despreocupados com seu estilo de vida, tiveram que promover algum tipo de mudança de comportamentos. Criando, recriando, reinventando formas de melhor interagir, trabalhar, aprender, ensinar e sobretudo conviver.

Sigmund Baumann (2004) ao fazer uma análise da sociedade moderna, “líquida”, consumista, individualizada e “sem vínculos”, retrata muito bem a fragilidade dos laços humanos e o sentimento de insegurança que disso resulta, bem como os dilemas entre estreitar esses laços enquanto se administra uma distância que seja conveniente. No entanto, até os membros da família descobrirem que as conexões de uma relação virtual não têm garantia de permanência e são passíveis de mudanças e que podem ser desfeitas a qualquer momento, por incontáveis vezes já provocou grandes estragos nas relações e trocas afetivas entre o casal e na relação pais e filhos.

Partamos de um pressuposto inicial de que a relação entre as pessoas e as tecnologias é muito complexa e as fronteiras entre o mundo real e o virtual estão cada vez mais indefinidas. Hoje, mesmo residindo sob o mesmo teto, as pessoas estão se perdendo de vista e se distanciando e criando por vezes a falsa sensação de que se aproximam mais dos que estão distantes quando, na prática, se distanciam mais dos que estão perto.

Afinal, são as pessoas que “dominam” as tecnologias ou as tecnologias que estão “dominando” as pessoas e as inebriam?

Aquele ritmo acelerado, por vezes distanciado e descompromissado dos pais em relação aos filhos, terceirizando a educação dos mesmos, com uma vida social muito mais ativa do que a familiar, passou a ser substituída da noite para o dia pela necessária e obrigatória presença física diuturna, desorganizando o que em tese estava supostamente organizado.

Outro fator que se revelou pelo isolamento social, foi a necessidade dos pais (imigrantes digitais) aprenderem a lidar com os sistemas virtuais passando a uma dependência dos filhos (nativos digitais), na maioria das vezes, na orientação e “educação” de como lidar com as mídias digitais, mais especificamente para lives, reuniões online, home-office e outras interações. Uma inversão de papéis que pode resultar numa maior aproximação paterno filial.

Podemos ainda destacar que a atual pandemia desencadeou, em muitos lares, uma desorganização da economia familiar pela crise econômica e de trabalho (desemprego), o que em muitos lares levou a uma reavaliação da administração da economia doméstica, criando oportunidades de análise de conjuntura econômica e com isso mais diálogo, mais planejamento, maior responsabilidade e comprometimento de seus membros com as despesas.

Um novo contexto se fez presente! E essa “volta para casa” pode resultar numa maior aproximação dos que mais amamos, promovendo com isso mais conversa, mais olho no olho e mais diálogo.

Todos estes fatores tem contribuído para o renascimento de um novo sujeito, despertando assim um novo olhar para a vida e para a família; um homem com mais disciplina, que tem a oportunidade de perceber a importância das trocas afetivas, do respeito e do diálogo em família. Esta nova dinâmica familiar pode resultar sim numa aproximação maior entre pais e filhos, filhos e filhos, mas pode também proporcionar situações de crises de relacionamentos se os atores não souberem, com certo grau de maturidade, como administrar as ansiedades, as trocas afetivas, o compartilhamento de ideias e emoções, acentuando assim, o distanciamento.

Consideremos a premissa de que a “Cultura” é o ponto de partida de cada agrupamento de pessoas. Cultura aqui vista como a construção de uma forma de pensar (visão de mundo) que justifique o entendimento de constituição familiar e de como melhor criar seus filhos. Cultura como educação (usos, hábitos, costumes) passada de geração em geração e adaptada aos novos tempos.

Creio que este retorno “forçado” à convivência familiar em todos os sentidos, pelo isolamento social, nos faz parar e nos olharmos no espelho (figurativamente falando) nos permitindo levantar alguns questionamentos sobre relações familiares; interação com o mundo externo; percepção do outro mais próximo: minha esposa, meu marido, meus filhos, meus pais etc; presença das mídias digitais em nossas vidas e como estamos lidando com noções sobre limites, autoridade, poder e diálogo.

É oportuno por demais este olhar de “dentro para dentro” na família e de “dentro para fora” da família – relações sócio-familiares, tentando nos perceber neste cenário frente aos novos paradigmas que estão surgindo. E assim, começarmos a catalogar novos parâmetros de relacionamentos, expressos por meio dos contatos virtuais de comunicação.

Portanto, é importante salientar mais uma vez, frente



à
s
d

emandas do mundo moderno, que os pais, por força das contingências sociais e de trabalho, encontravam-se muito distanciados dos filhos, deixando de exercitar a paternagem/maternagem pela terceirização de suas funções primordiais a creches e escolas em tempo integral. Este distanciamento acarreta na perda de oportunidades incríveis de trocas afetivas nos momentos mais sublimes da vida e desenvolvimento de seus filhos, principalmente na primeira infância e substancialmente no aflorar da adolescência.

O fenômeno mais importante oportunizado pelas contingências do isolamento social foi a redescoberta dos filhos por parte dos pais e vice-versa e a percepção da necessidade em exercitar o que de mais sagrado existe: o amor paternal e maternal na “arte” de cuidar, de educar e demonstrar afeto aos que mais amamos, o que vinha acontecendo apenas nos “intervalos” do dia a dia.

Para finalizar, cabe destacar ainda que o contexto virtual presente nas famílias de hoje nos dá uma noção da complexidade dos diferentes canais tecnológicos que transitam nas redes digitais cujo grau de utilização (tempo e quantidade) está diretamente relacionado com a idade e maturidade dos membros de uma família que acessam desde o Instagram, Twitter, Facebook, YouTube, sites, whatsapp, até o LinkedIn etc .

É necessário o retorno para casa! Reencontrar seu porto seguro!

* Mestre em Antropologia Social pela UFRGS; Mestre em Direito pela UFSC; Master em Mercado e Direito pela UPO - Sevilha - Espanha; Membro da Escola de Pais do Brasil, Seccional de Joaçaba e Herval d’ Oeste; Diretor de Congresso na Diretoria Executiva da Nacional e Membro

VOGG
MAGAZINE

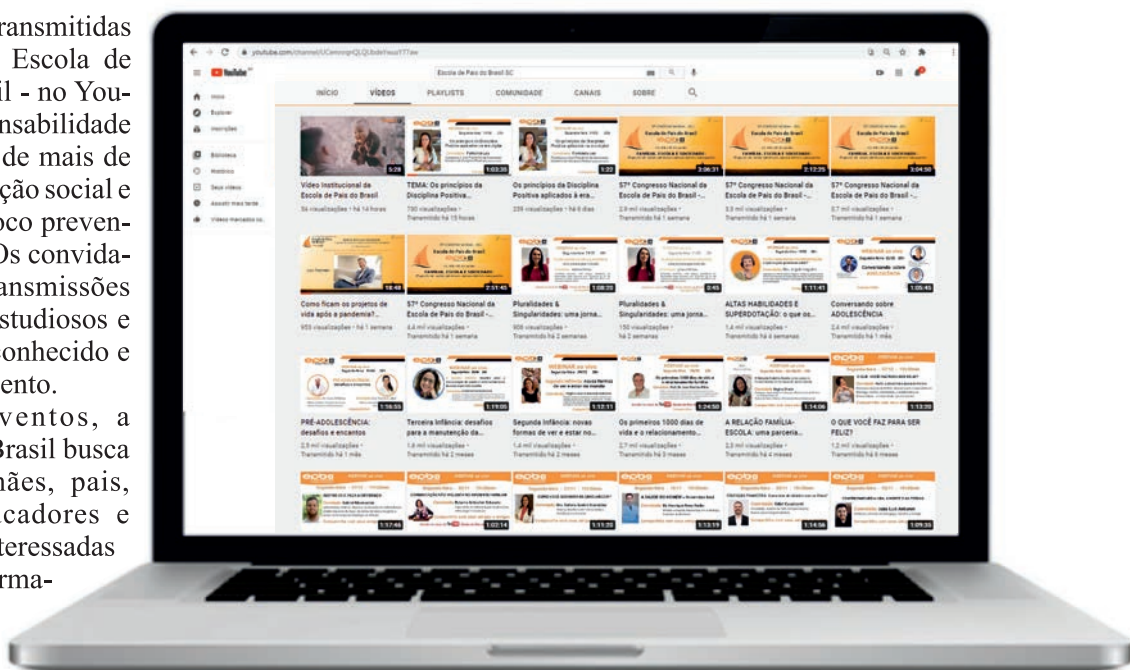
WEBINARS DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

São palestras transmitidas pelo canal - Escola de Pais do Brasil - no YouTube, com a responsabilidade de uma instituição de mais de meio século de atuação social e educacional com foco preventivo e orientativo. Os convidados para essas transmissões são especialistas, estudiosos e profissionais de reconhecido e profundo conhecimento.

Nesses eventos, a Escola de Pais do Brasil busca transmitir para mães, pais, futuros pais, educadores e todas as pessoas interessadas em educação, informações, orientações e dicas práticas sobre a educação com foco no relacionamento familiar.

As Webinars são transmitidas, ao vivo, quinzenalmente e permanecem gravadas, permitindo rever ou assistir em momento mais adequado.

Inscreva-se no canal: Escola de Pais do Brasil no YouTube e receba as notificações das próximas edições. Seguem, abaixo, alguns temas abordados. Webinars da Escola de Pais do Brasil



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR NO QR CODE E INSCREVA-SE EM NOSSO CANAL

O pai disse ao filho:
- Tenha cuidado por onde caminha...!
O filho respondeu:
- Tenha cuidado você.
Lembre que sigo seus passos.



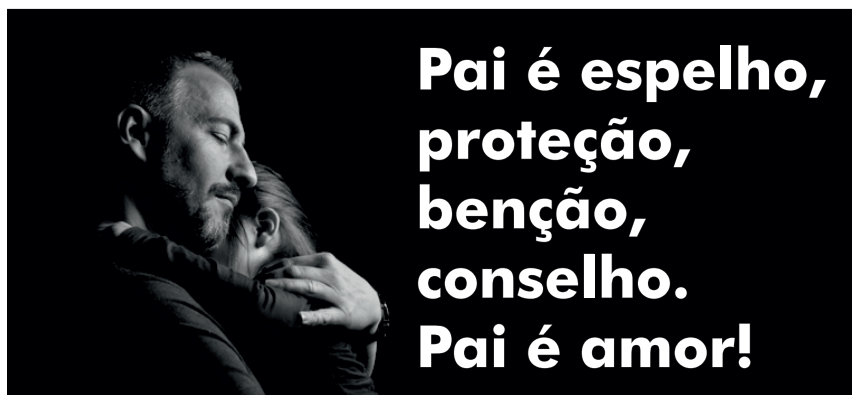


Ciclo de Debates On-line

O CICLO DE DEBATES ON-LINE da ESCOLA DE PAIS DO BRASIL é um conjunto de encontros semanais, coordenados por voluntários associados à EPB, para uma reflexão sobre o processo educacional na família e na escola nos tempos atuais. Atualiza pais e professores para exercerem melhor o seu papel de educadores. Utiliza a plataforma Zoom para a intermediação, eliminando as fronteiras físicas no país.



**ACOMPANHE A
AGENDA E ENCONTRE
LINKS PARA REALIZAR
A INSCRIÇÃO**



PÚBLICO ALVO:

Pais, mães, futuros pais e mães, professores, cuidadores e todas as pessoas interessadas na educação de crianças, jovens e adolescentes.

OBJETIVOS:

- Construção de conhecimentos básicos de psicologia e técnicas pedagógicas que favoreçam e facilitem a convivência entre pais e filhos;
- Preparação para um mundo em constante mudança;
- Valorização do relacionamento entre pais e filhos.

CERTIFICADO:

A EPB emite Certificado aos inscritos que participarem ativamente dos encontros.

CONTEÚDO:

- Educar é um desafio;
- Valores e limites na educação;
- Pai, mãe e agentes educadores;
- A educação do nascimento à puberdade;
- Adolescência: o segundo nascimento;
- A sexualidade no ciclo de vida da Família;
- Cidadania e cultura da paz.

VIVER COM QUALIDADE VERSUS VIVER COM MEDO

Não me lembro de em algum outro tempo ter encontrado com tanta frequência esta preocupação nas pessoas: “viver com qualidade, não viver com medo”. O ano 2020 dizem alguns, é um ano para apagar do passado, não existiu no domínio das bem aventuranças... Convém dar uma olhada nesta questão, uma vez que muitas são as realidades, muitos os padrões de vida, variados são os estilos de sonhos e ambições, muitos são os medos que nos aterrorizam.

Já no alvorecer do ano, as notícias correram soltas sobre o novo vírus e sobre as manipulações de informações, já se configurava no horizonte a disputa política por trás da primazia do uso dos dados oficiais e das influências que poderiam decorrer de uma possível epidemia. Aquela altura ainda não se imaginava que haveria uma pandemia e nem o uso que seria feito dela. Os poucos que ousaram foram rotulados como disseminadores de “teorias da conspiração”. Os fatos se sucederam de forma sobejamente conhecida por todos, e fartamente falseados por muitos; popularizou-se a expressão “fake news”; manipularam as informações, multiplicaram-se os falsos “especialistas” oficiais e extraoficiais, trucidaram as interpretações dos postulados científicos, da biologia à estatística; chegaram a prever a morte durante o ano, como moscas, de milhões de brasileiros, assassinaram muitas reputações, “mataram de medo” o povaréu...

E efetivamente, tivemos desemprego, desassistência, desesperança, insegurança, fome e mendicância. Famílias perderam status, abandonaram planos, conheceram a violência, muitos desesperados, até suicídios... E o mais doído: as crianças privadas do direito à escola, ao convívio com seus amigos... Muitos idosos morreram e ainda morrem pela doença, muitos com a doença, e outros pelo medo da doença. Hoje as “inconsciências” fogem à responsabilidade pela malversação dos dados, pela ganância na disputa desmedida de ganhos político-eleitorais, ou da “grana-preta” envolvida, tais como medicamentos caríssimos versus os de domínio público, vacinas não testadas adequadamente, enfim, fogem à responsabilidade pelo genocídio, além de textos e mais textos falaciosos em editoriais e noticiários inconsequentes. Ai meu Deus, e ainda se avolumaram as evidências sobre o fantasma da famigerada “nova ordem mundial”.

Aspectos importantes a destacar sobre o viver



com qualidade ou o viver com medo: O medo não é cultural, algo aprendido no grupo, ele é instintivo e necessário, também os animais o têm como instrumento de preservação da vida ou da integridade. O problema maior da modernidade como tem sido dito pelos pensadores atuais, é que o medo não tem limites, nem forma, ultrapassa todas as expectativas e supera as possibilidades

do bom senso em combatê-lo. Como tenho ensinado aos meus netos, o medo paralisante é o nosso maior inimigo, temos que vencê-lo ou seremos escravos dele ou de quem o manipula. Sim, o medo é instrumento de dominação, principal ferramenta do terrorismo.

Hoje temos medo das forças naturais imprevisíveis a longo e algumas a curto prazo, temos medo das consequências de políticas equivocadas de governantes e afins, de tecnologias poderosas de dominação nas mãos erradas, temos medo de escolher nossos dirigentes, temos medo de expor nossos dados pessoais, temos medo de tomar decisões de qualquer tipo... O medo é natural diante do desconhecido, mas não podemos aceitar a imposição de seus instrumentos porque estes não nos permitirão evitar a escravização.

Para não sucumbirem ao medo, como as famílias viveram com qualidade nestas circunstâncias de 2020? Algum ermitão, comunidades isoladas nas selvas, no meio rural, de certa forma tinham defesas naturais contra a pandemia - certo distanciamento. As periferias das grandes cidades, do povão até os mais abastados, os bairros nas grandes metrópoles não puderam fugir completamente à proximidade no transporte público e no adensamento urbano; tiveram que acatar, a duras penas, os precários meios de defesa disponíveis.

O QUE APRENDEMOS DE POSITIVO NESTE ANO 2020 DE TANTAS CARÊNCIAS, DESESPERANÇAS, MAS COM MUITA RESILIÊNCIA?

Não é difícil enumerar uma série de aprendizados positivos e outros nem tanto:

- aprendemos que definitivamente não dá para ter confiança nos órgãos de mídia em geral;
- aprendemos que as instituições democráticas que nós elegemos não nos representam bem;
- aprendemos que nossa capacidade de adaptação é grande como o risco de “acomodação”;

- aprendemos que nem tudo são trevas, há ainda muita gente boa, só que não se expressa;
- **aprendemos o verdadeiro sentido da palavra solidariedade. Pululam histórias nas redes sociais.**

Eu particularmente aprendi com buscas de algum “papo inteligente” na internet, o canal SUPERLEITURAS que estimula a busca dos grandes pensadores, e mostra de Albert Camus (7/nov/1913 – 4/jan/1960) – prêmio Nobel de literatura de 1957, (<https://www.youtube.com/watch?v=rROZWds3i40>) da obra “A Peste” que: “O mal que existe no mundo provém quase sempre da ignorância, e a boa vontade, se não for esclarecida, pode causar tantos danos quanto a maldade. Os homens são mais bons que maus e, na verdade, a questão não é essa. Mas ignoram mais ou menos, e é a isso que se chama virtude ou vício, sendo o vício mais desesperado o da ignorância, que julga saber tudo e se autoriza, então, a matar.”

Encontramos no discurso do Nobel 1957 de Albert Camus, uma referência que ele fez a certo “fracasso” de sua geração e um prenúncio do que viria de dificuldades para as próximas gerações, e hoje 63 anos após nos vemos em uma encruzilhada da História, a ilustrar com as manipulações de uma pandemia, o reviver da desilusão do filósofo: “Cada geração se sente, sem dúvida, condenada a reformar o mundo, no entanto, a minha sabe que não o reformará. Mas a sua tarefa é talvez ainda maior, ela consiste em impedir que o mundo se desfça. Herdeira de uma história corrupta onde se mesclam revoluções decaídas, tecnologias enlouquecidas, deuses mortos e ideologias esgotadas, onde poderes medíocres podem hoje a tudo destruir, mas não sabem mais convencer, onde a inteligência se rebaixou para servir ao ódio e à opressão, esta geração tem o débito, com ela mesma e com as gerações próximas, de restabelecer, a partir de suas próprias negações, um pouco daquilo que faz a dignidade de viver e de morrer.”

Mas o que seria viver com qualidade? Ter qualidade de vida significa ter força vital e acordar animado, disposto a vencer as disputas do dia nascente. Quem encontra o segredo da qualidade de vida achou a fonte da juventude e mantém sua força vital; temos a felicidade de ver exemplos disso nos bailes e eventos da melhor idade. E convém sempre lembrar que muito de nosso descontentamento e indisposição não nos vêm de fatores externos como nossos relacionamentos e o trabalho, mas de fatores internos e da disputa íntima emoção x razão. Enfiar-se em uma rotina sem sentido ou necessidade, viver sem acesso ao prazer leva a maioria a desenvolver depressão. É fundamental a busca do autoconhecimento e,

ajuda muito a prática da meditação, ou a psicoterapia.

Devemos encarar as dificuldades com naturalidade, e sobre isto encontrei nas buscas por ocupação nestes dias, no mesmo canal, (texto sobre Sêneca, em Sobre a Providência Divina), que diz: “Sua força e sua coragem definham sem um antagonista: Eles só podem provar o quão são grandes e poderosos se provarem tolerar sofrimento. Você deve saber que os homens bons devem agir da mesma maneira, de modo a não temer problemas e dificuldades, nem lamentar seu duro destino, tomar em boa parte o que quer que lhes suceda, e força-lo a tornar-se uma bênção para eles. Não importa o que você suporta, mas como o suporta.” Não se trata de optar por um subterfúgio, mas de dar valor ao que realmente importa: viver num ritmo menos acelerado, preservar a saúde, desfrutar da família e amigos, sentir satisfação pelo trabalho etc.

Melhorar a qualidade de vida implica, em primeiro lugar, assumir hábitos saudáveis. Substituir uma rotina sedentária pela prática de exercícios físicos, tomar a sua dose diária de SOL. Dentre meus aprendizados no mesmo canal, encontrei uma pérola simples mas valiosíssima, de (Epicteto, Discursos): “Devemos nos disciplinar nas pequenas coisas e, a partir daí, progredir para as de maior valor. Se você tiver dor de cabeça, pratique não praguejar. Não xingue toda vez que tiver uma dor de ouvido. E não estou dizendo que você não pode reclamar, só não reclame com todo o seu ser.”

Concluo sugerindo superar o medo e viver com qualidade; são nossas metas, proposições a todos os que se irmanam na reforma de um mundo melhor para nossa descendência. Mas só pode ensinar aquele que aprendeu, ainda busca o aprender, o “saber fazer”, para isto é fundamental a preocupação diuturna em fazer o que se propõe com autêntica dedicação, amor, liberdade, sem esquecer de ser sempre justo e procurar neste caminho libertar-se das distrações que roubam a energia e o foco. Este é um caminho que deve ser racional, estar livre de paixões negativas do egoísmo, hipocrisia e inveja, o que tornará a sua travessia exitosa e permitirá a paz de espírito e almejada qualidade de vida.

E de quebra uma recomendação, ainda em tempo: Consuma alimentos saudáveis; Dedique um tempo para a família; Valorize o silêncio tendo um momento para se desligar dos problemas – aprenda a meditar; Trabalhe com algo de que você goste ou encontre um “hobby”. Enfim, SEJA FELIZ.

* Clélio Souza - pai e avô de uma família linda junto com Graça, casal DR da EPB/Bahia

Fazer parte das suas **conquistas**
é o que **nos move. Todos os dias.**

Conheça todos os empreendimentos e futuros lançamentos

LEIA O QR CODE NO SEU CELULAR

www.paludo.com.br


paludo@incorporadora.com

PALUDO
ENTRE E CONQUISTE



C A S A S

Vila Rica



29 anos atendendo em todo o Brasil e exterior
+ de 5.000 projetos entregues

Uma equipe de referência no mercado, onde a qualidade e honestidade são as formas como se trabalha.

Fones (49) 3538.0293 - 3538.0190

www.casasvilarica.com.br

SC 303, Km 45 - Ibicaré - Santa Catarina



CALLIARI
musical

Fone (49) 3522-3433

Av. XV de Novembro, 345 - Joaçaba - SC

o Boticário

CINCO RAZÕES POR QUE FICOU TÃO DIFÍCIL DAR LIMITES E O QUE VOCÊ PODE FAZER A RESPEITO

Nos últimos sessenta anos ocorreram mudanças sociais que alteraram profundamente as condições em que as crianças crescem e podem estar tornando mais difícil a tarefa dos pais de dar limites a seus filhos. São mudanças nos grandes ambientes sociais que abrangem escola, amigos, família, filmes, games, moda, enfim, todas as dimensões da vida de seu filho.

Embora tenham sido positivas, pois promoveram a liberdade e a busca da felicidade, essas mudanças redirecionaram a influência do ambiente social. Por isso cada vez mais cabe aos pais a função de promover empenho, compromisso e ética.

1 - DA OBEDIÊNCIA AO DIREITO DE NEGOCIAR

Até próximo a 1950 as crianças cresciam sob o domínio do medo. Nas escolas era frequente o uso da palmatória enquanto em casa apanhar de cinto era comum. Crianças só deviam falar quando perguntadas. O grande valor na educação era a obediência. As fábulas infantis costumavam fazer referência aos males advindos da desobediência: lobos, bruxas e seres malvados que por vezes devoravam aqueles que não seguiam as ordens dos pais. Crianças e adolescentes deviam honrar os mais velhos e as figuras de autoridade em geral. Ter medo era desejável e era a base do respeito. A meta da educação era submeter vontades individuais até a obediência total.

Embora ainda seja assim em muitas partes do mundo, também há em uma boa parcela da sociedade, o desejo de que os filhos não tenham medo, que sejam ouvidos, que as escolas sejam amistosas e acolhedoras. O valor central da educação não é mais a obediência, mas a capacidade de diálogo e escolha com responsabilidade. Em todas as instâncias, inclusive nas empresas e na política, enfatizamos a participação, a democracia, a igualdade de direitos e o diálogo.



O valor central da educação não é mais a obediência, mas a capacidade de diálogo e escolha com responsabilidade



2 - DOS DEVERES À BUSCA DA FELICIDADE

Antigamente os votos parentais para o futuro dos filhos eram algo como: “Que minha filha case e seja boa mãe e esposa”; “Que meu filho seja trabalhador, que sirva à pátria, que tenha um bom emprego ou assuma a empresa familiar”. Ensinava-se a ter disciplina, a cumprir os deveres para com a família, o país, a igreja. O prazer individual era secundário, em primeiro plano estavam sempre os deveres. Almejar a felicidade pessoal era um egoísmo intolerável. “Autorrealização” era um termo estranho.

Hoje o discurso dos pais mudou para algo como: “Não me importa o que meu filho venha a escolher, desde que seja feliz e saiba ir atrás de seus sonhos.” Estamos dispostos a aceitar opções profissionais e sexuais, estilos de vida e locais de moradia os mais diversos para que nossos filhos sejam felizes. E, se possível, desejamos que tenham sucesso.

3 - DA MODÉSTIA À DIVERSÃO (CONSUMISMO)

Uma menina rica, um tempo atrás, teria algumas bonecas de porcelana pintadas à mão, alguns vestidos e um quarto decorado. Cresceria numa mansão sob o olhar severo da governanta e aprenderia prendas domésticas. Os grandes valores eram a modéstia e o recato. Ser mimado era inadmissível e havia pouco que consumir. Crianças pobres com frequência trabalhavam na roça ou em fábricas e sonhavam com doces e brinquedos. Pouco podiam se divertir, e quando podiam, as brincadeiras e os objetos eram improvisados.

Hoje uma criança pobre talvez dê um chique no supermercado porque não quer balas de menta, mas de morango. Para todos há opções de consumo. Na classe média, elas crescem com a ideia de que diversão é consumir guloseimas, fazer viagens à Disney, brincar com eletrônicos. Não queremos filhos consumistas, mas achamos que “o sorriso de uma criança não tem preço”, de modo que nossos filhos acabam entrando na adolescência convictos do sagrado direito à diversão — e, portanto, ao consumo.

4 - DO PERTENCER À COMUNIDADE AO PERTENCER À TURMA

Apesar do conviverem com irmãos, com a turma da rua e da escola, as crianças e jovens não formavam uma “subcultura de grupo”, tão demarcada para cada faixa etária. Crianças pobres ajudavam os adultos na roça ou nas tarefas domésticas e brincavam com crianças de várias idades. As ricas, sob vigilância, entre uma aula de piano ou esgrima, podiam brincar um pouco. Na escola se concedia pouco espaço à brincadeira. E a puberdade, para todos, era uma fase de preparo para a vida adulta, com muitas incumbências. A identidade do sujeito se formava com a família, a religião, os pais.

Hoje socializar com “amigos” tem um grande valor. Desde cedo em berçários, creches, escolas, as crianças são estimuladas a fazer amigos, a ir a festinhas, a convidar os amigos para brincar, dormir na casa um do outro, ir a acampamentos e clubes. Entre os seis e os oito anos, já têm gírias próprias, brinquedos, músicas, roupas e programas televisivos preferidos, e os pais precisam se atualizar com os modismos para se conectar aos filhos. Entre os onze e os catorze, formam uma identidade de grupo que os



diferença dos adultos e das crianças menores. A referência passa a ser cada vez mais a opinião dos amigos, que, reforçada pelo marketing e pelas mídias, contrapõe-se aos adultos e idosos, que estão “por fora” (e não são mais, como eram até os anos 1950, eventual fonte de experiência, sabedoria e respeito).

Nos últimos dez anos, somou-se a isso o fenômeno das mídias sociais e da vida virtual, que conectam ainda mais as subculturas jovens num universo paralelo e permitem que eles socializem e se divirtam 24 horas por dia, reforçando a cultura de resistência dos adolescentes ao mundo dos pais.

5 - DA AUTOMOTIVAÇÃO AO SER MOTIVADO

Antes o ônus da motivação estava depositado nos filhos; hoje está nos adultos. Por exemplo, na infância, nossos avós aprendiam um idioma estrangeiro estudando trechos de literatura clássica e cabia a eles comparecer às aulas com vocabulário e gramática memorizados. Também cabia a eles lidar com os momentos de tédio da vida, que eram preenchidos com brincadeiras imaginárias, jogos e leitura. De forma geral, a motivação podia vir tanto do interesse e do desejo como do medo da repressão, da necessidade ou do tédio.

Hoje procuramos ensinar idiomas com métodos divertidos e que não exigem muito esforço mental. Igualmente tentamos aliviá-los do tédio colocando em cena a televisão, idas ao cinema, passeios, viagens de fim de semana, numa intensa programação de lazer. Contra o tédio os adultos promovem um non-stop show. Contra o desinteresse e a desmotivação, os adultos buscam modos lúdicos de seduzir para a aprendizagem prazerosa. A criança, numa posição receptora, vê todos à sua volta se esmerando para motivá-la. Quando adolescente, já está viciada na hiperestimulação externa. Busca uma vida intensa, repleta de festas, viagens, namoros, companhia 24 horas por dia on-line, estudo e trabalho motivadores. Sem isso, mesmo jovens adultos podem sentir ansiedade, ficar deprimidos ou se drogar. A ideologia atual é que o sujeito seja motivado pelo prazer, curiosidade e interesse, ou competitividade, não mais por necessidade, senso de dever, ou esmero em fazer bem.

Dr. Luiz Alberto Hanns
Psicólogo clínico, graduado em psicologia pela USP,
doutor e mestre em psicologia clínica pela PUC-SP

Dr. Angelo Detoni
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

49 3537 0365

Av. Afonso Dresch, 542
Policlínica Treze Tilias - 1º Andar

PODEMOS RESUMIR AS MUDANÇAS QUE OCORRERAM DESDE ENTÃO EM CINCO NOVAS MENSAGENS QUE SEU FILHO COSTUMA OUVIR HOJE:

- Nada deve ser imposto e sim negociado.
- **Sua meta na vida é ser feliz.**
- É seu direito se divertir sempre que não estiver estudando.
- **Socializar é fundamental; siga a turma de sua idade.**
- Reclame se estiver entediado ou desmotivado, os adultos sempre vão entretê-lo e motivá-lo.

Não que inexistam novos valores éticos que impregnam poderosamente o ambiente atual e também conquistam os corações e mentes de seu filho. Tornou-se lugar comum crianças genuinamente preocupadas com sustentabilidade, ecologia, solidariedade, bullying, vida saudável, enfim com temas ligados à qualidade de vida individual e social. Também aprendem a respeitar as diferenças, de gênero, de orientação sexual, étnicas, de classe e a conviver num mundo multicultural.

Ocorre que esses valores politicamente corretos muitas vezes não se interligam a outras mensagens menos luminosas que seu filho precisaria escutar. São mensagens sisudas de pouco apelo, enunciadas a seu filho num segundo plano, em tons mais baixos, quase protocolares:

- **É importante cumprir deveres, mesmo com sacrifício.**
- Você deve obedecer a regras e normas ainda que não as aprecie.
- **Você precisa ser modesto, você não é o centro do mundo dos outros.**
- Aprenda lidar com a solidão, ela faz parte da condição humana.
- **Você tem que se automotivar não cabe aos outros fazê-lo.**
- Não fique na superficialidade, aprofunde-se nos temas.
- **Faça o que fizer com esmero, ainda que não seja percebido ou premiado.**
- Nem sempre uma vida que vale a pena, coincide com uma vida feliz.

Por razões óbvias, absorver esses valores tende a ser mais difícil do que aprender que a meta é ser feliz e se divertir. Ensiná-los é dos grandes desafios dos pais contemporâneos.

Dr. Luiz Carlos Pinto
Médico Oftalmologista
CRM/SC 1755 | RQE 9613

Dra. Alessandra E. Pinto Detoni
Médica Oftalmologista - Catarata
CRM/SC 20379 | RQE 11686

Dr. Cristiano Detoni
Médico Oftalmologista - Retina
CRM/SC 20427 | RQE 11702

Comercial Joaçaba
R. Francisco Lindner, 188 - Centro
Ed. Alessandra, 1º Andar
Fone: (49) 3522-2020

Residencial:
R. Francisco Lindner, 188
Ed. Alessandra - 3º Andar - Centro
89.600-000 - Joaçaba/SC
Fone: (49) 3522-0829

OS PRIMEIROS MIL DIAS E A TERCEIRIZAÇÃO INFANTIL

A gestação e os primeiros dois anos constituem um período que é muito importante para o resto da vida de uma pessoa. Esse período, com as 40 semanas de gestação (280 dias em média) somados aos dois primeiros anos de vida extrauterina ($365 \times 2 = 730$) dias, constituem o período que chamamos de 1000 dias (e que corresponde aproximadamente a 1010).

E por que é tão importante essa fase da vida? Principalmente porque é uma das fases da existência em que há a maior velocidade de crescimento celular e aumento proporcional de massa corporal, principalmente cerebral, com milhares de neurônios se desenvolvendo, se conectando (fazendo as chamadas sinapses) e gerando contatos fundamentais ao desenvolvimento neurofisiológico, cerebral do corpo humano.

Para se ter uma ideia, o bebê humano nasce em média com cerca de 100 bilhões de neurônios e um adulto acaba, com 20 bilhões deles... e por que isso acontece? Por causa de um fenômeno biológico chamado de poda neuronal, quando a maioria dos neurônios desaparecem e permanecem apenas aqueles que foram estimulados e levados a permanecerem ativos, fazendo mais sinapses, algumas vezes milhares e milhares de vezes. Isso acontece por conta da chamada plasticidade cerebral e capacidade de o cérebro humano ir priorizando as células nervosas mais importantes para o seu desenvolvimento.

Esse conhecimento já basta para entendermos por que esse período, os primeiros mil dias, são fundamentais para a criança e transformando-se numa época em que as relações familiares, principalmente da mãe e dos outros familiares que convivem próximos a ela é importantíssima. Sua importância se dá frente a necessidade da criança receber estímulos sonoros, auditivos, visuais, táteis, etc. Por isso, os pediatras atualmente insistem tanto no contato físico, nos beijos, nos abraços e nos carinhos com as crianças, principalmente com os bebês.

Um bebê ou uma criança pequena, principalmente antes de completar os dois anos pode ter até depressão ou estresse agudo, se não for bem atendido em suas necessidades básicas. Um outro fenômeno a ser conhecido, relaciona-se exatamente com as atitudes contrárias que algumas famílias podem ter, inadvertidamente, com seus bebês, privando-os dessa atenção especial tão necessária. Sabemos que um bebê ou uma criança pequena, principalmente antes de completar os dois anos pode ter até depressão ou estresse agudo, se não for bem atendido em suas necessidades básicas. Hoje insistimos muito em ensinar aos pais e cuidadores que um bebê que chora, precisa ser acolhido, acalentado, consolado [...] pois o sofrimento agudo pode liberar hormônios que se forem produzidos durante um tempo mais longo, cronicamente, podem sim trazer problemas cerebrais dificultando essas conexões cerebrais tão importantes para o desenvolvimento. As sinapses podem sofrer alterações e o cérebro ter sofrimento real se o abandono, a falta de carinho, de atenção, de

afago materno existirem, isso pode, cronicamente resultar em uma situação que classificamos como Estresse tóxico precoce infantil e este com consequências que podem ser muito graves. Aquela atitude que há algum tempo ouvíamos com frequência de pessoas que diziam: “Deixa o bebê chorar. Isso é birra. Ele precisa aprender a não ficar toda hora querendo colo. Se você ficar toda hora atendendo e pegando esse bebê no colo, ele vai se acostumar e aí você não vai ter mais sossego”. Ledo engano. Isso é muito ruim para os bebês e crianças nessa faixa etária, porque nesse período, eles precisam principalmente de atenção, colo, afago. Reforça-se que se a criança não tem essas necessidades atendidas ficam cronicamente estressados, podendo facilmente ter depressão infantil, e ou desenvolver o estresse tóxico com as prováveis dificuldades cerebrais que acabam por se transformar em dificuldades de desenvolvimento neurofisiológicas e neuropsicológicas, com consequências para o resto da infância e as vezes para toda a vida.

São inúmeros os problemas de desenvolvimento de crianças que podem estar associados a esses fenômenos de falta de atenção e carinho. Pode-se exemplificar apontando as dificuldades escolares futuras, agressividade, problemas emocionais, entre outros.

Vi muitas vezes famílias desesperadas sem saber como lidar com suas crianças, e esse despreparo, geralmente associado a falta de conhecimento do que significa ter um filho [...] do significado do que hoje chamamos de “EXtero Gestação”, que significa o conhecimento de que o bebê humano não nasce, com certa independência para se alimentar, andar e etc. Durante a maior parte de minha vida profissional (e lá se vão mais de 50 anos atendendo crianças e famílias), vi muitas vezes esses equívocos acontecerem, com famílias desesperadas sem saber como lidar com suas crianças, e esse despreparo, geralmente associado a falta de conhecimento do que significa ter um filho e também a ignorância a respeito do significado do que hoje chamamos de “EXtero Gestação”, que significa o conhecimento de que o bebê humano não nasce como a maioria de outros mamíferos, com certa independência para se alimentar, andar, etc. Não. O bebê não é independente! O



bebê humano passa os primeiros meses, particularmente, o primeiro semestre de vida, e alguns autores acham que pelo menos até os 9 meses de vida extrauterina, totalmente dependendo da mãe que o gestou e até não tem ideia de que são outro ser independente e pensam que fazem parte daquele outro corpo que o gerou. Há teorias muito interessantes que levantam a hipótese, que essa “EXtero Gestação” estaria substituindo um tempo em que as gestações humanas não eram só de 40 semanas (9 meses), mas sim períodos maiores. Essa hipótese, difícil de se comprovar, explica em parte a grande dependência dos nossos filhos e filhas que precisam de amamentação exclusiva ao peito pelo menos nos primeiros 6 meses de vida e se possível, intercalando com outros alimentos, até os dois anos, e, porque são tão necessitados de atenção e presença.

(esse parágrafo reescrevi no próximo. Está aqui para verificar a validade de minha interpretação...Será que é porque saíram muito precocemente do calor e do conforto do útero materno?? Fica aqui uma hipótese a ser discutida e também a importância de entender porque luto tanto e criei a expressão “Criança terceirizada” para aquelas crianças que não só nesse período, mas as vezes durante toda a primeira infância, pelo menos até os 5 ou 6 anos de vida, não tem a presença dos pais e são cuidados por pessoas, muitas vezes pagas, para fazer o papel de mãe e de pai.

Essa expressão “Criança Terceirizada”, às vezes choca e muita gente que assiste minhas conferências ou quando vê meus vídeos pelo meu Canal “Família amor e cuidado”, pelo Youtube, não gosta e prefere que eu use um termo “científico” que também criei e que chamo da “Síndrome da Ausência dos Pais”. E que Síndrome é essa? Chamamos de Síndrome em medicina ou em psicologia clínica a um conjunto de sinais (o que o profissional vê no paciente) e de Sintomas (o que o paciente sente).

Pois bem, explicado os termos técnicos podemos comentar as manifestações na prática. Essas crianças são aquelas cujos pais não têm tempo ou não querem, cuidar dos filhos, designando outras pessoas para assumirem essa função. Essa é uma ação que infelizmente está ocorrendo muito atualmente, pela situação das famílias, muitas vezes com problemas de separação ou com excesso de trabalho, com ambos os genitores saindo de casa cedo pela manhã e voltando só a noite e neste contexto acabam delegando as funções de cuidado, carinho e atenção a outras pessoas que não eles próprios. As consequências deste abandono são muitas vezes imensuráveis para a criança, conforme ditas anteriormente.

A “Terceirização Infantil” é um fenômeno em todas as classes sociais, com crianças sendo criadas por pessoas que não são seus verdadeiros pais e às vezes se esses cuidadores, que podem ser até competentes no sentido de alimentar, trocar as fraldas, passear e outras funções de cuidado, não são competentes emocionalmente mesmo que tenham uma atitude suave,

persistente, afável e carinhosa e educacional – lhes faltam o vínculo afetivo da relação pais e filhos. Essa terceirização pode ter como consequências o surgimento de seres que não aprendem a importância do amor e de participar da vida com suavidade, simplesmente porque muitas vezes não receberam na idade mais adequada esses sinais de vida tão importantes na formação de sua personalidade.

Na minha experiência profissional vi muitas crianças sofridas e infelizes, tendo tudo de material que necessitavam, só não tinham participação e ajuda para resolver seus problemas emocionais. Escrevi vários livros sobre isso e posso nominar para quem tenham interesse em aprofundar-se na leitura:

- 1) **A criança terceirizada. Os descaminhos das relações familiares no mundo contemporâneo (Editora Papyrus).**
- 2) Quem cuidará das crianças? (PAPIRUS)
- 3) **Cuidado, afeto e limites. Uma combinação possível” (em parceria com Ivan Capellato).**
- 4) Filhos, amor e cuidados. Reflexões de um pediatra. (Papyrus)
- 5) **Como e porque amamentar (Editora CRV)**
- 6) Criando: Reflexiones irreverentes sobre la pa/maternidad em espanhol, lançado no Chile em parceria com a psicóloga Cibele passos.
- 7) **CRIAR: A educação dos filhos em tempos modernos. (tradução e adaptação do anterior para o português e aplicado aos pais brasileiros.) Também em parceria com a psicóloga Cibele Passos. Editora KIRION.**

Todos esses livros que apresento acima tratam da importância que a infância tem para o resto da vida. Alguns estão já com várias edições. A criança terceirizada foi traduzida para o espanhol. E tenho ainda mais outros 6 livros sobre saúde infantil e relações familiares que não estão exatamente na mesma linha, mas próxima. Além de ser conferencista no Brasil e no Exterior, em minhas orientações e palestras foram produzidos vídeos e entrevistas com outros colegas sobre o problema da saúde infantil e da família e que se tornam um material para estudo e consulta. Por isso fico muito feliz em atender este convite da Escola de Pais do Brasil para expor minhas ideias sobre os primeiros mil dias e sobre a terceirização infantil.

* Médico pediatra.

Professor titular emérito de Pediatria da Unicamp. Membro e ex presidente da Academia Brasileira de Pediatria (2013 a 2017). Ex diretor da faculdade de medicina e ex reitor da Unicamp. Youtuber no canal “família amor e cuidado”. Ex apresentador do programa Conexão Brasil, pela tv século 21.

дона·filó
gifting

ÓPTICA

Multifoccos

MARGIL

SPORTS

Fone (49) 3554-2306

Rua D de Brito, 25 - Centro - Herval D'Oeste - SC



TIEPPO
Equipamentos

ACESSE O QR Code

49 3522-1411 49 98833-5445

Rua Duque de Caxias, 691 - Centro - Joaçaba - SC



LOA MODAS

Loja de Roupas femininas.
Trabalhamos com as numerações do 36 ao 54.
Pois todas as mulheres, merecem se vestir bem, e pagar um preço justo por peças de qualidade e bom gosto.

PORQUE VOCÊ MERECE SE VESTIR BEM!

RUA GETÚLIO VARGAS, NUM 194 - CENTRO JOAÇABA-SC

(49) 99145.2221

LOAMODASJBA



Felipe Fronza
Ortodontia

49 3522.5050

Rua Francisco Lindner, 534. Sala 11
Centro. Joaçaba, SC. CEP 89600-000

www.felipefronza.com.br

contato@felipefronza.com.br

CROSC 6272



VIDA LONGA E SAUDÁVEL: QUEM NÃO QUER?

Que privilégio envelhecer! Este é o grande “efeito colateral” da vida. Independente da espécie, todos envelhecemos e sentimos, junto com a maturidade, os efeitos do tempo, e da forma como levamos a vida. Em todo o mundo as populações estão envelhecendo, e alcançando expectativa de vida cada vez mais elevadas. No Brasil, em 2020, temos mais idosos do que crianças de até 5 anos. Neste contexto, sabemos

que o envelhecimento não segue padrões, cada indivíduo é único e apresenta suas particularidades. E diante dessa verdade inexorável, investir na saúde parece ser o melhor caminho para a longevidade. Algumas regiões ao redor do mundo, chamadas de “Blue Zones”, trazem consigo as maiores taxas de idosos centenários e de pessoas sem doenças crônicas de saúde. Ao que tudo indica, a “poção mágica” também está ao nosso alcance.

Confira abaixo os hábitos comuns dos moradores destas regiões que concentram as maiores taxas de longevidade:

CUIDADOS COM O CORPO

- A base da alimentação consiste em vegetais, leguminosas, frutas, cereais, oleaginosas e sementes, minimizando consumo de carnes;
- Alimentam-se sem excessos, parando de comer quando estão 80% satisfeitos, e obedecem a ordem da maior refeição ser a primeira do dia, e a última, a mais leve;
- Bebem uma pequena dose de vinho diariamente;
- Procuram estar sempre em movimento e minimizam o uso de motores e tecnologia para facilitar a locomoção;

CUIDADOS COM A MENTE

- Buscam ter um propósito, uma razão, um motivo para levantar todas as manhãs;
- Diminuem o ritmo ao longo do dia e encontram alguma forma de aliviar o estresse, seja tirando um cochilo ou fazendo atividades que proporcionam bem estar.
- Possuem uma religião;
- Colocam os familiares em primeiro lugar e pertencem a grupos sociais com hábitos saudáveis.

Não parece algo distante ou impossível, não é mesmo? Que tal adotar estes hábitos na sua rotina?



Dra Rafaela Santini
GERIATRIA & CLÍNICA MÉDICA

Geriatria preventiva;
Avaliação global do idoso,
Atendimento também domiciliar

Centro Médico Joaçaba
Ed. Unique Office, sala 201
Rua Frei Edgar, 138

 (49) 3521 1802

  [rafaela.geriatra](https://www.instagram.com/rafaela.geriatra)

Dra Rafaela Santini Médica Geriatria
CRM/SC 20.007 RQEs 15426 e 19974

PORTO REAL

VIVA NO SEU TEMPO

Tranquilidade, bem-estar, conforto, beleza, segurança, conectividade e oportunidade.

Apartamentos de 100 a 134 metros quadrados com 2 ou 3 quartos e 1 ou 2 vagas de garagem.

No centro de Joaçaba.





Imagem artística visual. Cores, texturas, materiais de acabamento e decorativos, paisagismo e detalhes construídos podem variar quando da execução. O edifício será entregue de acordo com o memorial descritivo do apartamento.

(49) 3522-2488

**saiba mais em
triesteconstrucoes.com.br**

FAMÍLIA: CAMINHO PARA INDEPENDENTIZAR X FAMÍLIA: CAMINHO PARA INSTABILIZAR

Educar um filho para que seja capaz de assumir com responsabilidades seus projetos de vida parece uma tarefa fácil, mas não é! Enganam-se os pais que entendem que basta trazer ao mundo uma criança e as fases de desenvolvimento desta serão vencidas com tranquilidade.

Cabe salientar de início que os pais são os principais referenciais de valores a seus filhos e têm a séria responsabilidade de trocar afetos, definir limites e garantir uma educação plena, que lhes dê condições para que se tornem verdadeiros cidadãos.

Encontrar o ponto de equilíbrio entre o que desejam os filhos e o que entendem os pais como sendo o melhor para a formação destes representa um dos pontos nevrálgicos na educação.

“

Quem está no controle: pais ou filhos? É momento de reflexão e mudança de atitude.

”

Este é o maior desafio na arte de educar: encontrar o ponto de equilíbrio entre desejo X necessidade, no longo processo que se desenrola entre o nascimento e a independentização de um filho.

E nesse processo as omissões têm sérias consequências.

Pais omissos tendem a garantir facilidades e permitir excessos frente aos desejos dos filhos, levando-os a entender que tudo é possível e permissível e se vendo como o centro das atenções (infantolatria).

As estatísticas dos últimos 15 anos no Brasil, trazidas por Institutos de Pesquisa diversos têm revelado que houve um aumento significativo nos transtornos emocionais em crianças e adolescentes entre 10 e 14 anos, os quais por vezes culminam em suicídios.

O uso excessivo das tecnologias nos lares tem

gerado um silêncio nocivo entre pais e filhos e entre o próprio casal. Ou seja, os pais, ao facilitarem o acesso e permitirem excessos no uso de tecnologias (eles próprios se excedendo, inclusive) acabam, sem se dar conta, por promover um afastamento emocional de seus filhos no momento mais crucial da sua formação.

Este abandono afetivo que ocorre no silêncio das relações intrafamiliares tem gerado cada vez mais a sensação de solidão entre crianças e adolescentes, posto que o diálogo e as trocas afetivas têm sido substituídos por um estado de não comunicação, colocando em cheque o real sentido da família.

Muito tempo na frente de computadores para jogos e/ou celulares em redes sociais, tem contribuído para um aumento nos índices de incidência de Transtornos do Déficit de Atenção e Hiperatividade – TDAH e elevado o sentimento de vida sem sentido e inadequação.

Há que se destacar, também, que muitos pais hoje têm tentado se desincumbir da tarefa de educar “terceirizando” suas funções, transferindo para outros atores (babás, escola) a sublime tarefa de “cuidar”, “acalantar”, “orientar” e até “amar”.

Na busca desenfreada dos pais em “compensar” suas ausências nos momentos cotidianos de trocas afetivas transformam seus filhos no centro das atenções (infantolatria), permitindo que eles estabeleçam as regras em casa e decidam o que querer comer, o que querem assistir, que jogos jogar com tempo ilimitado de tecnologia. Atitudes assim, não apenas contribuem para uma sensação falsa de poder mas acima de tudo, deixam escapar pelos vãos dos dedos, conforme Sigmund Baumann(2010) o real significado do que é ser pai e mãe: que em tese deveriam ter atitudes que transmitam segurança emocional a seus filhos e acabam estabelecendo limites e trocas afetivas na formação de um verdadeiro cidadão. Os filhos precisam

DR. GUSTAVO H. DURAN
Otorrinolaringologista
CRM 18792 SC - RQE 13836

OUVIDO
NARIZ
GARGANTA

(49) 3522-8662 / 99836-0898
Edifício Unique Office
Rua Frei Edgar, 138, Sala 403
Joaçaba, Santa Catarina



Fazendo história com seu bem-estar.

3 anos

formularium
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

vet
formularium
MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

Rua Francisco Lindner, 107 Joaçaba/SC
(49) 3521 1024 | (49) 98423 8953 | 0800 643 1243



perceber o amor, o afeto e a autoridade dos pais! São questões cruciais na formação de sua personalidade!

Fica a pergunta: a FAMÍLIA tem sido um ambiente que vem contribuindo para a independentização de seus filhos para exercer com responsabilidades seus futuros projetos de vida ou a FAMÍLIA vem se transformando nos últimos tempos em um ambiente de descomprometimento e por consequência, de instabilidade emocional futura pela ausência de definição clara de princípios, valores e atitudes significantes?

Quem está no controle: pais ou filhos? É momento de reflexão e mudança de atitude.

* Bacharel em Administração e em Direito; Pós-graduada em Direito Civil; em Direito do Trabalho e em Direito Público e Novos Direitos pela UNOESC Joaçaba; Membro da Escola de Pais do Brasil, Seccional de Joaçaba e Herval d´Oeste; Diretora de Congresso na Diretoria Executiva da Nacional e Membro do Conselho de Educadores da Escola de Pais do Brasil.

** Mestre em Antropologia Social pela UFRGS; Mestre em Direito pela UFSC; Master em Mercado e Direito pela UPO - Sevilha - Espanha; Membro da Escola de Pais do Brasil, Seccional de Joaçaba e Herval d´Oeste; Diretor de Congresso na Diretoria Executiva da Nacional e Membro do Conselho de Educadores da Escola de Pais do Brasil.

COOPERAVISU

Fone (49) 3522-1533
BR-282, 391 - Joaçaba - SC

DA ENXADA AO MOUSE: O QUE MUDOU NO PAPEL PARENTAL?

Notadamente a partir das últimas décadas do XX os sistemas humanos foram vistos e analisados sob a ótica que envolve poder e controle, nas mais variadas questões sociais e familiares. Como indivíduos somos sujeitos ou objetos dessas ações, dependendo de onde, quando, ou com quem nos relacionamos em determinado momento. Poder e controle supõem hierarquia e estão de alguma forma inseridos em todos os tipos de relações.

Nas relações familiares a hierarquia geracional, ou seja, a tradução de papéis de cada elemento através da ordem de chegada à família, orienta e define papéis de pais e filhos. Isso é bastante confortador em sistemas saudáveis, em que pais assumem papéis adultos de orientação e cuidados físicos e emocionais daqueles que devem ajudar a crescer e se desenvolver – seus filhos. Porém, quando há inversão ou emaranhamento de papéis, todo o sistema entra em desequilíbrio, em desarmonia, e em situação de impedimento do desenvolvimento natural de cada componente.

Um dado novo da realidade que temos que lidar hoje é que até há bem pouco tempo atrás, pais e professores podiam prever razoavelmente em que mundo os jovens viveriam, e prepará-los para ele; atualmente, os adultos sentem, ou sabem, que o mundo em que viverão os jovens de hoje, poderá guardar pouca semelhança com o que conhecem; já se deram conta de que por mais sábios que sejam, tal sabedoria será de pouca valia para as gerações mais novas. É chegado o tempo em que crianças e jovens dominam, com surpreendente habilidade, algumas coisas que os adultos não lhes ensinaram, e muitas vezes, nem mesmo conhecem! E é um tempo sem volta, que traz em si formas de um modo de viver e conviver que estranhamos, ainda que continue pautado em valores morais e éticos antigos e inegociáveis.

Difícil a tarefa de aceitar o poder e exercer o controle sem cair nas falhas humanas, principalmente



quando trilhamos caminhos desconhecidos. Considero natural uma certa angústia parental sobre o futuro de filhos. Quantas vezes nos perguntamos quais serão os efeitos do mundo virtual em nossas crianças e jovens? Lamento dizer que não há respostas, pois pesquisadores precisam de um tempo longitudinal para estudar efeitos de uma causa. No entanto, podemos hoje refletir sobre algumas questões que poderão servir para acalmar nossas almas:

- *Sob o olhar transgeracional, percebemos que cada geração coloca o sentido de felicidade em causas, sonhos e projetos diferentes da geração anterior. Qual será o sentido de felicidade futura para os jovens de hoje?*

- *O contexto virtual, que tanto nos preocupa, é apenas uma parte daquilo que constitui nossos filhos e netos como seres humanos, e portanto, não os define como um todo, como uma pessoa.*

BUCCO
C O N E X Õ E S

Instale. Fique tranquilo.

• *Ainda que convivendo assiduamente dentro de contextos virtuais, os pais continuam sendo as figuras de maior influência sobre os jovens, e fazem nesse papel o melhor que podem.*

• *O desenvolvimento moral de crianças nasce através do contato dela com algum tipo de autoridade que lhe apresenta limites e a ensina a respeitá-los.*

Assim é que hoje, mesmo às voltas com relações em contextos virtuais, os sistemas familiares não podem prescindir de uma liderança adulta e responsável, uma forma mais maleável de hierarquia e ordem. Isso não mudou, e nas famílias, essa tarefa em geral cabe às figuras dos pais, responsáveis pelo desempenho de algumas funções:

- *mediar conflitos entre as partes,*
- *certificar-se de que todos no sistema satisfaçam suas necessidades e sintam-se valorizados*
- *distribuir os recursos, as responsabilidades ou a influência de maneira justa*
- *proporcionar fronteiras e controles firmes e justos*
- *encorajar o desenvolvimento de todas as partes, e ao mesmo tempo, considerar as necessidades de todo o sistema*
- *representar o sistema nas interações com outros sistemas*
- *coordenar os planos para o futuro do sistema*
(Breunlin, Schwartz, Mac kune-Karrer, 2000, p 57)

Oferecer limites que tornem a vida segura, física e emocionalmente, e ensinar, mesmo sem palavras, respeito ao outro, e valores éticos sociais alinhados com a linha da responsabilidade amorosa, são pilares que são transmitidos por adultos, a seus filhos. Também no mundo virtual bons valores e educação, são apreciados e bem vindos.

E aos adultos que não se sentem firmes em suas certezas com a educação de seus filhos nesta nova realidade, quero lembrar, em primeiro lugar, que a melhor solução para novos desafios ainda é a boa e conhecida abertura para uma comunicação respeitosa e franca que leve a possibilidades de negociações confortáveis para todos. Chegar a esse lugar significa que pais e filhos juntos, podem reconhecer e honrar os talentos e potencialidades de cada um: ficam livres e parceiros para remover impedimentos que dificultam, ou paralisam o desenvolvimento do sistema familiar.

Em segundo, para buscar mais segurança, sugiro uma viagem ao passado, procurando lembrar os desafios que nossos pais, avós e bisavós passaram quando se viam frente a cada novo invento que o progresso trouxe – e que não foram poucos no século XX! Que recursos utilizavam para lidar com o desconhecido? Que resultados obtinham? Como conseguiam absorver e incorporar coisas novas em suas vidas? O quanto conseguiram se sair bem? Como se sentiam? O que aprendi com eles que quero, ou não, repetir com meus filhos?

O papel de educar, em qualquer tempo, sempre traz o pacote completo de inquietações, dúvidas, trabalho, alegrias, conquistas, orgulho. Aos pais de hoje, ainda cabe o mesmo trabalho que coube aos de gerações passadas. A tecnologia e hábitos novos ligados a ela, nunca mais sairão de nossas casas, de nossas vidas, de nossas relações sociais e familiares. E ela também apresentará novas formas no futuro, fazendo com que adultos sempre necessitem estudar e se atualizar. É a lei da evolução da vida.

Sem perder de vista nossa condição de pais responsáveis, procuremos aprender a língua que falam nossos amados filhos e netos; por mais desconhecido, ou chato, ou amedrontador que nos pareça, caminhemos felizes ao lado deles. O mundo terá um salto de qualidade se conseguirmos transformar desejos e comportamentos baseados competição e hierarquia, em palavras e ações cooperativas e amorosas, como cooperação e liderança. Vamos fazer a nossa parte!

Desejo que cada um de nós possa fazer o seu melhor; que todos tenhamos coragem e sabedoria para acompanhar (ainda que virtualmente) nossos rápidos e habilidosos filhos e netos; e que daqui, deste 2020 tão estranho que vivemos, depositemos muita fé no futuro melhor que os aguarda!

Bibliografia

Aratangy, LB. *Novos desafios da convivência.*

1ª. Ed – São Paulo: Riddel, 2010

Breunlin, D, Douglas, C, Mac Kune-Karrer B. *Metaconceitos: transcendendo os modelos de terapia familiar.*

2ª. Ed – Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000

Hellinger, B. *Constelações Familiares: o reconhecimento das ordens do amor, 2ª.ed – São Paulo: Cultrix Ltda, 2002*

* Regina Célia Simões De Mathis

Terapeuta de Casal e de Família

Presidente do Conselho de Educadores

Escola de Pais do Brasil

Grupo
De Marco



HONDA
De Marco



RENAULT
De Marco



YAMAHA
DE MARCO

"O amor é como um espelho. Quando você ama outra pessoa ela se torna seu espelho e você o dela... E refletindo o amor de cada um você enxerga a infinidade."

(Leo Buscaglia, 1972)



(49) 3554 - 0601

**FERRO VELHO
BOA VISTA**



49 99976-0057

Avenida Barão do Rio Branco, no. 104, sala 1004
Ed. Prime Offices | Centro | Joaçaba/SC



LÓTUS STUDIO
PILATES E FISIOTERAPIA

49 99965 9259
98804 1696

@studiolotusfisio

@daniquioca

dani.jba@hotmail.com

Duque de Caxias, 71, Centro
Augustus Centro Cml. / Térreo
Joaçaba SC



COPA
Nutrimentos Ltda.

Fone (49) 3554-0102

Rua Nereu Ramos, 215 - Centro
Herval D'Oeste - SC



Casa do Foguete



ARBTRATO
ARBITRAGEM ONLINE

www.arbtrato.com.br

(49) 99920-9101

contato@arbtrato.com.br

ZELOO
CONSULTORIA E GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

Seu condomínio,
Nosso compromisso!

www.zeloo.com.br 49 3522-8280 49 99917-1717

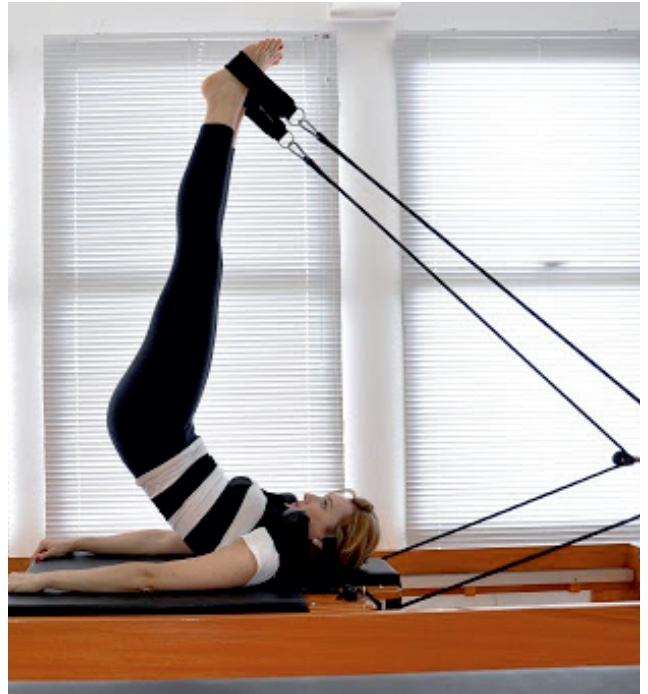
QUEM É DIAGNOSTICADO COM CÂNCER PODE PRATICAR PILATES?

Essa é uma pergunta que com frequência chega até nós. Há 9 anos venho trabalhando com esse método desenvolvido por Joseph Pilates e posso afirmar que o Pilates é uma opção viável para pacientes com câncer, pois é de baixo impacto e utiliza de recursos de exercícios que podem ser facilmente modificados para atender às necessidades de cada paciente, além de serem combinados com a respiração permitindo assim um relaxamento do corpo e da mente.

A atividade física de maneira regular, prescrita corretamente está relacionada à redução dos riscos de câncer em até 30%, além de ser um efetivo mecanismo no controle de peso. Nos casos de diagnóstico, estudos apontam o exercício físico como uma forma alternativa na preservação das funções fisiológicas e metabólicas, principalmente na preparação física e psicológica do indivíduo a enfrentar o tratamento. (BACURAU; COSTA ROSA, 1997; MOTA; PIMENTA, 2002; MATSUDO; MATSUDO, 1992).

Conheça alguns dos benefícios do Pilates para pacientes oncológicos: ganho da força muscular, ajuda a regular o sono, alívio do estresse e ansiedade, melhora da autoestima e da consciência corporal, reeducação postural, melhora da flexibilidade muscular, coordenação, equilíbrio e propriocepção do corpo, aumento da resistência cardiopulmonar, redução de dores em geral, melhora vários aspectos emocionais e físicos, além de preservar a integridade funcional dos órgãos,

A prática do Método também auxilia no fortalecimento do sistema imunológico, reduz a resistência à insulina, otimiza o trânsito intestinal, diminuindo assim, o tempo de contato de substâncias promotoras de câncer com as células. O Pilates é de grande ajuda para quem já tem o diagnóstico de câncer e possui autorização médica para a prática. Por ser dinâmico, com



ampla variedade de exercícios desafiadores e recreativos, ainda faz com que o paciente interaja com os movimentos propostos e sintam-se capazes de realizar suas atividades de vida diária. Pratique Pilates e seja mais Feliz!

Dra. Daniela Quioca
Lótus Studio de Pilates e Fisioterapia
 Duque de Caxias, 71, Centro, Augustus
 Centro Cml./ Térreo, Joaçaba SC
 Instagram: @lotusstudiopilates
 Facebook: @studiolotusfisio
 (49) 99965.9259



MOCAPLAN
 CONTABILIDADE

Fone (49) 3551-5900
 Rua Santos Dumont, 220, Joaçaba - SC

ACOLHIDA DOS “NOVOS” NA FAMÍLIA: NORAS, GENROS E NETOS

Quando nossos filhos constituem suas famílias, criamos laços de cumplicidade e de afetos pelas afinidades que vão se estabelecendo.

Na essência, somos todos parecidos.

Precisamos chegar ao outro – nos identificar com ele, nos aprimorar e alegrar com ele. E amá-lo.

O elo familiar nos dá força, vida e sentido.

Viver em harmonia com todos os membros da família deve ser prioridade máxima.

Ninguém duvida de que o maior desejo de um pai ou uma mãe é que seus filhos sejam felizes, mesmo que tenham escolhido uma vida diferente daquela que os mesmos pais desejariam. Assim, quando os filhos se casam, a atitude paterna e materna mais adequada deve ser de acompanhamento, de apoio e não de críticas ou comentários destrutivos que podem perturbar a harmonia da nova família.

O que deve prevalecer na relação entre sogros, noras e genros é o respeito à autonomia do casal. Os cônjuges é que devem ser responsáveis pelas decisões sobre o modo de vida familiar e criação dos filhos.

Então a organização familiar se modificou. As relações entre sogra/sogro e nora/genro também tendem a se transformar em um convívio mais ameno, com as eventuais dificuldades que toda relação interpessoal possa apresentar.

Amador Pereira, psicoterapeuta da PUC, afirma que, hoje em dia, muitas sogras, na faixa dos 50 a 60 anos, fazem parte das primeiras gerações de mulheres que conquistaram o mercado de trabalho. Elas são profissionais ativas, com seus próprios interesses, sem disponibilidade para tomarem conta da vida de filhos adultos. Essa condição, de certa maneira, as aproxima mais da realidade da nora, diminuindo conflitos comuns entre gerações.

O próprio psicoterapeuta Amador Pereira diz, também, que ninguém é santo...

Todo relacionamento é uma via de mão dupla. Ou seja: assim como existem sogras mandonas, também

aparece a nora implicante e o genro folgado. Ambos também precisam aprender a descobrir seus limites e respeitar as regras dos sogros, ainda que nem sempre concordem com elas.

De uma maneira instintiva, defendemos com mais intensidade as pessoas com quem compartilhamos um maior número de genes. Por isso, temos uma relação mais intensa com filhos e netos.

Por falar em neto – é uma forma especial de amar.

Os avós devem ajudar a reviver as memórias da família com histórias que promoverão o desenvolvimento social e intelectual das crianças.

A psicóloga Adriana Mikaelian dos Santos, do CAIS – Centro de Atenção Integral à Saúde do Grupo São Cristóvão, em São Paulo, tem uma bela frase sobre a relação entre avós e netos.

Ela diz: “É uma relação rodeada de emoção e afeto e mesmo sendo dois extremos da família, avós e netos têm a oportunidade de compartilhar saberes e ensinamentos que perduram por toda a vida”.

DICAS PARA UMA BOA ACOLHIDA DOS “NOVOS” NUMA FAMÍLIA:

NÃO FAÇA JULGAMENTOS PRECIPITADOS

Evite formar uma ideia negativa sobre a pessoa que o seu filho ou filha escolheu para compartilhar a vida. Se a conhecer melhor, certamente encontrará qualidades e interesses comuns com ela. Sempre tente ver o que há de bom em cada um, especialmente naqueles que agora fazem parte da família.

CRIE UM AMBIENTE CORDIAL

Atividades com o genro e nora são boas oportunidades para conhecê-los melhor e trabalhar por um relacionamento mais saudável. Promova passeios, almoços e jantares sempre que possível.

Contassesc



NÃO SE INTROMETA

Lembre-se de que os problemas do casal devem ser resolvidos apenas pelos cônjuges. Não tente ajudá-los a solucionar o problema, a menos que eles peçam. E nunca coloque seu filho contra o cônjuge. Deixe que eles tomem as decisões.

EVITE PEDIR ATENÇÃO DEMAIS

Depois de casar, a prioridade do filho passa a ser o cônjuge. Não tente mudar isso querendo que seu filho lhe dê atenção a todo momento, como se ainda fosse solteiro, ou fazendo-o sentir-se mal por não estar mais 24 horas ao seu lado.

NADA DE PALPITES SOBRE TUDO

Muitas vezes com a intenção de ajudar, sogros e sogras aconselham seus genros e noras sobre como tratar o cônjuge, educar os filhos, cuidar da casa etc. Isso pode criar atritos sérios. O melhor é esperar que eles peçam sua opinião.

AJUDE NAS COISAS PRÁTICAS

Se você sentir que sua nora pode precisar de ajuda prática em determinadas situações familiares, como organizar uma festa, quando estiver doente ou saindo de um parto recente, ofereça sua contribuição de forma sincera, mas não impositiva. Independentemente da resposta que receber, sintá-se feliz por poder oferecer ajuda.

EVITE CRÍTICAS E COMPARAÇÕES

Com certeza você tem mais experiência e sabe muito mais que sua nora ou genro em diversos assuntos, mas não é necessário lembrar isso a todo momento, muito menos em público. Ao contrário, elogie as ações deles. Se sua nora, por exemplo, fizer um bolo de chocolate de que seu filho gosta, elogie-a, mesmo

que o bolo não tenha ficado igual ao seu.

SEM FOFOCAS

Caso descubra que sua nora ou genro fez algo que não devia, evite contar diretamente ao seu filho ou filha, pois isso pode criar uma situação desagradável. No máximo – e isso se sua nora pedir sua opinião – aconselhe-a a falar com o marido. Caso contrário, espere que seu filho se dê conta do que aconteceu e decida o que fazer.

No nosso universo familiar podemos e devemos identificar o que está ecoando dos nossos antepassados para utilizarmos melhor a compreensão, o perdão, o reconhecimento, a gratidão e o amor.

Muitos podem olhar para a mesma direção, mas ninguém vê e sente a mesma coisa que o outro porque somos singulares em nossa evolução.

Cada ser é único e o respeito à visão, ao sentimento e ao tempo do outro é fundamental para uma convivência saudável e harmoniosa.

REFERÊNCIAS

- Anais do 45º Congresso Nacional da Escola de Pais do Brasil Pais e filhos: prevenir ou remediar? - 2008.
- Anais do 48º Congresso Nacional da Escola de Pais do Brasil A família administrando seus desafios - 2011.
- uol.com.br
- cangurunews.com.br

* Jane Ferraz Campos Cezimbra – tem 2 filhos, 2 noras e 2 netos. É Engenheira Civil. Junto com Reinaldo, é o Casal Diretor Financeiro e Patrimonial da Diretoria Executiva Nacional (DEN). O casal faz parte da EPB desde 1989.



(49) 3522-4033

AS CINCO LINGUAGENS DO AMOR

Que bom quando nos apaixonamos por alguém! Os nossos sentimentos são tão fortes que queremos fazer tudo para agradar ao outro. Não somos conscientes dos seus defeitos e fraquezas e estamos convencidos que vai ser sempre assim.

Na realidade, depois de um tempo de estarmos apaixonados (talvez dois anos), os nossos sentimentos mudam. Começamos a ver coisas no nosso cônjuge que nos irritam, e não estamos dispostos a fazer tudo que ele quer. Pelo contrário, é difícil agradar ao outro quando não queremos. Gary Chapman

VASOS VAZIOS

Emocionalmente todos nos somos como vasos vazios que precisam ser preenchidos com amor, mas somos preenchidos de maneiras diferentes. Para uma pessoa receber flores e prendas vai preencher sua necessidade de amor. Para outra pessoa, intimidade física significa que é amado.

Precisamos aprender como suprir as profundas necessidades de amor do parceiro.

Basicamente as pessoas sentem-se amadas através de uma ou várias das seguintes maneiras:

PRIMEIRA LINGUAGEM DO AMOR: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Elogios verbais e palavras de apreciação são poderosos comunicadores de amor. São os melhores comunicados em forma de expressão direta simples, como “você ficou tão elegante com esse terno” “você está muito bem com esse vestido” “ninguém faz essas batatas como você”.

Não sugiro que use de bajulação para conseguir o que deseja de seu cônjuge. O objetivo do amor não é obter o que se quer, mas fazer algo pelo bem-estar daquele a quem se ama. É verdade, porém, que ao recebermos palavras elogiosas, de afirmação, tornamo-nos mais motivados a sermos recíprocos e a fazermos algo que nosso cônjuge deseje.

Além de elogios verbais, outra maneira de expressar palavras de afirmação é com palavras encorajadoras.

Em determinadas fases da vida todos nós nos sentimos inseguros. Não possuímos a coragem necessária, e esse medo impede-nos de realizarmos certos atos positivos que gostaríamos de concretizar. O potencial latente do seu cônjuge, nestas áreas de instabilidade, talvez espere suas palavras de encorajamento.

O perdão não é um sentimento, mas um compromisso. É a opção de

se mostrar misericórdia e não de se jogar a ofensa no rosto do ofensor. Perdão é uma expressão de amor.

SEGUNDA LINGUAGEM DO AMOR: QUALIDADE DE TEMPO

Ter um tempo de qualidade com seu cônjuge. Querer ser alvo da sua atenção, que lhe dedique mais tempo e possam realizar algumas atividades juntos.

Qualidade de tempo significa dedicar a alguém sua inteira atenção, sem dividi-la. Não é sentar no sofá e assistir tv. É assentar-se no sofá, com a TV desligada, olhar um para o outro e conversar, no processo de dedicação mútua. É dar um passeio juntos, só os dois. É ambos saírem para comer fora.

O aspecto central da qualidade de tempo é estar sempre juntos. Não quero dizer simples proximidade. Duas pessoas sentadas em uma mesma sala estão próximas, mas não necessariamente juntas. O estar junto tem a ver com o focalizar a atenção.

Uma conversa de qualidade deve envolver disposição para ouvir e aconselhar, quando solicitado, e jamais de forma arrogante.

DICAS PARA UMA CONVERSA DE QUALIDADE:

- a) Procure olhar nos olhos dos seu cônjuge quando ele falar (ajuda a não divagar e comunicar atenção)
- b) Não faça outra coisa enquanto ouve seu cônjuge
- c) Escute o 'sentimento'. Pergunte-se o tipo de emoção que seu cônjuge sente no momento. Certifique-se que seu pensamento está correto.
- d) Observe a linguagem corporal. Punhos cerrados, mãos trêmulas, lágrimas, cenho franzido indicam o sentimento.
- e) Recuse interrupções. Se eu lhe dedicar minha total atenção enquanto você fala, evitarei defender-me a fim de fazer-lhe acusações. Meu objetivo é perceber seus sentimentos e pensamentos. O alvo não é auto defender-me ou permitir que você ganhe uma discussão. A intenção é compreender o outro.

TERCEIRA LINGUAGEM DO AMOR: RECEBER PRESENTES

Antes de comprarmos um presente para alguém, pensamos naquela pessoa. O objeto em si é um símbolo daquele pensamento. Não importa se foi caro ou barato.

Símbolos visuais do amor são mais importantes para uns do que para outros. Por esse motivo, existem os que após se casarem, nunca mais tiram a aliança, porém, também há alguns que nem chegam a usá-la. Essa é uma evidencia de que as pessoas possuem linguagens de



amor diferentes.

Quem tem essa linguagem vive grandes emoções ao receber presentes. Vê neles expressões do amor.

Sem lembranças como símbolos visuais, o amor do cônjuge poderá até ser questionado.

Se a primeira linguagem de seu cônjuge for “receber presentes”, você deve se tornar um expert nessa área. Não espere uma ocasião especial. Se estar for a primeira linguagem de seu cônjuge, praticamente tudo o que você lhe conceder será recebido como expressão de amor.

Se ele for muito crítico em relação aos presentes que recebeu no passado, então essa é uma grande dica de que receber presentes não é a primeira linguagem do amor do seu cônjuge.

A presença do cônjuge, em tempos de crise, é o maior presente que se pode dar a um cônjuge cuja primeira linguagem do amor seja receber presentes.

QUARTA LINGUAGEM DO AMOR:

FORMAS DE SERVIR

É fazer aquilo que você sabe que seu cônjuge gostaria que você fizesse. É procurar agradar realizando coisas que ele aprecia, expressando amor através de diversas formas de servir.

Jesus deu uma ilustração simples, porém profunda, ao expressar amor através de uma forma de serviço quando lavou os pés dos discípulos.

QUINTA LINGUAGEM DO AMOR:

TOQUE FÍSICO



No casamento, o toque de amor existe em várias formas.

Considerando-se que os receptores ao toque se localizam por todo o corpo, um afago amoroso em qualquer parte pode comunicar amor ao seu cônjuge.

Seu cônjuge apreciará alguns toques mais do que outros. Aprenda com ele,

Não insista em tocar de seu jeito e em seu tempo. Aprenda a falar o dialeto do outro, pois alguns toques podem ser considerados desconfortáveis ou irritantes. Não caia no erro de achar o que lhe traz prazer também trará a seu cônjuge.

As crises propiciam uma oportunidade singular para se expressar amor. Toques afetuosos serão lembrados muito tempo ainda após as dificuldades terem passado. Porém, a ausência de seu toque talvez jamais seja esquecida.

Um gostoso cafuné, andar de mãos dadas, abraços apertados ou não, relações sexuais, tudo isso faz parte das necessidades de quem possui o ‘toque físico’ como sua primeira linguagem do amor.

Por que não falar com seu cônjuge e tentar descobrir o que você pode fazer para ele sentir-se amado por si, e o que ele pode fazer para você sentir-se amada por ele?

KS IMPORT

- ✓ AGILIDADE
- ✓ ECONOMIA
- ✓ SEGURANÇA
- ✓ SUSTENTABILIDADE

MOTO ELÉTRICA

Uma alternativa para mobilidade urbana!

WhatsApp: 49 9 9188 1111 | Instagram: @ksimportbrindes

NIPPUR FINANCE | **xp** AGENTE AUTÔNOMO DE INVESTIMENTOS XP Investimentos

Quanto melhor você investe, melhor **o futuro fica.**

A Nippur Finance nasceu para gerar resultados financeiros para pessoas, famílias e empresas, pois assim, ajuda a garantir um futuro promissor e cheio de oportunidades. **Conheça a Nippur.**

Facebook: Nippur Finance | Instagram: Nippurfinance | Website: nippur.com.br

PARA ALÉM DO CERTO E DO ERRADO

E de repente, sem qualquer tipo de preparo ou de manifestação de desejo ou aceitação, nos vimos literalmente mergulhados numa realidade que ainda agora, meados de 2021, nos parece surreal. Com, e apesar de, todo o avanço científico e tecnológico alcançado pela humanidade ao longo de milhares de anos, nos vimos subjugados por um vírus. Um vírus com nova roupagem, um inimigo invisível e poderoso, que em poucos dias, obrigou países do oriente e ocidente a reconhecerem que estávamos assolados por uma pandemia.

E os quase oito bilhões de habitantes do nosso planeta, dos mais velhos aos recém nascidos, incluindo até aqueles em gestação, viram suas vidas e planos serem metaforicamente embarcadas num mesmo navio, e obrigados a buscar formas de ajustar velas em mares nunca dantes navegados.

E tudo mudou... para todos! Nada será igual ao que já passou.

A constatação acima é um fato, e como tal deve ser vivido: como a aceitação de uma realidade que não podemos mudar. Não encarada com tristeza conformada e saudosista, mas como uma constatação de realidade que pode nos abrir possibilidades, que pode aguçar a curiosidade infantil que trazemos dentro de nós, e que nos dá a chance de experimentar novos caminhos, adquirir novos conhecimentos e deixar para traz o supérfluo, o que não nos serve mais.

Chegamos ao momento de separarmos o urgente do importante, de darmos conta daquilo que nos envolve diretamente, de cuidarmos daqueles que estão ao nosso redor, e de nós mesmos!

Em meu trabalho com famílias, em conversas com as pessoas da minha família e com amigos e também em cursos, encontros e conversas com colegas terapeutas, tenho ouvido e constatado que muitas pessoas estão absorvidas por uma demanda excessiva de obrigações que não imaginavam possível dar conta, ou que não desejaram. Encontram-se fragilizadas, cansadas, dividindo-se entre tarefas que se multiplicam e nunca terminam, e com a sensação de não estarem fazendo nada realmente importante. Muitos relatam a vontade impossível de desistir de algumas tarefas que antes faziam com prazer; alguns referem-se a um crescente desinteresse pelo que fazem. Há quem diga, com espanto e alguma vergonha, que já se percebeu confundindo o dia da semana ou do mês em que estava.

Esses tipos de sentimentos em ambientes de trabalho e de saúde pública remetem ao que é conhecido como Síndrome de Burnout, ou esgotamento. Refere-se a tensões extremas e excesso de trabalho que levam um indivíduo a um estado de limite tal, que pode chegar a afetar gravemente a sua saúde física e a alterações importantes de comportamento.

A Síndrome de Burnout pode ser identificada



com maior frequência em pessoas cujo trabalho envolve o contato com outras pessoas, como médicos, enfermeiros, cuidadores, professores e, mais recentemente, pais. Alguns dos sintomas que podem nortear a necessidade de procura de ajuda médica e/ou psicológica para diagnóstico e tratamento adequados são: sensação constante de negatividade; cansaço físico e mental; falta de vontade; dificuldade de concentração; falta de energia; sensação constante de incompetência; negação das próprias necessidades; irritação constante e alterações repentinas de humor e isolamento voluntário. Embora os sintomas mais comuns sejam psicológicos, pessoas com síndrome de Burnout também podem sofrer com dores de cabeça, palpitações, tonturas, problemas de sono, dores musculares, resfriados frequentes.

Reitero com veemência que apenas profissionais de saúde habilitados podem fazer diagnósticos e tratamentos adequados. Todos nós, de modo geral, nos sentimos cansados, irritados, às vezes com vontade de chutar o balde ou mandar tudo às favas. Também temos resfriados, dores de cabeça, às vezes palpitações e dificuldade para dormir ou para acordar, sem que isso caracterize alguma síndrome.

Recentemente tem-se falado sobre o termo burnout parental, popularmente adaptado e empregado para definir o estado de exaustão a que alguns pais têm se referido, por continuarem a exercer suas funções parentais e de trabalho, acrescidas de tarefas que antes delegavam ou dividiam com terceiros. São famílias nucleares que se viram bruscamente afastadas de suas redes de apoio material e/ou emocional habitual, como auxiliares domésticas, babás, professores, parentes e amigos. Muitas famílias também se viram às voltas com malabarismos dolorosos, mas necessários, frente a uma renda mensal diminuída ou quase zerada. E muitos estão lidando com as dores da perda de entes queridos ou com sequelas pós cura da Covid19.

Pesquisadores de todo o mundo estão debruçados sobre o assunto. Já temos estudos sobre burnout parental, como o conduzido pela Universidade Católica de Leuven, na Bélgica, em parceria com outros países. De um modo resumido e bastante geral, são estudos pioneiros que adaptaram critérios do burnout profissional para estudar o estado emocional de pais de crianças e de adolescentes, neste período pandêmico. As primeiras conclusões a que chegaram, deverão levar a outros estudos.

Uma delas aponta para o fato de que a parentalidade exercida em países com valores individualistas é uma atividade muito solitária, se comparada a países como a África, em que há uma grande participação da comunidade na educação das crianças. A individualidade de um núcleo familiar, tão comum no ocidente, é um fator que submete os pais a elevados níveis de estresse, pois traz dentro de si o culto do perfeccionismo e tem como meta o sucesso dos filhos, que refletirá seu próprio sucesso como pais.

Também observaram um aumento da exaustão parental durante as medidas restritivas de confinamento, acentuadamente maior nos pais do que nas mães, já mais acostumadas a multitarefas envolvendo cuidados familiares e trabalho profissional. Interessante notar que a maior propensão dos homens ao burnout parental deve-se não ao volume de tarefas parentais que de fato eles tenham assumido durante a pandemia, mas à ausência de recursos emocionais para lidar com as pressões de cuidar dos filhos nas atuais e desafiadoras condições – em confinamento, sem apoio da família extensa, com o ensino à distância e o teletrabalho, por exemplo.

Trazemos também boas notícias: em estudos paralelos levados a efeito em Portugal, foi constatado que 18,7% dos homens e 26,6% do universo estudado, relataram ter vivido o confinamento como uma oportunidade de redução do burnout parental!

Ansiedade, angústia, cansaço, desesperança são palavras recorrentes, muito faladas e ouvidas atualmente, ao lado de outras duas: gratidão e fé. A mistura particular que cada um faz desses sentimentos, acrescentados de alguns tantos outros, determina a forma com que cada pessoa reage aos desafios do dia a dia.

A pessoa que coloca em sua mistura porções generosas de gratidão e de fé, naturalmente estará mais forte e apta a reagir de maneira mais serena e adequada a acontecimentos adversos. Porém, não podemos nos esquecer que nem todos possuem os mesmos recursos internos ou externos para dar conta de adversidades. Há pessoas que não tem uma rede de apoio para dividir fardos físicos ou emocionais. Há aqueles que tem dificuldade em dividir seus problemas, ou que resistem a procurar, pedir e aceitar ajuda. Há os que se viram sem possibilidade de sustentar dignamente suas famílias. Há, na verdade, enorme diversidade de pessoas e situações, enfrentando de modos diferentes e com os recursos que possuem, a pandemia e suas consequências.

Espero que cada um de nós consiga colocar em sua mistura pessoal, alguns ingredientes que ajudam na superação de dificuldades e imprevistos, pandêmicos, ou não:

• *estabeleça uma rotina possível para você e sua família:*

a organização interna e externa tem efeitos positivos em nossos sentimentos, pensamentos e ações;

• *diminua suas expectativas: lembre-se de que ninguém poderá dar conta de tudo, e de todos ao mesmo tempo;*

• *não menospreze momentos de descanso, de prazer e de cuidados pessoais; tome sol, caminhe ao ar livre;*

• *respeite ritmos e gostos diferentes dos seus;*

• *peça ajuda aos que estão ao seu lado; divida responsabilidades e cuidados com a casa e com a família;*

• *ouça músicas que te alegrem, cante junto, e dance se desejar, ainda que sozinho;*

• *durma; namore com seu parceiro; brinque com seus filhos, revejam juntos fotos e vídeos da família e de amigos; recordem bons momentos;*

• *resgate seu bom humor, não leve tudo tão a sério; ria da situação, de você mesmo, das trapalhadas da família.*

É a mistura equilibrada de ingredientes pessoais que nos deixará navegando sem rumo, ou nos levará a portos seguros.

Desejo que toda a humanidade, brevemente, possa se assentar em lugares mais confiáveis e confortáveis. Começamos um novo ciclo e estamos no início de novos caminhos. Praticamente, voltamos ao tempo das Entradas e Bandeiras, buscando rumos e riquezas diferentes e necessárias ao estágio em que vivemos.

E assim, lembrando Camões e nossos antepassados, acrescento nesta mistura palavras do poeta sufista persa Rumi para deixar um convite a todos: “para além das ideias de certo e errado, existe um campo. Eu me encontrarei com você lá”. Que seja em breve! Que Deus assim permita!

Referências:

<https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.

<https://noticias.uc.pt/universo-uc/mais-sozinhos-e-mais-exaustos-estudo-pione>

<https://www.tuasaude.com/sintomas-da-sindrome-de-burnout/>

* Regina Célia Simões De Mathis

Terapeuta de Casal e de Família

Presidente do Conselho de Educadores

Escola de Pais do Brasil



COMERCIAL HORIZONTE
(COMERCIAL SARTORI)

Fone: (49) 3554-3220

R. Nereu Ramos | Nº 100 | Centro |
Em frente a Igreja Matriz | H.O - SC




distribuidora de alimentos

49 3521-4287 

Av. Vigário Frei João, 1275 - SC453
Bairro São João - Luzerna/SC 



DÉCIO & GOLDEN

imóveis

CRECI 3607J | CRECI 2236J

energiza
instalações elétricas.

CIRURGIA E TRAUMATOLOGIA BUCCO-MAXILO-FACIAL | IMPLANTODONTIA

Cirurgias

- Cirurgia para correção das anomalias de desenvolvimento do terço médio e inferior da face (Ortognática e Expansões ósseas transversais)
- Cirurgia da articulação temporomandibular (DTM)
- Cirurgia para tratamento de fraturas faciais e sequelas
- Remoção de dentes inclusos/impactados
- Biópsias de tecidos moles da boca; de ossos do crânio, face e glândulas salivares
- Correção cirúrgica de fistula oro-nasal/oro-sinusal
- Retirada de corpo estranho nos ossos da face

Tratamentos

- Tratamento de Síndrome Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)
- Tratamento de processo infeccioso maxilomandibular
- Tratamento de patologias do complexo maxilomandibular
- Tratamento conservador não cirúrgico da Articulação Temporomandibular

Implantes

- Implantes endósseos
- Implantes zigomáticos (maxilas atróficas)
- Implantes de ancoragem ortodôntica

Enxertos

- L-PRF (Plasma Rico em Fibrina)
- Enxertos ósseos para implantodontia (osso autógeno e sintéticos)
- Enxertos gengivais



Vitaldent

João Otávio Castegnaro
Especialista em Cirurgia e Traumatologia
Bucco-Maxilo-Facial | Implantodontia
Resp. Téc. CRO-SC 8554

CRO: 826

Rua Floriano Peixoto, 306, Centro, Joaçaba - Santa Catarina | CEP 89600-000

✉ vitaldent@hotmail.com

☎ 49 3521-1243 | 49 9 99110872

O ACOLHIMENTO COMO FIO CONDUTOR NOS PRÓXIMOS ANOS DE “NOVO NORMAL”

*“A missanga, todos a veem.
Ninguém nota o fio que, em
colar vistoso, vai compondo
as missangas. Também assim
é a voz do poeta: um fio de
silêncio costurando o tempo”...*

**Mia Couto escreve no livro:
o fio das missangas**

Essa ideia de pensar o fio que ninguém enxerga, me encanta, ao ler esse conto de Mia Couto, tecei pensamentos na nossa Educação atual, pontos na Escola, nos professores e nos nossos desafios em tempos de Pandemia.

O momento atual em que estamos todos imersos, tem me provocado uma ambivalência de sentimentos, passo do amor a indignação em questão de segundos e logo me lembro de uma certeza que me sustenta: SOMOS OS FIOS (muitas vezes invisíveis) que tece e tecerá as novas gerações e garantirá o nosso patrimônio cultural e simbólico. Um compromisso que assumimos ao ter filhos.

O fio, ainda é ponto visível de acolhimento de famílias, professores e estudantes, é nesse espaço aberto de diálogo e acolhimento (mesmo que virtual) que a Escola de Pais do Brasil vem tecendo palavras e encontros, nesses tempos de pandemia. Ponto a ponto, vamos nos mantendo afetivos, firmes em nossos propósitos e costurando o tempo de pandemia ao horizonte (pós-pandemia).

O acolhimento é o que nos permite continuar, retornar, avançar e ponto a ponto construir um “novo” TEAR, chamado Vida.

Esse momento “estranho” exige desatar alguns nós, da noite para o dia nos tornamos verdadeiros avatares, estamos sendo desafiados diariamente ao grandes nós, como o fechamento das Escolas, o afastamento das famílias, o recolhimento das nossas rotinas... Aos poucos e com muita resiliência, vamos aprendendo novas formas de costuras jamais experimentadas nos últimos cem anos.

Da noite para o dia incorporamos as tecnologias em nossos espaços, onde o familiar e profissional se entrelaçam costurando o mundo real e virtual, estamos vivendo e convivendo em tempo real com plataformas de urgências ligando passado e futuro. Será esse o “NOVO NORMAL” um novo tempo que pede calma como canta Lenine na canção Paciência.

“... Enquanto todo mundo espera a cura do mal,

E a loucura finge que isso tudo é normal, eu finjo ter paciência... Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma, mesmo quando o corpo pede um pouco mais de alma... Eu sei, a vida não para... O Tempo não para.

O tempo é o nosso compromisso com o horizonte geracional que nos pede um pouco mais de calma... a vida não para...

Tecer esse movimento de volta, é nossa essência ora no silêncio, ora na escuta, ora no front! Essa será a grande costura do século: Vivemos um dia de cada vez, apesar dos pesares, tecer ponto a ponto, aprender a se demorar onde exige mais necessidade, ali onde os nós se fazem tão presente.

Sensibilizar-se não é algo muito comum em tempos atuais, onde em um instante, em uma pausa, nosso percurso traçado é paralisado, enquanto bares e festas clandestinas correm soltas! Mas isso, já estava posto nos valores que acabam sendo negociados, não serão os nossos, jamais.

O tempo não para e nós da Escolas de Pais do Brasil também não paramos e lembrem-se: O Afeto salva, ele acontece em todo lugar e espaço, no intervalo do tempo e também na espera.

Enquanto vivermos, é nesse TEAR que queremos estar e atuar.

O Acolhimento, continua sendo o ponto de encontro, o ponto que nos costurará nos próximos anos. Acolher e Escutar serão ferramentas essenciais para o mundo atual, onde excessos e rupturas se fazem tão presentes.

Então, caros amigos e caras amigas, continuemos no tecer, na importância do FIO, esse fio que nos torna cada vez mais humanos, reflexivos e atentos a si mesmo e ao outro, esse fio que tece e aproxima nossas inteligências (emocional e cognitiva), esse fio invisível que vem nos sustentando e contornando os nós vividos nesse ano de 2020 e início de 2021.

Acreditem, nenhuma ponta ficará solta, teceremos sem cessar, costurando “missangas” e assim nenhuma delas ficará de fora e invisível. O momento é de aprender a aprender, tecer e tecer, a cada ponto, um novo arremate a ser experimentado e marcado nesse tecido chamado VIDA, onde estamos todos entrecruzados com o tempo, com os espaços, casas, escolas, gerações, desafios, fases da infância, adolescência e vida adulta, todos entrelaçados FIO a FIO.

E assim seguimos... costurando e entrelaçando MISSANGAS sustentadas por fios antes invisíveis e hoje visíveis para quem está disposto A VER!

* Jane Patrícia Haddad
Mestre em Educação Docente do Ensino Superior
Psicanalista e Psicopedagoga - www.janehaddad.com

Para um novo você que adora fazer bons negócios, **uma Nova Volkswagen.**

Amarok



T-Cross



Polo



Veículos Novos e Seminovos com qualidade e procedência garantida.

Encontre a maior variedade de veículos com os melhores preços e baixa quilometragem.

Venha para a **Auto Elite Joaçaba** e faça uma compra consciente com quem você pode confiar!

**VOCÊ MERECE
UM ATENDIMENTO
5 ESTRELAS**



Auto Elite

Avenida Rio Branco, 367 - Centro, Joaçaba - SC, 89600-000 | www.autoelite.com.br | (49) 3527-4900

Leila Balestrin
Salão de beleza



**EM TEMPOS DIFÍCEIS,
REPRESENTATIVIDADE
É O QUE NOS UNE.**



www.cdljoacaba.com.br

COMPETÊNCIAS FUNDAMENTAIS PARA O TRABALHO NO FUTURO

Muito se tem escrito e falado sobre o futuro do trabalho, que vai requerer uma profunda quebra de paradigmas quanto às habilidades e competências necessárias para navegar nos mares incertos pós-pandemia. A denominação de Novo Normal traz implícita a suposição de que seremos capazes, uma vez terminada a pandemia, de atingir um novo patamar social, familiar, acadêmico e profissional com regras claras e bem definidas.

Cabe, entretanto, discutir esses temas partindo de uma premissa mais aderente ao cenário proposto pelo filósofo Immanuel Kant, no século XVIII em que “a inteligência do ser humano pode ser mensurada pelo número de incertezas que ele é capaz de suportar”. A recente evolução da pandemia, com suas variantes e recidivas de surtos afetando diretamente a nossa organização social, obrigamos a antever um mundo marcado pela incerteza e mudança.

Inteligência é uma área de estudo que sempre despertou muito interesse ao longo dos tempos. Em 1912, o psicólogo Wilhelm Stern cunhou o termo QI (Quociente de Inteligência), que seria um preditor de sucesso importante. Muitas décadas depois, foi popularizada pelo psicólogo Daniel Goleman (1995) o conceito de QE (Quociente Emocional ou Inteligência Emocional). E, mais recentemente, Stuart Parkin (2010) introduziu o QA (Quociente Adaptativo ou Inteligência Adaptativa).

Caracterizada pela Harvard Business Review como “a nova vantagem competitiva” em 2011 e descrita pela Fast Company como “o futuro do trabalho” e “a principal preditora do sucesso” em 2018, a adaptabilidade passou de uma das competências mais buscadas pelas empresas nos últimos anos segundo o LinkedIn para a mais valorizada hoje em contexto de pandemia, de acordo com pesquisa da companhia de recrutamento Robert Half em matéria do Estadão – e tudo indica que assim seguirá sendo nas próximas décadas.

Uma definição acurada de QA seria: é o conjunto de competências (qualidades) que impactam diretamente no sucesso das pessoas e que estão ligadas à efetividade com que elas respondem a incertezas, crises e mudanças. Entre as competências fundamentais para o sucesso nesse contexto destacamos:

- **Flexibilidade**, que é a capacidade de adaptar-se a mudanças ou a cenários instáveis, em um processo contínuo de aprendizagem, revelando abertura a novas ideias, a rever posições e a testar alternativas diferentes.
- **Autocontrole**, que é a capacidade de gerenciar de modo saudável e produtivo o stress e a pressão, controlando adequadamente os próprios impul-



so, emoções e comportamentos, reagindo de forma proporcional, madura e estável.

- **Resiliência**, que é a capacidade de enfrentar, aprender e se recuperar diante de situações de crises, incertezas, frustrações, perdas e decepções, demonstrando tenacidade, atitudes positivas e força interior.
- **Autodesenvolvimento**, que é a capacidade de evoluir continuamente, demonstrando mentalidade de crescimento, aprendendo com as experiências e investindo no próprio desenvolvimento, para tornar-se a melhor versão de si mesmo.
- **Criatividade**, que é a capacidade de resolver problemas de forma simples, prática e inovadora, concebendo alternativas inteligentes, viáveis e eficazes, alavancando soluções existentes ou trazendo novas ideias.
- **Estratégia**, que é a capacidade de pensar estrategicamente com visão sistêmica e foco nos objetivos, concebendo planos de ação eficazes baseados em análises de riscos e oportunidades, ponderando diferentes cenários e criando proativamente soluções de contingência.
- **Autodisciplina**, que é a capacidade de focar e implementar planos, metas e objetivos pessoais e profissionais, não medindo sacrifícios e demonstrando autodomínio, persistência, força de vontade e determinação.
- **Protagonismo**, que é a capacidade de liderar a si mesmo, alinhando os seus talentos em direção a objetivos e sonhos, demonstrando autonomia, energia, coragem, otimismo e motivação.

E, finalmente gostaria de lembrar algumas frases célebres que já profetizavam o que estamos vivendo cada vez mais fortemente: Heráclito (500AC): “Não existe nada permanente além da mudança”. Charles Darwin (1809): “Não são as espécies mais fortes ou inteligentes que sobrevivem, mas as mais adaptáveis às mudanças”. E Alvin Tofler (1970): “Mudança é o processo quando o futuro invade as nossas vidas”. E o futuro definitivamente chegou!

* Sandra Betti
Psicóloga e Mestre em Psicologia Social pela PUC-SP. Especialista em Desenvolvimento de RH pela Harvard University e em Estratégia de RH pela University of Michigan.



OFICINA MECÂNICA

MAGNETI
MARELLI

Comércio Varejista de Peças e Acessórios para Veículos
Rua Duque de Caxias, 1074 - Centro - Fones (49) 3522.3857 - 3521.0549
autovolks@gmail.com - CEP 89600-000 - JOAÇABA - Santa Catarina



Rua São João Batista, 1511
Morro Chato - Turvo/SC
Fones: (48) 3525.9394 / (48) 3525.9477
(49) 99980 1973



"Uma concentração total na vida oferece o melhor local para aprender o amor"

(Leo Buscaglia, 1972)

KZA VEST



- Papel de parede - Projeto de interiores
- Tapetes - Peças decorativas

WhatsApp: 49 98804.4044 | Telefone: 49 3960.0180

Instagram: @kza_vest | Rua Frei Edgar, 42, Joaçaba

CASA DO ENXOVAL

QUALIDADE É AQUI!

Colchões **ecoflex**
Faz bem dormir bem

Linha Edredon Plush com 30% de desconto à vista!



- Cama - Colchões
- Mesa - Cama Box
- Banho - Móveis
- Tapetes - Decoração
- Cortinas

Telefone: (49) 3522 2555 | 3521 3123

Instagram: Casa_do_Enxoval | Facebook: Casa do Enxoval - Joaçaba

Rua Frei Edgard, 109, Joaçaba

EM **AGRO MÁQUINAS LUZERNA LTDA.**

Rua Rui Barbosa, 1766 - CEP 89.609-000 - LUZERNA - SC
Fones (49) 3523.1406 / 3523.1624

AGROLUZ
LOJA AGROPECUÁRIA

Fones (49) 3522.6400 - 99914.8491
agroluz.luzerna@gmail.com
Av. XVI de Fevereiro, 199 - Centro - Luzerna

Dispra Distribuidora

PNI nutrição animal

0800 049 5555
www.dispra.com.br

O PRÓXIMO PASSO NA SUA CARREIRA PODE ESTAR AQUI!

Cadastre seu currículo em nosso banco de talentos. Seu perfil profissional pode se encaixar em nossas vagas.

Mais de 5 mil profissionais recolocados no mercado de trabalho.
Mais de 4 mil pessoas treinadas e desenvolvidas em gestão e comportamento.
Mais de 500 empresas satisfeitas.

indepe
Desenvolvimento empresas e pessoas

www.indeperh.com.br

RELACIONAMENTOS: APRENDIZAGENS E TROCAS AFETIVAS

Abordar este assunto de vital importância, amplo e complexo é desafiador. Farei uma abordagem prática e positiva. Afinal, estamos vivendo um momento único, com muitos desafios em todas as formas de relacionamentos. Relacionamentos estes colocados à prova pela longa e às vezes estressante convivência diária.

Nas últimas décadas ocorreram muitas transformações e os relacionamentos também passaram por modificações e/ou adaptações ao longo do tempo.

Um relacionamento hoje é bem diferente e não há receitas prontas nem fórmulas mágicas. É necessário vencer os desafios, passar por todo um processo de aprendizado – erros e acertos, para construir um bom relacionamento. Mas, estão à nossa disposição redes de apoio, tais como: movimentos que abordam o assunto, palestras, livros, profissionais especializados, amigos, lives....

Ao longo do tempo, é natural os ajustes em um relacionamento, pois as necessidades emocionais, os gostos, valores... também vão mudando com os acontecimentos/experiência do dia a dia.

Ter clareza e consciência de quais ingredientes se está buscando para um relacionamento melhor. Alguns ingredientes são básicos e indispensáveis, mas cada pessoa pode dar seu toque especial no relacionamento.

Todo e qualquer tipo de relacionamento para ser saudável envolve mão dupla – equilíbrio entre o que se dá e o que se recebe. Cada um tem as suas obrigações, seus direitos, seu papel e responsabilidade para dar certo.

“

Alguns cuidados são necessários para o relacionamento não estar fadado ao insucesso. Um deles é não depositar teimosamente no outro todas as expectativas de felicidade e completude.

”

Alguns cuidados são necessários para o relacionamento não estar fadado ao insucesso. Um deles é não depositar teimosamente no outro todas as expectativas de felicidade e completude. Exemplos: achar que encontrou sua metade da laranja, tampa de sua panela, a alma gêmea... É preciso entrar em um relacionamento com identidade própria e ser responsável pelas próprias realizações e felicidade. Colocar em uma moldura o seu amado idealizado/romantizado trará frustrações, pois com certeza não se manterá na moldura.



Relacionamento perfeito não existe, deixamos de acertar muitas vezes, mesmo tendo muito amor. É preciso saber das reais necessidades do outro e evitar conflitos gerados pelas expectativas frustradas. Cada um veio de família diferente e tem a sua história a ser compartilhada, compreendida e muitas vezes superada. Cabe aos dois, de comum acordo, aproveitar as boas experiências e construir juntos uma nova história, dos dois.

Temos muitos livros que abordam de maneira interessante as diferenças, sendo um dos primeiros: Homens são de Marte e Mulheres são de Vênus do John Grey. John Grey abordou sobre as necessidades emocionais primárias masculinas e femininas. O amor é uma necessidade emocional primária tanto para o homem como para a mulher, juntamente com a segurança e autoestima. Sentir-se amado leva a sentir segurança, a ter uma boa autoestima e sentir-se importante.

Içami Tiba se baseou neste livro do John Grey para escrever Homem-Cobra, Mulher-Polvo.

Outro livro conhecido e de fácil leitura que pode ajudar é: As cinco linguagens do amor de Gary Chapman. As linguagens são: palavras e afirmação; qualidade de tempo; presentes; gestos de serviço e toque físico.

Boas leituras levam a boas reflexões, ajudam cada um e cada casal a fazer ajustes na condução do relacionamento.

Para um relacionamento dar certo, outro fator preponderante é a construção e qualidade da intimidade. Intimidade que foi colocada à prova com o “isolamento social” neste ano, devido a pandemia. Alguns caminharam para o divórcio, outros se fortaleceram e outros se ajustaram a esta situação inusitada, precisando atender as demandas dos filhos, pais idosos...

Outro cuidado para um relacionamento saudável

vel é a vivência plena da sexualidade e o sexo estar sendo prazeroso para os dois – mão dupla. A clareza poupa frustrações e cuida dos laços afetivos que tão bem fazem ao corpo e à mente. Conhecer as diferenças e o que agrada/desagrada, conhecer o ritmo, os pontos de maior estímulo e as fantasias tem grande importância.

Algumas situações podem interferir no relacionamento sexual: luto, períodos de grande estresse e doenças na família e/ou outras interferências externas e até mesmo os “acordos”, caso o sexo não seja importante para os dois.

No contexto de hoje, com a facilidade de conectar-se e desconectar-se, outras maneiras de se relacionar no mundo virtual ficaram mais evidentes e tiveram aumento percentual de acessos diários, tais como: relacionamento à distância, site de relacionamentos, relacionamento virtual – sexting, usado mais pelos jovens, que é o sexo por mensagens de texto erótico. Atualmente a palavra tem um significado mais abrangente, foi acrescentado o envio de fotos, vídeos e mensagens de áudio. Aqui mora o grande perigo da intimidade cair na rede.

O ser humano é um ser social e as trocas afetivas acontecem em todas as fases da vida, em menor ou maior grau, bem como, contribuem para os relacionamentos serem mais satisfatórios. O afeto aproxima as pessoas, alivia o estresse e dor, ajuda a superar momentos difíceis.

Para que as trocas afetivas alguns ingredientes são necessários/indispensáveis: diálogo, respeito à vontade e individualidade do outro; aceitação das diferenças; carinho; amor – ingrediente indispensável para superação de crises; paciência; troca de elogios; empatia; admiração mútua;

doação de tempo; equilíbrio entre dar e receber; confiança; amizade e companheirismo; compartilhamento; autocrítica; perdão; espiritualidade; amigos; humor e conhecer a linguagem do amor do outro.

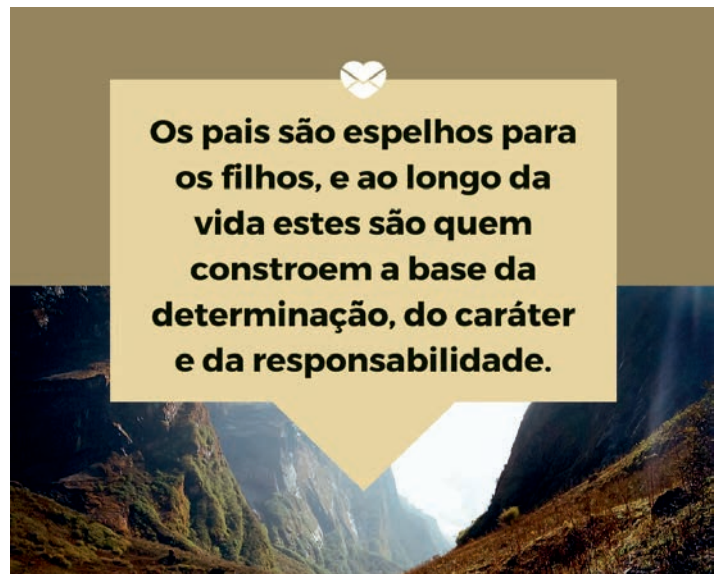
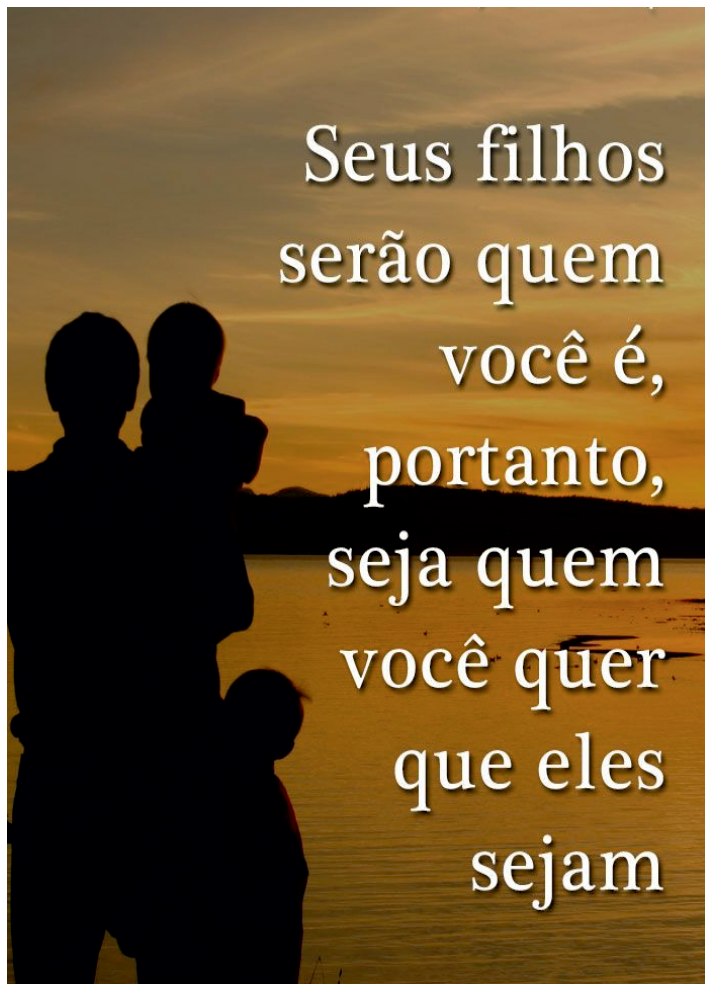
Complementando, algumas atitudes para o fortalecimento, manutenção e equilíbrio emocional dos relacionamentos: ser grato pelo esforço de cada um; verbalizar o amor com trocas de abraços e beijos na despedida e na chegada; incluir brincadeiras espontâneas entre o casal; surpreender com uma massagem, um jantar, viagem, flores; elogiar: “que delícia de comida”; Você está linda(o); fazer atividades juntos; fazer combinados para administração das finanças, educação dos filhos, divisão de tarefas... ; cuidar da elegância - não há amor que resista a fala de modos, higiene pessoal e vocabulário; receber e tratar bem a família do outro; relembrar bons momentos e rir juntos.

Os relacionamentos são diferentes hoje. Mas, é possível construir um futuro compartilhado e feliz com aquela pessoa que consideramos tão especial, usando criatividade e os ingredientes certos.

Que nosso relacionamento seja fonte de inspiração para filhos, netos e pessoas com as quais convivemos.

“A riqueza de um relacionamento está na oportunidade de contribuir para que o outro se torne a melhor versão de si mesmo”.

* Marlene de Fátima Merege Pereira
marlenefmpereira@gmail.com
Artigo baseado no conteúdo da live
do dia 08 de junho de 2020.



Ana Clara

@anaclaraloja (49) 99920-4007

Av. XV de Novembro, 441 - sala 15 Centro - Joaçaba, SC

Pinheiro
Joalheria e Óptica

Fone (49) 3541-0149

estação Pastel

lanches & petiscos
fone: 49-3522-5863
Joaçaba-SC

FERRI
Auto Peças

FILIAÇO

Corrimões em aço inox e escadas pré-moldadas.

30 ANOS
GIRASSOL
CENTRO EDUCACIONAL MONTESSORI

Sistema de ensino Montessori | Berçário ao 5º ano
Período integral, vespertino e matutino
Refeições na escola (acompanhamento nutricional)

49 3522 3830 www.cegirassol.com.br

竹本 **CEFISI** TAKEMOTO
CENTRO DE FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO

Fone (49) 3522-2654
Rua Roberto Trompovski, 250 - Joaçaba - SC

LORENCI VESTUÁRIO E CALÇADOS LTDA
CNPJ: 02.733.488/0001-91 | Inscr. Est.: 253.701.104

LORENCI
Mulher

@lorencijba @lorencijba
(49) 99151 2088 ou (49) 3522 2088
Av. XV de Novembro, 770, Sala 01, Centro, Joaçaba/SC

Arte Flores

Há 20 anos transformando sonhos em momentos únicos.

FLORICULTURA - DECORAÇÃO - CAFÉ

ENDEREÇO: AV. SANTA TERESINHA, 163, CENTRO, JOAÇABA
TELEFONE: (49) 3522-4784

SKECHERS

Caminhar nunca foi tão confortável.

Bortoli
Desde 1998.

ATENIMENTO
(49) 98402-0673

CONTE COM A MEDAL



**QUALIDADE
E DESEMPENHO**

MEDAL
BOMBAS HIDRÁULICAS

M GRUPO
EDAL

MEDAL
Bombas Hidráulicas

www.medal.com.br
(49) 3523-4400

MEDAL
FUNDIÇÃO

www.medalfundicao.com.br
(49) 3522-5958


FORTY
PEÇAS

www.fortypecas.com.br
(49) 3523-4400

SCHERER, UMA GRANDE MARCA SEMPRE PERTO DE VOCÊ!

Desde 1963, especializada na distribuição de peças automotivas, a Scherer é referência no segmento. Também temos para pronta entrega peças para o seu maquinário agrícola e lubrificação automotiva.

Acesse www.scherer-sa.com.br e conheça as nossas redes sociais.



@SCHERERAUTOPECAS



FACEBOOK.COM/SCHERER.SA



LINKEDIN.COM/COMPANY/SCHERER

