

**A FAMÍLIA  
HOME OFFICE  
E A CONVIVÊNCIA  
FAMILIAR**

*O impacto digital em  
tempos de pandemia*



**51º SEMINÁRIO**  
**EDIÇÃO 2021/2022**



# EDITORIAL

## 2021. Que ano!

Como ocorrido, o ano de 2020 foi marcado pela chegada da pandemia conhecida como CORONAVÍRUS, afetando sobremaneira o nosso lidar diário. Diante das dificuldades chegamos a pensar em um ano de 2021 sem sobressaltos, com a pandemia sob controle. Ledo engano; ainda vivenciando momentos jamais imagináveis em nossa estrutura social, nos deparando com grandes mudanças, principalmente nos comportamentos familiares.

Será que tudo que está acontecendo são apenas pontos negativos?

Não podemos negar a dor e nem a tristeza ainda vivenciados. Porém, o convívio com nossos filhos e entes queridos tem sido cada vez maior, muitas vezes, contando com algum tipo de adaptação será que não foram chegados os tempos para uma maior convivência em família, e nos permitir reviver ou criar momentos únicos e inesquecíveis dentro dos nossos lares? Rever os nossos valores familiares?

A alimentação nos horários certos e todos juntos, trocando experiências, discutindo os assuntos polêmicos, os momentos diante da TV, a necessidade de compartilhar o computador, ou telefone, nas aulas virtuais entre pais e filhos, não seria uma bela adaptação?

Há quase um século não se convivia tanto tempo junto e se descobriu tantas coisas como agora! O que essa pandemia está nos trazendo? Momentos de reflexão, de autoconhecimento, de conhecimento uns dos outros dentro do ambiente familiar!



**Luciene e Hélio  
Casal Presidente**

Muitas famílias se viram obrigadas a compartilhar sentimentos, maior atenção, momentos nem sempre experimentados!

Temos a certeza de que sairemos muito mais fortes, pois nos está sendo dada, uma grande oportunidade, que ficará gravada em nossa memória.

Que todos nós saibamos aproveitar e deixar boas lembranças para os nossos familiares, lembranças de força, de muito afeto, de fé, da certeza de dias melhores e mais nossos filhos, nossos netos vão se lembrar do que aconteceu, de dias difíceis, mas também de grandes descobertas e momentos prazerosos!

Aproveitem a nossa revista! Boa adaptação para todos!

## 51º SEMINÁRIO DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL *Seccional de Belo Horizonte*

### Tema

A FAMÍLIA HOME OFFICE E A CONVIVÊNCIA FAMILIAR - o impacto digital em tempos de pandemia

**Dia 18 de novembro de 2021 - às 19h30min**

**Palestrante-** *Jane Patricia Haddad* - Mestre em educação, pedagoga, psicanalista, escritora, palestrante.

**Local -** ON Line - Youtube

# SUMÁRIO

## EDITORIAL



- 02** EDITORIAL

## ARTIGOS



- 04** TEMPO DE ESCUTAR  
**06** AS ATITUDES E HÁBITOS QUE DEVEMOS BANIR DOS NOSSOS LARES  
**08** AUTONOMIA FUNCIONAL  
**10** CRIANÇA QUE BRINCA, ADOLESCENTE E ADULTO  
**12** CRIANÇAS NO DIVÃ  
**16** HÁBITOS DIGITAIS ESTÃO “ATROFIANDO” NOSSA HABILIDADE DE LEITURA E COMPREENSÃO?  
**20** MEDO DA VIDA FORA DE CASA  
**24** O PODER DO NÃO  
**26** REDOMAS SE QUEBRAM  
**28** ... SOBRE AMOR E AMAR  
**30** TEMPO LIVRE E SILENCIO: O PODER DO ÓCIO NA VIDA DAS CRIANÇAS  
**34** VIVEMOS TEMPOS LÍQUIDOS. NADA É PARA DURAR  
**38** É POSSÍVEL CULTIVAR A VIDA EM ALTA PERFORMANCE?

## EPB



- 22** ESCOLA DE PAIS DO BRASIL  
**33** SECCIONAIS DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL  
**39** REALIZAÇÕES DE 2020 (LIVES)

# TEMPO DE ESCUTAR

*Jane Patricia Haddad (\*)*

“Nós poderíamos ser muito melhores se não quiséssemos ser tão bons”. Sigmund Freud

Tenho escutado pais e professores em suas dores, e eles se perguntam como passar valores a seus filhos(as) e alunos(as) e se preocupam com a apatia de suas crianças e jovens.

Recentemente li um livro que se chama: À Escuta, do filósofo Jean-Luc Nancy (2014, p. 19), onde ele diz: “Escutar é inquietar-se, (...) É estar inclinado para um sentido possível e, consequentemente não imediatamente acessível” (P. 17). “Estar à escuta é sempre estar à beira do sentido, ou num sentido de borda e de extremidade, como se o som musicalmente escutado, queira dizer, recolhido e perscrutado por ele mesmo (...).” A escuta, como podemos ver e escutar, está muito mais presente do que imaginamos; ela está nas histórias que contamos, nas pessoas que lembramos, nas crianças e jovens que fomos e ainda trazemos, eles e elas, dentro de nós.

**“**  
*Eu, particularmente, acredito  
 que eles e elas nos escutam  
 e, talvez, não demonstrem,  
 mas absorvem! O momento  
 atual é um espaço de  
 ESCUTA, acreditem nisso.*  
**”**

Escutar está na arte de saber calar para que o outro possa falar. Ao escutar, abre-se caminho para brincar, falar e até desengasgar-se de palavras presas.

Como estamos escutando o momento atual?  
 Neste momento de retomada da vida física e psí-

quica, precisamos retomar a ESCUTA que não julga, que traz para a Roda da Vida nossos sentimentos tão amortecidos frente a uma realidade que todos nós participamos de uma forma ou de outra. O silêncio interior, em que muitos de nós viveram, possibilitou alguns seres humanos mais sensíveis, como dizia T. S. Eliot, citado pelo querido e saudoso Rubem Alves :

Se hoje estamos aqui, lendo esta reflexão, é porque estamos vivos, sobrevivemos ao COVID 19, e então, só isso, já nos coloca em um movimento de celebração, de rever nossos valores e partir de algumas perguntas que tenho provocado: Que história eu quero que contem da minha existência? Que marca eu deixarei entre meus familiares e amigos? Qual minha causa em comum com a EPB?

Escutar é o caminho, leva tempo, um tempo sem pressa, sem estar conectado em outro lugar, em outro aparelho que não seja o nosso coração; escutar é uma arte, arte de esvaziar-se, arte de inquietar-se e principalmente a arte de desejar e ainda apostar nas novas e futuras gerações.

Certa vez, perguntaram a Francisco de Assis qual o segredo de sua santidade e ele respondeu: “Recomeçar a cada novo dia. Recomeçar sempre”. É, sem dúvida, esse recomeço que nos conectará como sujeitos desejosos, porém não santos. Não é esta a nossa aposta. Nossa aposta é o amor, os valores como RESPEITO, SOLIDARIEDADE e principalmente na disponibilidade junto ao outro, que necessita apenas falar.

Na retomada da vida, o foco deve ser a educação, essa educação que nos garantirá um mundo mais humano, mais igualitários nas oportunidades de vida. Entre risos e lágrimas, teremos que seguir jun-

tos, deixando nossos EGOS de lado. Perdemos 600 mil pessoas por Covid, temos 10 milhões de pessoas passando fome, crianças e jovens estão abandonando as escolas, famílias estão desconectadas de seus filhos, então... temos que achar tempo!

Educar é processo, é falhar e tentar acertar, é arte, é destituído de opressão, é apresentar o mundo como verbo: ESPERANÇAR. Educar é incompatível com a pressa, educar é fazer aliança e provocar a “parte” não doente daquele sujeito, é tocar naquilo que o fará despertar da sua surdez e cegueira.

O momento atual é um convite aos corajosos, aqueles que apostam na HUMANIDADE.

Escutar, portanto nesse momento, é mais importante do que métodos de avaliar e classificar gerações, que não estão podendo ser escutadas em sua dor de existir.

Aposto na arte de ESCUTAR, nós sujeitos-professores, e de escutarmos sujeitos-alunos em sua experiência subjetiva e, quem sabe, reinaugurar uma outra forma de viver.

Entre o que eu falo e que o outro escuta, existe um mundo vasto, vasto mundo. Então...o meu compromisso ético é me reconciliar com meu desejo, aquele que me faz sustentar esse lugar de ESTAR aqui, escrevendo, falando e provocando! ESCUTEMOS MAIS e Falemos menos... pode ser o primeiro passo!

Afinal, o legado que quero deixar é: VAMOS APRENDER A ESCUTAR!

---

(\*) Jane Patrícia Haddad – Mestre em Educação, Psicanalista, Escritora, Palestrante

---



# AS ATITUDES E HÁBITOS

## que devemos banir dos nossos lares

Jennifer Delgado Suàrez(\*)

### 1. OS GRITOS

Os gritos começam a ser casuais, mas podem se tornar a norma. Isso acontece sem que percebamos. Um dia você grita porque acha que eles não o entendem, no dia seguinte porque você acha que eles não o escutam e no outro porque você quer estar certo a todo custo. Assim os gritos se tornam pão diário. No entanto, eles escondem o germe da violência. Implicam o desejo de impor poder e subjuguar o outro. Suas consequências para as crianças são ainda piores. Um estudo realizado na Harvard Medical School revelou que os gritos podem alterar de forma significativa e permanente a estrutura do cérebro infantil, afetando a integração entre as duas metades do cérebro, o que pode causar problemas de personalidade e afetar seu equilíbrio emocional.

#### Como resolver isso?

Na casa deve haver uma regra muito simples: não grite. Cada membro deve lembrar que gritar não lhe dará mais razão. É importante cultivar empatia e assertividade. Os gritos são sempre um sinal da incapacidade de administrar a situação.

### 2. HOSTILIDADE

Se você entrar na casa e de repente você sentir como se um peso cai em seus ombros, é provavelmente devido a uma atmosfera de hostilidade. Há casas onde não há entusiasmo, onde as pessoas quase nunca sorriem, mas mostram atitudes hostis e agem como se os outros fossem seus adversários. Nestas casas a lei do mais forte prevalece, por isso é muito difícil encontrar descanso e tranquilidade.

#### Como resolver isso?

Quando a casa se torna um campo de batalha, não há vencedores, todos perdem porque a balança está quebrada. Portanto, é importante se concentrar na resolução de problemas, em vez de procurar culpados.

### 3. O DRAMA

Na vida nós passamos por momentos dramáticos. No entanto, quando a casa se torna um drama diário, o desespero, a frustração e a depressão logo se acalmam. Esse drama geralmente vem de pessoas que sempre encontram um problema para cada solução, que se concentram apenas nos aspectos negativos da vida e que reclamam seu modo de vida. Essas pessoas acabam “infectando” a casa, fazendo com que uma névoa de pessimismo flutue sobre o meio ambiente.

#### Como resolver isso?

Adotando uma atitude mais positiva, que também acabará sendo contagiosa e poderá neutralizar as atitudes negativas de outros. É importante fazer essa pessoa ver, sem atacar ou criticar, como suas atitudes prejudicam a todos e criam um clima emocional muito negativo.

### 4. O CAOS

O espaço onde você passa várias horas por dia acaba influenciando o seu humor. Portanto, um espaço desorganizado e caótico pode acabar causando esse mesmo caos mental. É um espaço onde você não quer estar e que gera estresse. Aprecia-se que quando estamos imersos em ambientes desorganizados e caóticos e nosso cérebro tem mais difi-



culdades em processar informações, o que produz uma sensação de sobrecarga, afeta nossa produtividade e aumenta a ansiedade e o estresse. No entanto, essa confusão não se refere apenas ao espaço físico, mas também à falta de regras que garantam uma coexistência fluída entre os membros da família.

### Como resolver isso?

É importante que a ordem prevaleça em todos os lares e que as regras de coexistência existam, mesmo que estejam implícitas, de modo que todos saibam os limites que não devem ser transferidos.

## 5. A DESVALORIZAÇÃO

Se os membros da família não são valorizados, apreciados e respeitados, é difícil para eles desenvolver uma boa autoestima e ter a segurança necessária para enfrentar a vida. Existem muitas for-

mas de desvalorização, desde não reconhecer os esforços da pessoa para minimizar continuamente suas realizações ou até ignorá-las. Em algumas casas, criam-se dinâmicas muito nocivas nas quais um dos membros é rotulado como “ovelha negra” da família disfuncional ou bode expiatório. Obviamente, essas dinâmicas não são apenas negativas para quem leva a culpa, mas também para o resto dos membros, pois os impede de assumir suas responsabilidades e amadurecer como pessoas.

### Como resolver isso?

Cada pessoa é única e devemos valorizá-la por isso. Devemos aprender a focar nos pontos fortes de cada um e no que os torna especiais. Cada um brilha com sua própria luz e devemos nos certificar de alimentar essa luz, não de apagá-la.

---

Texto traduzido e adaptado de Rincon Psicologia  
(\*) Jennifer Delgado Suàrez - Psicóloga

---

# AUTONOMIA FUNCIONAL

**Aleluia Heringer (\*)**

Pais, seus filhos contribuem com alguma tarefa doméstica? Educadores, vocês têm o costume de cobrar dos estudantes que recolham o próprio resíduo deixado no pátio ou na carteira? Antes que vocês respondam, vamos refletir por qual motivo essas práticas são tão importantes. Essa é uma temática que diz respeito à educação familiar e escolar.

Em um país que tardivamente se desfez da escravidão, ainda perdura uma prática de delegar tais atividades para as mães ou para as empregadas domésticas. Com isso, temos jovens com 30 anos funcionalmente dependentes, que sobrecarregam alguém com aquilo que deixam pelo caminho: seja prato, roupa, lixo, bagunça etc.

Como adultos, devemos ter no horizonte a independência e a autonomia daqueles que estão sob a nossa responsabilidade. Essa é uma genuína e responsável forma de amor, pois torna o sujeito “capaz” para algo. Tornar as crianças e jovens aptos a cuidarem de si e dos seus pertences é o que chamo de competência de autonomia funcional.

“

***Tornar as crianças e jovens aptos a cuidarem de si e dos seus pertences é o que chamo de competência de autonomia funcional.***

”

Seja você rico ou pobre, com toda a estrutura de pessoas para servi-lo ou não, cuidar de si é uma exigência do mundo contemporâneo e é sinal de que, de fato, crescemos. Não nascemos sabendo

e, muito provavelmente, se outros aparecerem para fazer por nós, dificilmente daremos conta da necessidade. Esse cuidado se aprende e precisa ser, intencionalmente, planejado pelos adultos. Há de haver um investimento de nossa parte, da mesma forma que queremos que nossos filhos aprendam a ler, nadar ou andar de bicicleta.

Para as crianças menores, pequenas responsabilidades! Aos poucos, à medida que o filhote cresce, as responsabilidades vão se complexificando. As oportunidades para ensinar e aprender a autonomia estão em cada parte do nosso dia e em todas as horas: dobrar a roupa, preparar algo simples da refeição. Isso é saudável e, além de favorecer o senso de realidade, insere nossos filhos na rotina da vida. Todos os dias e semanas fazemos sempre as mesmas coisas. Quantos não suportam essa parte “da vida como ela é” e se mostram entediados e irritados? Não entendem que, para existir, é preciso fazer, construir, limpar, cuidar, preparar. Crianças não podem crescer achando que roupa limpa “brota na gaveta”; que “eu sujo e o outro limpa”.

Está na esfera do cuidado de si também a responsabilidade sobre os pertences e compromissos: agasalhos, cadernos, chave do escaninho, dinheiro e prazos. Normalmente, pessoas não educadas para cuidar de si são as que mais perdem ou esquecem, pois os adultos que fazem tudo por elas vão correr atrás, procurar na escola, prestar uma queixa e por aí vai. O cérebro não foi exercitado a prestar atenção no seu entorno, pois esse entorno na pessoa autocentradada não existe.

Cuidar de si inclui também aprender a atravessar a rua. Quantos pais e mães atravessam os filhos carregando as mochilas e as crianças conversam olhando para o lado contrário? Qual animal, no

mundo natural, fará isso com os seus filhos? Nenhum, pois ensina-se a sobreviver, mesmo que isso custe alguns arranhões.

Aqueles que vivem na escassez terão que se virar, pois a exigência da sobrevivência se impõe. Para aqueles “a quem nada falta”, o dia de ir morar no exterior, casar-se, ir estudar em Fortaleza – pois passou no vestibular e terá que morar sozinho ou sozinha – ou assumir um emprego vai chegar. Nesse momento, vamos reconhecer e agradecer aos nossos pais e professores por tudo aquilo que não fizeram por nós.

---

(\*) Aleluia Heringer - Doutor em Educação,  
Professor do Colégio Santo Agostinho

---





# CRIANÇA QUE BRINCA, adolescente e adulto

*Léo Fraiman (\*)*

Já reparou como é gostoso observar crianças brincando? Parece que o tempo não existe para elas, não é mesmo? Seus gritinhos, a facilidade como caem e levantam, a alegria com o simples abraço do coleguinha ou o encanto de um som inusitado de um pássaro que voou perto delas.

Tudo isso nos fascina, pois, em nosso cérebro há a lembrança desse tempo em que não medíamos a vida, simplesmente a vivíamos, em que não éramos movidos por promoções ou popularidade e, sim, pelo gosto por experimentar a vida em suas cores

e sabores. Ao brincar, a criança exerce sua criatividade livremente. Ela experimenta gostos, prazeres, sons, cria imagens e até com os aromas ela faz experiências que a entretém.

O exercício de brincar e criar, porém, não é um mero passatempo. É um dos exercícios mais importantes que fazemos na vida. Por meio dessas atividades aparentemente simples, aprendemos a inovar, a encontrar soluções, a viver novos papéis, a lidar com as frustrações, a formar laços e, com isso, áreas do nosso cérebro relacionadas à capacidade

de tomar decisões, à memória, ao raciocínio lógico, à antecipação de consequências e até aquelas ligadas à empatia e à inteligência emocional são desenvolvidas.

Uma maneira de estimular essas atividades aparentemente simples é promover a interação da criança com livros e brinquedos e/ou brincadeiras. Não por acaso, grandes empresas entendem a importância e estimulam essa ação. Um belo exemplo que concretizou estas ideias foi a Campanha Ler e Brincar, cujo objetivo é estimular a criatividade e a imaginação das crianças.

Não seria um exagero dizer que o cérebro como um todo é aprimorado com o brincar e o criar. Infelizmente, porém, diversos fatores têm conduzido a uma redução nesta importante atividade humana. Um estudo baseado em testes da NASA nos dá números chocantes: aos 5 anos, 98% das crianças se mostram criativas, aos 10 anos, esta porcentagem cai para 30% e, acima dos 25 anos, são apenas 2% das pessoas que demonstram criatividade.

Crianças que crescem em um ambiente que lhes permite e estimula a ser criativas podem ter uma chance muito maior de obter sucesso e até felicidade. Isso, pois quando chegarem na vida adolescente, em que terão que criar projetos de vida nas diversas áreas da sua existência, contarão com a percepção treinada e internalizada ao longo dos anos de que a distância entre seus sonhos e suas conquistas depende em boa parte de sua própria atitude.

Na fase das paixões, das oscilações e dos impulsos, contar com um cérebro aberto ao novo, com uma atitude leve e flexível diante da vida e ter formado laços saudáveis com amigos dos mais diversos, pode ser a diferença para uma transição bem sucedida da adolescência para a vida adulta, pois na hora em que se deparar com as decepções, quando os planos infalíveis não deverem certo, ou no momento em que precisar ajustar seus desejos aos dados e fatos da realidade, lá estará ela: a criatividade, que é a base essencial da resiliência diante da vida.



Imagine agora, em sua mente, enquanto lê estas palavras, a imagem de pessoas empreendedoras, de gente que você admira, profissionais que foram além, criaram algo novo ou se reinventaram. Pense agora nos aplicativos que fazem a sua vida mais fácil, mais leve, melhor. Pense nas empresas, times e equipes de sucesso. Em praticamente todos estes contextos você verá adultos que têm muito daquela mesma atitude das criancinhas de que falamos no começo do nosso artigo. Elas mediram passos, mas não seus sonhos. Elas pensaram fora da caixa. Elas ousaram. Elas criaram, pois se permitiram brincar com as ideias e recriar a realidade. De certo, modo podemos dizer que o empreendedor é aquele que “lê” a realidade por novos ângulos e “brinca” com as possibilidades, gerando prosperidade.

Quando é que você tem dedicado algum tempo para brincar e criar com seus filhos, com seu cônjuge, consigo mesmo? Nós temos, na prática, a idade que pulsa no coração. Quantos anos você tem, de verdade?

---

**Léo Fraiman (\*)** - Psicoterapeuta,  
Escritor, Palestrante

---

# CRIANÇAS NO DIVÃ

*“Apesar de comuns, as neuroses e psicoses infantis nem sempre são de fácil identificação. Saiba quais são as principais causas que levam os pequenos aos tratamentos psicológicos e como as escolas podem ajudar”*

**Daniela Costa (\*)**

Há 11 anos, a comerciante Renata Bastos Correa, de 43, foi informada pela escola em que o filho estudava que ele apresentava comportamento diferente das demais crianças. Na época, Lorenzo Bastos tinha 7 anos de idade e a mãe já havia observado que algo não andava bem. Em casa, o garoto nunca se cansava, estava sempre ansioso e agitado. A convivência familiar foi ficando

cada vez mais difícil, e a escolar também. Mas não seriam essas apenas características de menino levado? O tempo lhe mostrou que não. “Comecei a procurar especialistas e após alguns diagnósticos foi comprovado o TDAH”, conta Renata. O chamado Transtorno do Déficit de Atenção com Hipervigilância surge na infância e tem causas genéticas. Entre os seus principais sintomas estão desatenção,



inquietude e impulsividade. “Apesar de ter me auxiliado a identificar o distúrbio, a escola não estava preparada para lidar com alunos com aquele perfil. Tanto que me orientaram a transferi-lo para uma instituição especializada”, diz.

Em vez disso, a mãe decidiu buscar ajuda para o filho. O tratamento multidisciplinar, realizado com o auxílio de psicólogo, neurologista e psiquiatra, foi fundamental para dar qualidade de vida a Lorenzo e a sua família. Em pouco tempo o menino já conseguia se concentrar para fazer cruzadinhas e montar quebra-cabeças. “Hoje ele tem 18 anos e, sem dúvida, é outra pessoa”. A irmã, Maria Eduarda, de 10 anos, herdou o mesmo problema. Contudo, já experiente, Renata soube exatamente como agir. “Uma das formas de controlar a ansiedade é praticando atividades físicas e, por isso, fazemos caminhadas regulares”, diz.

Apesar de comuns, as neuroses e psicoses infantis nem sempre são de fácil identificação. Diretamente ligadas ao desenvolvimento, influenciam na capacidade de comunicação e sociabilização da criança. “Por isso, é fundamental que os pais fiquem atentos para entender o que, de fato, está ocorrendo. E já nos primeiros sinais, busquem ajuda profissional”, orienta a psicóloga Saskia Andrade de Vasconcelos. Segundo a Academia Americana de Pediatria, 20% dos meninos e meninas abaixo dos 14 anos apresentam alguma dificuldade de neurodesenvolvimento. Para detectar o problema, é necessário aguardar que a habilidade seja adquirida. “Podemos observar certos padrões, como o uso de gestos por volta dos 9 meses de idade e pronúncia das primeiras palavras com 1 ano, entre outros. Quando não ocorrem naturalmente, é sinal de que algo está errado”, explica a neuropediatra Cláudia Machado Siqueira, professora da UFMG.

Além dos pais e dos especialistas, os profissionais da educação têm papel importante no cuidado com a criança. Somente na rede estadual de ensino, são 3.650 escolas nas quais os professores são orientados a enxergar o aluno de forma individualizada. “Caso seja identificado algum problema, a família deve ser orientada a buscar assistência”, diz Adelson França Júnior, diretor de ensino fun-

damental da Secretaria de Estado de Educação. A pediatra Izabela Almeida Loureiro, de 32 anos, observou que o enteado, João Koch de Andrade, de 8 anos, sempre foi inquieto. “Nunca se sentava no sofá sem pular ou virar de cabeça para baixo”, lembra. Ficar parado era um desafio. O problema se agravou quando o garoto foi para a escola. Não prestava atenção nas aulas, demorava horas no banheiro, brincava até com as plantas. Estudar, que era bom, nada. “Após um ano com acompanhamento de uma pedagoga, começamos a medicação para TDAH e a melhora foi expressiva”, diz. Antes do tratamento, João era muito disperso e não se lembrava de muita coisa, pois não conseguia se concentrar. “O dia em que ele conseguiu nos contar a história de um livro que havia lido dois dias antes, foi emocionante”, diz.

“

***Além dos pais e dos especialistas, os profissionais da educação têm papel importante no cuidado com a criança.***

”

De fato, por trás do comportamento perturbador, agitado ou inadequado em relação ao padrão, podem estar traumas e medos que precisam ser trabalhados. É o que afirma a psicanalista e professora Ana Lydia Santiago, autora do livro “O que Esse Menino Tem?” que aborda o fracasso escolar e o risco da segregação. “Muitas vezes, o aluno que não se interessa pelos estudos é focado em outra atividade, como brincadeiras e jogos. É preciso interpretar os conteúdos inconscientes de palavras, ações e produções imaginárias de uma criança, para saber quais motivos a levam a agir de tal maneira”, diz. Segundo ela, a proposta é incluir o aluno com o que ele tem de mais singular, e não separá-lo dos demais. “O diagnóstico correto é fundamental para fugir da generalização”, afirma. “Seja o problema um distúrbio, fobia, deficiência ou transtorno, é preciso descobrir qual a sua causa primária para tratá-lo e evitar traumas futuros”.



## ENTENDA OS PROBLEMAS

- **Transtornos da aprendizagem:** dificuldades na leitura, na capacidade matemática ou nas habilidades de escrita.
- **Transtornos das habilidades motoras:** atraso para se sentar, engatinhar, caminhar ou segurar objetos.
- **Transtornos da comunicação (linguagem):** vocabulário limitado, erros na conjugação de verbos e dificuldade para evocar palavras ou produzir frases.
- **Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH):** dificuldade de concentração, ansiedade, impulsividade, inquietação.
- **Transtornos depressivos:** isolamento, calma excessiva, agitação, condutas auto e heteroagressivas, carência afetiva, dificuldade de sociabilização.
- **Transtornos globais do desenvolvimento (autismo, síndrome de Asperger, síndrome de Kanner, síndrome de Rett):** dificuldades em iniciar e manter uma conversa, aversão ao toque e contato visual, isolamento.
- **Transtornos de tique:** produção vocal ou movimento motor involuntário, rápido e recorrente.
- **Transtornos da excreção (enurese e encoprese):** eliminação de urina e fezes de forma inadequada, não decorrente de patologia orgânica.
- **Transtornos de ansiedade:** sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto.
- **Fobias específicas e fobia social:** as primeiras são definidas pela presença de medo excessivo e persistente. Na fobia social a criança apresenta um medo intenso de estar exposta à avaliação de terceiros.



# All Energy

## ENGENHARIA

Energia Limpa e Renovável

[www.allenergybrasil.com.br](http://www.allenergybrasil.com.br)

# HÁBITOS DIGITAIS ESTÃO “ATROFIANDO” nossa habilidade de leitura e compreensão?

**Paula Adamo Idoeta (\*)**

“Será que uma geração que se acostumou a ler tudo online vai perder o poder de fazer uma leitura profunda e crítica de um texto complexo?”

A neurocientista cognitiva americana Maryanne Wolf costuma ser abordada, em suas palestras e aulas, por pessoas que se queixam de não conseguir mais se concentrar em textos longos ou “mergulhar” na leitura tão profundamente quanto conseguiam antes.

“As pessoas estão percebendo que algo está mudando em si mesmas, que é seu poder de leitura. E há um motivo para isso”, diz Wolf.

A razão, segundo a pesquisadora da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), é que o excesso de tempo em telas - celulares e tablets, desde a infância até a vida adulta - e os hábitos digitais associados a isso estão mudando radicalmente a forma como muitos de nós processamos a informação que lemos.

Segundo um livro de Wolf, prestes a ser lançado no Brasil (*O Cérebro no Mundo Digital - Os desafios da leitura na nossa era*, edição Contexto), e algumas pesquisas sobre o tema, o fato de lemos cada vez mais em telas, em vez de papel, e a prática cada vez mais comum de apenas “passar os olhos” superficialmente em múltiplos textos e postagens online podem estar dilapidando nossa capacidade de entender argumentos complexos, de fazer uma análise crítica do que lemos e até mesmo de criar empatia por pontos de vista diferentes do nosso.

- **Como cultivar um hábito de leitura diário?**
- **Como educar uma geração digital com tan-**

## ta dificuldade para se concentrar?

Tudo isso tem o poder de impactar desde a nossa performance individual no mercado de trabalho até nossa tomada de decisões políticas e a vida em sociedade.

Mas o que acontece com a leitura no nosso cérebro e o que podemos fazer a respeito?

## O CIRCUITO DA LEITURA

Wolf, que é diretora do Centro de Dislexia, Aprendizagem Diversa e Justiça Social da UCLA, explica à BBC News Brasil que, ao contrário da visão e da linguagem oral, a habilidade de ler e interpretar letras e números não é algo com que nascemos: a leitura é resultado de um circuito que os seres humanos começaram a criar no cérebro cerca de 6 mil anos atrás.

Esse circuito cerebral começou a se desenvolver quando nossos antepassados passaram a contar cabeças de gado e a criar símbolos para fazer seus primeiros registros escritos. E evoluiu, em (relativamente) pouco tempo, até a elaborada capacidade que temos hoje, de processar argumentos, sutilezas e emoções impressos nas páginas de livros e jornais.

“As pessoas estão percebendo que algo está mudando em si mesmas, que é o seu poder de leitura. E há um motivo para isso”, diz Maryanne Wolf.

“Não existe, portanto, um circuito genético para ler,

“

**“As pessoas estão percebendo que algo está mudando em si mesmas, que é o seu poder de leitura. E há um motivo para isso”, diz Maryanne Wolf.**

”

que se desenvolva logo que uma criança nasce”, explica Wolf à BBC News Brasil.

“A habilidade de ler é algo que precisa ser criada no cérebro, e o circuito vai refletir a linguagem que a pessoa usa, seu sistema de escrita, e o meio pelo qual lê.”

Ou seja, esse circuito é moldado pela forma como lemos e pelo tempo que gastamos na leitura. Como os hábitos digitais atualmente favorecem uma leitura pouco aprofundada, em que apenas passamos os olhos por textos diversos, o perigo, diz Wolf, é que a habilidade de entender argumentos complexos - sejam eles presentes em um contrato legal, em um livro, em uma reportagem mais longa - pode ser “atrofiada” caso não seja exercitada.

Em um cenário de leitura apenas superficial, “o circuito da leitura no cérebro não vai alocar tempo suficiente para um processamento cognitivo” necessário para um processamento crítico, diz a acadêmica.

“Ao apenas ‘passar os olhos’ em um texto, a pessoa passa por cima da argumentação, dos pontos mais sofisticados do texto, e receberá menos da

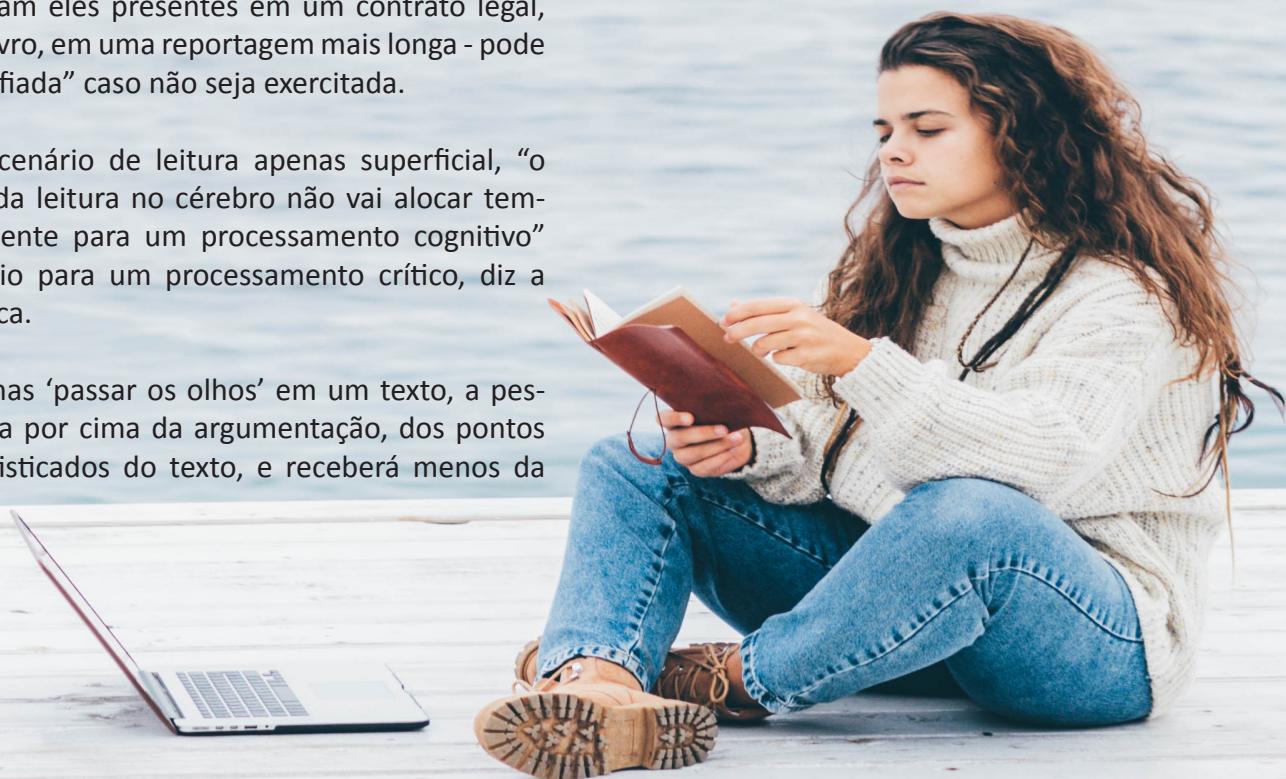
substância de pensamento que é importante para a análise crítica.”

#### TEMPO DE TELA

A preocupação principal de Wolf e de acadêmicos como ela, é o que acontecerá com as gerações mais jovens, habituadas desde os primeiros anos de vida a passar horas nos celulares e tablets e a consumir ali toda a sua informação, com rapidez e diversas distrações.

Embora muito se fale dos riscos que o excesso de tempo passivo diante de telas pode causar para a saúde infantil - dos problemas de visão à obesidade - só agora a ciência começa a explorar o potencial impacto dos hábitos digitais sobre o poder de leitura e a concentração dessas crianças no futuro.

Uma meta-análise feita por estudiosos da Espanha e de Israel analisou dados de 171 mil pessoas na Europa, coletados entre 2000 e 2017, para comparar a compreensão de leitura dos participantes nos meios digital e papel.



***“Pesquisa sugere que processamento de informações ainda é melhor na leitura em papel do que digital, embora isso possa mudar.***

O estudo diz que ainda é difícil chegar a conclusões absolutas, porque o desempenho das pessoas é “inconsistente”, mas identificou o que chama de “inferioridade da tela”: a leitura digital parece não favorecer as habilidades de compreensão dos leitores e o processamento das informações é mais “raso” nesses meios online.

O que acontecerá no futuro ainda é difícil prever. O estudo levanta a possibilidade de as vantagens da leitura no meio impresso se perderem ao longo do tempo.

Já Maryanne Wolf teme que, em vez disso, as pessoas percam aos poucos as capacidades de leitura que levamos milênios para desenvolver no nível atual.

“É isso o que me preocupa nos mais jovens: eles estão desenvolvendo uma impaciência cognitiva que não favorece (a leitura crítica)”, diz a acadêmica. “Deixamos de estar profundamente engajados no que estamos lendo, o que torna mais improvável que sejamos transportados para um entendimento real dos sentimentos e pensamentos de outra pessoa.”

É nesse aspecto que Wolf acredita que a “leitura rápida” pode reduzir a nossa capacidade de sentir empatia pelos demais ou de superar mais limites de conhecimento. E também dificultar o nosso entendimento sobre o que está acontecendo na política, na economia ou em qualquer outro fenômeno social complexo, que exija uma leitura cuidadosa e que tenha causas - e soluções - não simplistas.

“As pessoas ficam muito mais suscetíveis a fake news e demagogos que criam falsas expectativas”, opina ela.

Outra possível consequência é que diminua nossa capacidade de pensar mais criticamente e de levar em conta diferentes pontos de vista, habilidades



consideradas cada vez mais importantes no mercado de trabalho à medida que empregos que exigem menos capacitação vão sendo automatizados.

O psicólogo Daniel Goleman, que também estuda esse assunto, alerta para o que chama de “atenção parcialmente contínua” - citando, por exemplo, participantes de seminários que, de olho em seus celulares e notebooks, não conseguem prestar atenção plena ao que diziam os palestrantes do evento.

O perigo, diz ele, é que percamos parte da nossa habilidade de chegar ao fim de leituras e de tarefas off line.

***Habilidade de escrever não é algo com que nasceremos, mas sim um circuito que nosso cérebro começou a aprender cerca de 6 mil anos atrás.***

---

(\*) Paula Adamo Idoeta – Jornalista  
Redatora da BBC News

# FEIRA DE ANTIGUIDADES DE BELO HORIZONTE

Você conhece a

Feira de Antiguidades de Belo Horizonte?

Lá você encontrará vários objetos bem antigos, do início do século XX e até do século XIX.

Aparelhos telefônicos de madeira e baquelita / canetas-tinteiro Parker 51 e outras marcas.

São peças originais e já restauradas e em perfeito funcionamento.

Se você gosta de antiguidades em geral, passe lá!

Local: av. Carandaí, ao lado do  
Colégio Arnaldo,  
Belo Horizonte - MG.  
(entre a av. Brasil e rua Ceará)  
Todos os sábados!



Eduardo Contin Gomes (antiquário)  
(compra / vende / restaura)  
Contato: (31) 99972-2454 / 98884-2454

 **engewet**  
SUSTAINABILITY UNLIMITED

## INVISTA NO FUTURO PRESENTE!

Gerar **energia limpa e renovável** é pensar de forma inteligente e sustentável.

**Saia da sombra, venha com a Engewet e utilize a luz do sol a seu favor!**



# MEDO DA VIDA FORA DE CASA

*Simone Demolinari (\*)*

Para a maioria das pessoas, a casa é sinônimo de proteção. Este ambiente confiável e seguro, onde passávamos pouco tempo, tornou-se o lugar de maior permanência para muitos desde o início da pandemia. Muitos de nós trouxemos escola e trabalho para nossos lares e, com isso, desenvolvemos mais o hábito de fazer atividades sem precisar sair: compras on-line e solicitar comida, atividade física e outros.

A verdade é que nunca passamos tanto tempo dentro dos nossos lares. Enquanto muitos sofriam com o isolamento, outros adoraram pois não precisavam de interagir socialmente, nem enfrentar trânsito, ambiente de trabalho, colegas de aula e outras situações.

Ocorre que atualmente vislumbramos a possibilidade de retornarmos à vida fora de casa e, com isso, os problemas de saúde mental que acometeram muitos no início da pandemia mudaram. Antes o medo era de ficar em casa, de perder o emprego, não ter dinheiro, suportar familiares, administrar os filhos. Atualmente, o medo é da vida fora de casa.

Estamos vivendo a “síndrome da gaiola” - uma associação feita ao passarinho que vive muito tempo trancado e quando a porta da gaiola é aberta, ele permanece lá dentro por medo do que encontrará do lado de fora. Mesmo estando solto, ele não quer sair. Isso não é algo novo, sempre existiu, mas agora se intensificou e fez morada. Para



aprofundarmos um pouco mais nessa questão, precisamos ter em mente que o medo de “sair da gaiola” pode ser irracional ou real.

O primeiro tem a ver com as fobias - um medo paralisante que faz com que o indivíduo tenha uma postura evitativa em praticamente todas as situações sociais.

Dessa forma ele evita lazer e situações que exijam exposição com outras pessoas, pois o desconforto é tão grande que gera sintomas físicos como taquicardia, sudorese, gagueira, tremor e respiração ofegante. Uma espécie de estado de alerta pela iminência de algo grave. Devido a todo esse sofrimento, muitos acabam se isolando e vivendo uma vida com limitações. Além disso, o fóbico tem que lidar com pensamentos catastróficos onde vislumbra situações ameaçadoras e negativas. Essa sensação é muito associada à síndrome do pânico, pois ambas se manifestam de formas muito parecidas.

Muitas pessoas, querendo entender melhor o problema, questionam: “medo de quê?”. Eis a questão: não há uma exatidão para mapear o medo. É medo subjetivo. Medo emocional. Medo do medo. Não há como explicar. Por isso, a fobia se define pelo medo irracional.

Contudo, agora, também estamos vivendo o medo real. Medo de contrair e ou transmitir o vírus. E isso faz com que, mesmo com a porta da gaiola aberta, como no caso das escolas, muitos não queiram voltar.

Dessa forma, respeitar nossos limites é um ponto crucial. Precisamos dessensibilizar, avançando um degrau de cada vez até conseguirmos retomar, sem grande ansiedade, nossas atividades rotineiras e a interação social.

**(\*) Simone Demolinari** - Psicanalista com Mestrado e dissertação em Anomalias Comportamentais



**ASSISTÊNCIA TRABALHISTA, CONTÁBIL E FISCAL  
ABERTURA DE EMPRESAS - CONTRATOS E ALTERAÇÕES  
IMPOSTO DE RENDA - ESTUDO DE VIABILIDADE DE  
PROJETOS EMPRESARIAIS**

Avenida Barbacena, 436 / Sala 501 – Barro Preto – Belo Horizonte-MG – CEP 30190-130  
Telefones: (31) 3272-7916 / (31) 3224-8659

e-mail geral: [auditar@auditar.net](mailto:auditar@auditar.net) e-mail Sônia: [sonia@auditar.net](mailto:sonia@auditar.net) e-mail Ernani: [ernani@auditar.net](mailto:ernani@auditar.net)

# ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

*Sua missão é: "Ajudar pais, futuros pais e agentes educadores a formar verdadeiros cidadãos."*

## A ESCOLA DE PAIS DO BRASIL - EPB

É uma organização da sociedade civil, nascida em São Paulo em 1963. É um movimento particular, voluntário, gratuito.

Atua na educação de pais em nível nacional. Formada por voluntários; é ecumênica, apartidária e sem fins lucrativos.

## INFORMAÇÕES

A sede nacional localiza-se em São Paulo na Rua Bartira, 1094 Perdizes, Cep: 05009-000 - São Paulo/SP

Foi fundada em 1963

Internet: [www.escoladepais.org.br](http://www.escoladepais.org.br); e-mail: [brasil@escoladepais.org.br](mailto:brasil@escoladepais.org.br); Facebook: @EPBbh

## *A Seccional de Belo Horizonte foi criada em 1965*

Rua Piauí, 1045 – Bairro Funcionários – CEP 30150 – 320

Tel/fax – (31)3090-6487 (das 14 às 20h)

Email – [escoladepaisbh@yahoo.com.br](mailto:escoladepaisbh@yahoo.com.br)

Facebook – Escola de Pais do Brasil – Seccional de Belo Horizonte - MG

## CASAL REPRESENTANTE DA EPB NACIONAL JUNTO AO ESTADO DE MINAS GERAIS

Ana Maria e Murilo Martins da Silva

## DIRETORIA EXECUTIVA DA SECCIONAL BH/ MG

### Casal Presidente

Luciene e Hélio Gomes

### Casal Vice - Presidente

Yara e Roberto Avelar

## COMO FUNCIONA A EPB

Através de encontros semanais, em forma de Círculos de Debates, (conversando com os pais), com duração de 1h30m, durante os quais os participantes, a partir de suas experiências, discutem e compartilham dúvidas, preocupações, dificuldades e possíveis caminhos a serem buscados na educação dos filhos. Os assuntos são conduzidos por pessoas associadas da EPB devidamente capacitadas para atuarem como facilitadores.

## ASSOCIADOS

Ana Maria e Murilo Martins da Silva  
Eliane e Carlos Tadeu Borgati Zanon  
Felisbina Guimarães Monteiro  
Franceli Cassia Dias  
Ivone e Eduardo Majela Parreiras Duarte  
Lúcia das Graças e Murilo Gimarães de Oliveira  
Luciene Amim e Hélio de Almeida Gomes  
Maria Alice e Eduardo Contin Gomes  
Maria Angela e Ivo Rodrigues de Oliveira

Maria Josefina e Fernandes dos Santos Costa  
Marlete Alves de Oliveira Santos  
Nair Arca e Jairo Cleber de Alvarenga Alves  
Sílvia e Iverson Fonseca Mattos  
Solange e Gerson Sebastião dos Santos Filho  
Sônia e Antônio José Prata Amado da Silva  
Waly e Wilson Estevão de Paula  
Yara e Roberto Rodrigues Avelar  
Zenilda e Abílio Campanha Botelho

## PÚBLICO ALVO

Pais e educadores

## COMO PARTICIPAR

Entrar em contacto com o colégio de seu filho ou entidade da qual você faz parte, solicitando um Círculo de Debates. Essa entidade deverá fazer o contato com a EPB – BH.

## OBJETIVOS

Atuar em caráter preventivo; preparar para um mundo em mudanças; promover maior aproximação família/escola; valorizar e defender a família.

## TEMAS ABORDADOS NOS CÍRCULOS DE DEBATES

- Educar é um desafio
- Valores e limites na educação
- Pai e mãe, 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

## BENEFÍCIOS ESPERADOS

- Melhorias na comunicação, no diálogo e na convivência entre pais e filhos.
- Definição de limites de forma mais adequada.
- Melhor orientação para uma sexualidade saudável.
- Prevenir o uso de drogas.
- Atender melhor às necessidades dos filhos e prepará-los para o mundo.

## ONDE FUNCIONA

Escolas, empresas, paróquias, condomínios, clubes, centros comunitários, etc.

# O PODER DO NÃO

*Anna Marina (\*)*

**A** coluna pega uma carona no texto de Luzia Costa, CEO do Grupo Cetro, que define sua versão do poder do célebre “não” que vive na ponta de nossa língua: “Quantas vezes nos pegamos em situações em que não queremos fazer alguma coisa, mas, mesmo assim fazemos com medo de dizer não e desagradar a alguém? Você sabia que para saber o real significado do sim precisa falar não? Muitas vezes, quando dizemos um sim por medo de desapontar alguém, acabamos gerando em nós um sentimento de frustração, falta de piedade e falta de autoridade, diminuindo nós mesmos e nos tornando cada vez menos produtivos. Por isso, separei algumas dicas de como você pode se livrar dos traumas do não. Confira:

**“ quando dizemos um sim por medo de desapontar alguém, acabamos gerando em nós um sentimento de frustração, falta de piedade e falta de autoridade... ”**

## 1. DIZER NÃO, TRAZ POSICIONAMENTO E SINCERIDADE.

Ser sincero com as pessoas ainda é a melhor maneira de se manter posicionado, a verdade nos traz um equilíbrio e isso faz com que as pessoas não se sintam ofendidas com o não.

## 2. DIZER NÃO, COLOCA LIMITES.

Muitas vezes, quando nos damos conta de como o não nos faz bem, passamos a nos policiar e dizer não para um monte de coisa errada que estávamos fazendo com a gente mesmo. Acordando tarde, comendo errado, indo a lugares indesejados, correndo sem ter necessidade, passamos a ter autodisciplina, porque criamos uma autoridade própria.

## 3. DIZER NÃO, FAZ VOCÊ SER AMADO E RESPEITADO.

Ser amado e respeitado são necessidades do ser humano



e, por isso, muitas vezes dizemos sim sem querer, por medo de dizer não e ser rejeitado. E quando aprendemos a colocar nossa verdade, construímos em nós uma autoridade. As pessoas não mudam com o seu não, elas só revelam quem elas são. As pessoas que realmente gostam de você querem a sua verdade, não seu sim.

## 4. DIZER NÃO, FAZ VOCÊ SER OUVIDO NA ESSÊNCIA.

Ser generoso com você mesmo, é isso que você faz quando diz não. As pessoas olham e tendem a querer saber o porquê do não e assim você consegue fazer com que as pessoas o ouçam.

## 5. DIZER NÃO, FAZ VOCÊ GANHAR TEMPO.

Pessoas que gostam de enrolar tendem a buscar por pessoas que não sabem falar não. Assim, procrastinam suas obrigações, matam o tempo em volta de alguém, que no fundo sabe que não tem coragem de mandar você embora. Pessoas sinceras dizem que não podem atender, então rapidamente voltam para suas tarefas, sem perda de tempo.

## 6. DIZER NÃO, NÃO Torna VOCÊ MAL-EDUCADO.

As pessoas acham que para dizer não têm que ser mal-educadas, têm que ser negativas, e isso não tem nada a ver. Dizer não, tem a ver com sua verdade, seu ponto de vista e é possível expor tudo isso sem ferir os sentimentos da outra pessoa.

**7. DIZER NÃO, TORNA VOCÊ MAIS MADURO.**

Quando falamos não na hora certa, e para situações certas, mostramos nosso grau de maturidade, independentemente da idade. Exemplo: um jovem que fala não para as drogas, quando alguém lhe oferece, mostra o quanto ele é maduro para tomar suas próprias escolhas certas. Então, o não pode livrar você de muitos problemas futuros.

**8. DIZER NÃO, TEM A VER COM AMOR.**

Quando um bebê segue engatinhando em direção ao forno quente, qual a primeira coisa que você fala? Não vai lá, porque você sabe que pode se queimar. Muitas vezes, quando alguém que a gente ama nos pergunta algo sério, temos medo de dar nossa opinião e a pessoa se sentir contrariada.

**9. DIZER NÃO, TEM A VER COM GERAR IDEIAS.**

Quando digo não para uma determinada situação, tento ajudar essa pessoa a resolver isso de uma outra maneira, e assim surgem outras ideias para solucionar o problema que não pude resolver naquele momento.

**10. DIZER NÃO, FAZ VOCÊ DESENVOLVER A CULTURA DO SIM.**

A cultura do sim tem a ver com dizer não. Como assim? Isso quer dizer que quanto mais eu me posiciono na verdade dos fatos, na honestidade com meu tempo, com o cuidado com as pessoas, enfrentando as situações de frente, falando não para tudo que não me serve, ou que não está no meu tempo, eu digo sim para mim. Crio a cultura do sim me colocando em primeiro lugar na minha vida, sendo sempre minha primeira escolha e passando a amar o próximo como a mim mesmo! A cultura do sim na sua vida só ocorre depois que você aprende a dizer não”.

Pois não é que ela está mais do que certa?

.....  
(\*) Anna Marina - Jornalista  
.....





# REDOMAS SE QUEBRAM

**Laura Medioli (\*)**

“Criada entre sete meninos, nunca senti falta de massagens com óleos essenciais.”

**C**onfesso que a capa de uma revista de circulação nacional me espantou. Junto à foto de uma garotinha, relaxando numa banheira, encontrei os dizeres: “Banhos de espuma, massagens e cromoterapia para crianças podem custar até R\$ 440,00 nos Spas da capital”. Indagando-me se havia entendido bem, abri a matéria para ler.

Segundo a reportagem “Um dia de princesa”, um pacote para meninas a partir de 5 anos dá direito a massagens, escalda-pés, esfoliação corporal, máscara facial de relaxamento e banho com pétalas de rosas. E me pergunto: desde quando criança de 5 anos precisa disso?

Já outro oferece o “day infantil” para crianças a partir de 2 anos, com duração de quatro horas, incluindo massagem relaxante, banho de piscina, manicure, pedicure, penteado e maquiagem com direito a cílios postiços. COMO É QUE É???

A falta de bom senso é preocupante. Pais e mães, pelo amor de Deus, deixem seus filhos crescerem como crianças, sem exageros, sem mimos absurdos e caros, com os pés no chão.

Sobrecarregada de atividades extracurriculares, como balé, judô, inglês, kumon, teclado etc., etc., a meninada deveria aproveitar o tempo que lhes sobra para serem crianças. Brincar de bola, andar descalças, rolar com o cachorro no tapete e até tomar banho de chuva ou de bacia como eu costumava fazer na minha infância. Nada disso me estragava, e garanto que “desestressa” mais (se esse é o problema) que quatro horas de massagens com óleos essenciais, banhos de espuma e de rosas. Não seria melhor deixar esses mimos para adultos, caso sintam necessidade?

Seria ótimo se os pais pudessem assistir com seus filhos a alguns filmes da Disney com direito a pipoca e guaraná; assim como peças infantis que estivessem em cartaz. A meninada adora e a criança que habita no adulto, também. Árvores falantes, bichos divertidos, bruxas más... Criança ama a fantasia, então, por que levá-las antes do tempo a um mundo real de narcisismo e exageros?

Criada entre sete meninos, nunca senti falta de massagens com óleos essenciais. Andava descalça, comia goiaba no pé com bicho e tudo, convivia bem com meus machucadinhos e esfolamentos. Cabelos embaraçados? Nada que um creme rinse, hoje chamado de “condicionador”, não resolvesse. Poças d’água me divertiam; quanto mais fundas e barrentas, mais atraentes se tornavam. Delícia também era correr atrás de redemoinhos criados pelos ventos na terra seca para conferir se dentro deles morava o capeta. Crianças felizes que éramos, adorávamos ir em busca de emoções.

Enfim, outros tempos, outra realidade...

Na revista, uma leitora se manifestou: “Hoje é um banho de espuma, massagem, cromoterapia e clínica de estética. Amanhã, a cadeira do analista e pílulas”.

Concordo, pois, ao crescerem, descobrirão que o mundo real não é esse “mar de rosas” ou “Jacuzzis de rosas” em Spas mirabolantes. O mundo real passa pelas dificuldades para poder chegar adiante com equilíbrio, força e serenidade.

Se perguntarmos a qualquer pai ou mãe sobre o que esperam para o futuro dos seus filhos, provavelmente ouviremos “que eles sejam felizes”. Valor justo e louável, mas que leva alguns pais ao equivocado caminho de tentar prover os filhos da felicidade permanente, não medindo esforços para que suas vidas sejam um eterno conto de fadas.

Se quisermos que nossos filhos CRESÇAM e sejam felizes, precisamos prepará-los para os grandes desafios que a vida, cedo ou tarde, lhes irá impor. Um dia, todos lidarão com as decepções, com as perdas, com as injustiças, com as frustrações por sonhos não concretizados, enfim, com tudo o que faz a vida ser o que é.

Famílias chegam a se endividar para oferecer aos filhos festas de aniversários estratosféricas, viagens incríveis ou os últimos recursos tecnológicos, e tudo isso sem nada lhes exigir em troca, nem mesmo um “muito obrigado”. Será que educam ou viciam?

Há alguns anos, eu e meu marido optamos por levar nossas filhas à Índia. Ter passado com elas 15 dias num país desprovido de luxos e absolutamente carente de necessidades básicas, com uma cultura completamente diversa, foi o melhor presente que podíamos ter-lhes dado. E vê-las trabalhando durante quase dois anos na alfabetização de adultos, quando ainda eram adolescentes, foi um dos melhores presentes que nos proporcionaram.

Os pais precisam ser lembrados de que, na vida real, os filhos não serão príncipes ou princesas, as redomas em que estão crescendo serão quebradas e precisarão enfrentar os desafios e as privações que a vida lhes irá impor, e aí fica a grande dúvida: estarão preparados? Provavelmente, não!

---

(\*) Laura Medioli – Escritora  
laura@otempo.com.br

---

# ... SOBRE AMOR E AMAR

**Wilson Estevão de Paula (\*)**

“Amar não é olhar um para o outro, é olhar juntos na mesma direção.”  
(Antoine de Saint-Exupéry)

Amor é um substantivo abstrato, um sentimento inerente ao homem.

Amar é um verbo que representa ação, mediante à qual o amor se exterioriza.

O amor é da natureza humana, mas, a princípio, encontra-se em estado latente, tanto quanto a consciência, que, em razão do baixo grau de cognição e inteligência, não havia como externá-lo.

Com o desenvolvimento das capacidades cognitivas da humanidade e a consequente elevação intelectual, foi-se percebendo a importância desse sentimento para viver em harmonia. Como a sua manifestação é individual e volitiva, revela-se a necessidade de aprendizado permanente para a sua evolução.

Amar, na verdade, é uma ação de uma simplicidade, enorme, porém só é percebida por quem tem humildade de se dispor a ser útil sempre que oportuno, tornando-se difícil e complicada se não houver renúncia ao orgulho e vaidades desmedidos, que ainda predominam nas atitudes cotidianas.

A vida nunca deixa de oferecer oportunidades para a exteriorização do amor, como na família, no trabalho ou em outros grupos de convivência e até mesmo na rua, diante de estranhos.

## NA FAMÍLIA

É onde se vive em profunda intimidade, onde pais, irmãos e outros, muitas vezes se conflitam,

em razão da heterogeneidade de seus membros. As oportunidades se apresentam para aqueles que não se omitem e mostram tolerância e compreensão com as diferenças, conseguindo, com a sua capacidade de amar, manter a união familiar.

## NO TRABALHO E EM OUTROS GRUPOS DE CONVIVÊNCIA

As oportunidades são sempre fartas. São muitas as imperfeições de caráter. Destacam-se aqueles com mais capacidade de amar, porque, com a sua paciência, a sua mansidão e o seu respeito, possuem sempre, sem fazer julgamentos, uma palavra amiga que alerta o companheiro em desvio, a refletir melhor sobre seus atos, colaborando para manter um ambiente de camaradagem.

## NA RUA

Quantas oportunidades se apresentam! Muitas pessoas se irritam com a falta de educação de alguns transeuntes, com as pessoas em situação de miséria que vivem a mendigar, dispensando a elas um tratamento hostil.

Ora! As pessoas que passam, como nós, pela rua têm uma história que ignoramos, logo não temos o direito de julgá-las pelo que fazem nem pela forma em que vivem.

Quem sempre ama, sempre está bem humorado ao ver os familiares, os companheiros de trabalho e de outros grupos, as pessoas que na rua em que passam, inclusive os pedintes. Prontifica-se a di-

zer “bom dia”, atitude simples que pode energizar uma pessoa carente, fazê-la sentir-se importante, mesmo que momentaneamente.

Conforme ensina o Dicionário Aurélio, amor é uma emoção ou um sentimento que leva uma pessoa a desejar o bem à outra pessoa ou a uma coisa. Passando para o plural, concluo: Amor é uma emoção ou um sentimento que leva uma pessoa a desejar o bem às outras pessoas, sem preconceitos de qualquer espécie, podendo ser bem-educadas ou mal-educadas, bem-apessoadas ou maltrapilhas.

Como todas as virtudes humanas têm como base o amor, não há como discordar de que só o amor constrói e traz paz e harmonia para o indivíduo e para a humanidade.

---

Texto da página 40 do livro: “Como Ver Com Naturalidade O Mundo Como Ele Realmente É” – Reflexões...)

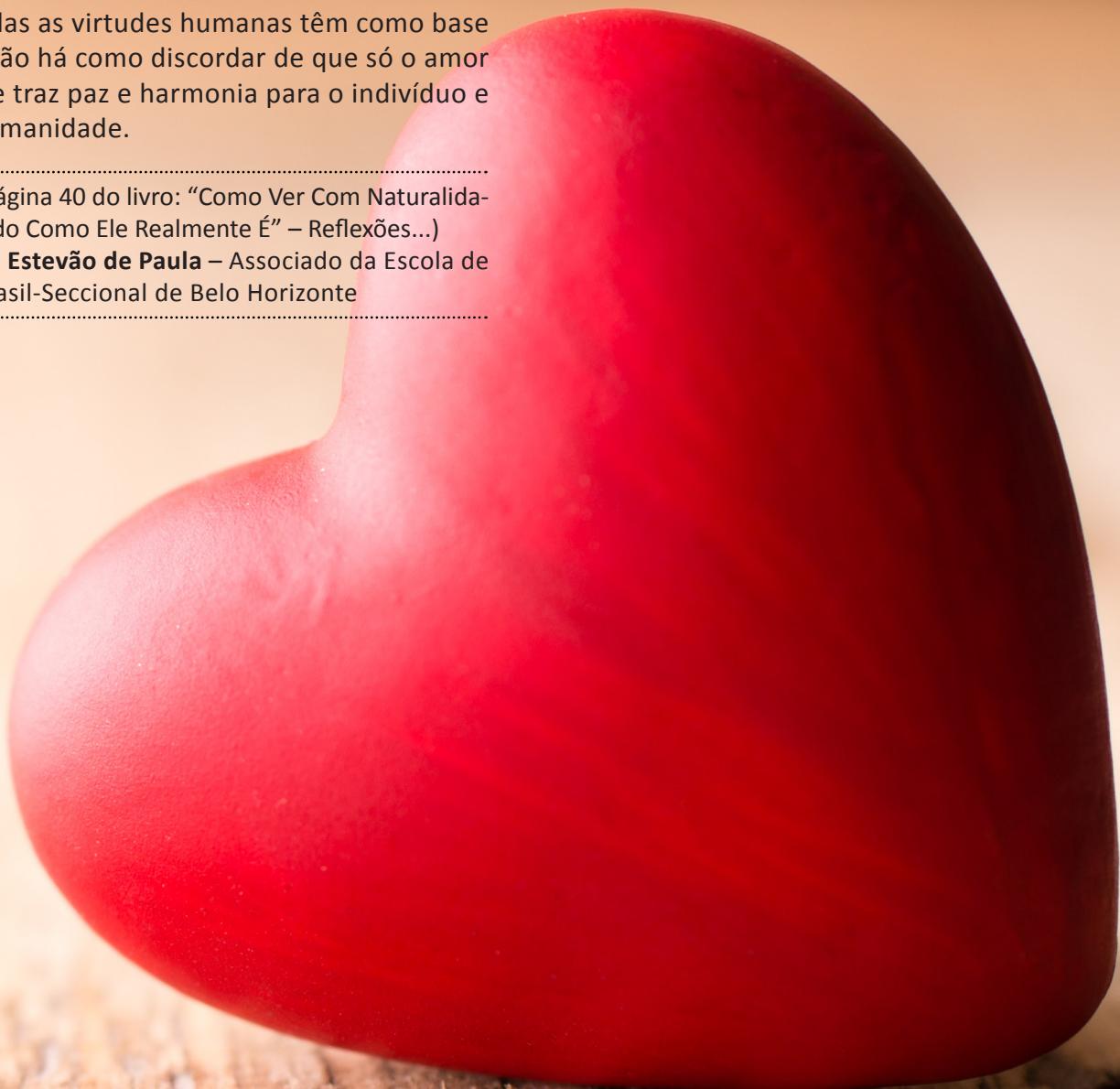
(\*) **Wilson Estevão de Paula** – Associado da Escola de Pais do Brasil-Seccional de Belo Horizonte

---

“

*Como todas as virtudes humanas têm como base o amor, não há como discordar de que só o amor constrói e traz paz e harmonia para o indivíduo e para a humanidade.*

”





# TEMPO LIVRE E SILENCIO:

## O poder do ócio na vida das crianças

*Renata Penzani (\*)*

**I** “A importância de saber não fazer nada em uma sociedade que cada vez mais exige que façamos tudo. O tempo todo.”

**“De uma perspectiva criativa, uma das coisas mais importantes que podemos dar a uma criança é o nada”.**

**E**ste depoimento pode parecer estranho à primeira vista, mas você não leu errado: o nada é o melhor presente. Ele aparece em “O Começo da Vida”, documentário de Estela Renner sobre as diferentes formas de cuidar do período que chamamos de primeira infância, que vai desde a gestação até os cinco anos. É o relato de um pai sobre o que costuma fazer com seus filhos: permitir que inventem algo com o que estiver ao redor. Mas afinal, o que isso quer dizer?

Por mais paradoxal que possa parecer, o nada é muita coisa. É o ócio, o tempo livre, o vazio, o silêncio. E é sobre ele que vamos falar nesta matéria.

“Quando nada acontece, há um milagre que não estamos vendo”

Guimarães Rosa diz isso no livro “Grande Sertão: Veredas”, e faz pensar sobre o valor do ‘nada’ como elemento de contemplação e entendimento do mundo.

Assim como os adultos, as crianças também recebem cada vez mais estímulos e informações a todo momento; com isso, elas ficam expostas a situações em que devem desempenhar algum papel. Ao contrário, os momentos livres de qualquer aprendizado ou finalidade são cada vez mais raros.

“Ao apresentar aos pequenos mais opções de atividades do que elas podem absorver, acabamos privando sua liberdade de ser”.

No filme de Estela, quando o entrevistado diz que “a melhor coisa que podemos dar a uma criança é o nada”, ele se refere especificamente aos momentos de brincadeira. Ele explica que quando uma criança recebe um brinquedo pronto, que anda, pula, canta e faz coisas impressionantes, ela automaticamente entende que seu papel ali é de espectadora passiva: o brinquedo faz tudo por ela. Porém, crianças têm necessidades cognitivas de descobrir, explorar e tatear com as próprias mãos aquilo que não conhecem.

Não por acaso, muitos pais relatam: meu filho brinca mais com a caixa do que com o próprio presente. E aí chegamos à questão: o que é um presente?

Ao oferecer alguma coisa às crianças, é fácil desconsiderar suas necessidades mais básicas. Mais do que encher os pequenos de mais estímulos e informações, além dos que eles já recebem do mundo, por que não oferecer momentos de silêncio, experiências afetivas, memórias?

## BRINCAR X CONSUMIR

Dissociar a brincadeira do consumo é mais difícil do que parece; em um sistema capitalista, o conceito de experiência está diretamente ligado ao ato de consumir.

Para Gabriela Romeu, jornalista, pesquisadora e idealizadora do projeto “Infâncias”, mais do que tentar ignorar essa realidade com a qual a criança terá contato, mais cedo ou mais tarde, o importante é atribuir valores ao que consumimos para que aquilo se torne uma experiência.

**“Ao apresentar aos pequenos mais opções de atividades do que elas podem absorver, acabamos privando sua liberdade de ser.”**

“Crianças precisam só de tempo e espaço. O resto ela inventa”, defende Gabriela.

Vivemos em uma sociedade de consumo, e consumir não é errado, desde que ele seja significado. A nossa sociedade acredita que a criança precisa do brinquedo pronto, e existe toda uma indústria em torno disso. Na verdade, o que ela precisa é de tempo e espaço: o resto ela inventa.

Para Gabriela, o consumo tira a possibilidade de a criança vivenciar a infância, já que esvazia experiências de descobertas que ela só teria caso fosse exposta a momentos de brincadeira livre, espaço e tempo de explorar o mundo, seu corpo e suas sensações por si própria.

Quando as crianças estão sobrecarregadas, elas não têm tempo para explorar, refletir e liberar tensões diárias.

## COMO TER MAIS TEMPO QUANDO NINGUÉM TEM TEMPO?

O acesso ao tempo é uma discussão fundamental nessa conversa. A realidade de muitas famílias, que trabalham o dia todo para garantir o sustento dos filhos, nem sempre permite que esse ‘tempo e espaço’ possa ser colocado em prática.

Da mesma forma, nos ambientes de ensino, a lógica do desempenho e do aprender escolarizado não proporciona esses ‘espacos em branco’ de que estamos falando, tão necessários para a criança ser em liberdade.

O caminho para isso é ‘conquistar’ o tempo, mesmo que seja um pouco por dia: pode ser um olho no olho entre pai e filho antes de dormir, um passeio ao ar livre sem rumo certo, deitar na grama, aproveitar a companhia um do outro em silêncio.

O tempo com as crianças não precisa ser preenchido com atividades. “Fazer nada” junto também pode fortalecer os vínculos familiares.

Segundo a educadora Adriana Friedmann, diretora

do Mapa da Infância Brasileira (MIB), quanto mais nos deixarmos levar pela dinâmica da produtividade a qualquer custo, mais o consumo ganha força.

"A questão do consumo, principalmente em grandes cidades, tem muito a ver com a ausência dos pais. O 'querer ter' está relacionado à falta que a criança sente", diz.

"A criança pede um brinquedo, mas o que está querendo é presença", defende.

'Nada' de presente: exemplo da literatura infantil.

O assunto é tão urgente que tem até livro ilustrado infantil sobre o assunto. Para fazer uma brincadeira com a própria palavra 'nada', o livro "Nada de Presente" (editora Girafinha), conta a história de dois camaradas: o cachorro Earl e o gato Mooch, que quer dar um presente de aniversário para o seu melhor amigo.

Mas o que pode querer um cachorro, além de uma cama confortável, carinho dos donos e um osso para roer? Pelo jeito, ele já tem tudo. Então, o gato resolve presentear o amigo com a única coisa que ele não tem: o nada".

"Em um mundo com tantas coisas, onde eu vou encontrar o nada?", reflete o personagem.

E aí começa a confusão. Sem saber onde encontrar o seu presente ideal, o gato começa a observar o que as pessoas dizem sobre o tal 'nada'. O dono sempre liga a TV e reclama "não tem nada passando na TV", mas quando vai procurar, encontra muita coisa. Nada feito!

Deceptionado, ele continua procurando. Um certo dia, a dona chega em casa e diz "nada no shopping". Ele vai até lá e só encontra muitas e muitas coisas. E assim vai: uma jornada em busca do nada, mas que só esbarra em tudo.

A partir desse enredo aparentemente banal, o autor Patrick Macdonnel faz uma profunda reflexão filosófica sobre a carga de estímulos e

informações que recebemos a todo instante, o que faz com que o 'nada' seja um verdadeiro artigo de luxo. Pode ser um momento de silêncio, a tranquilidade, uma tarde livre de obrigações, uma noite estrelada, a calma de poder deixar o 'tudo' para amanhã, a companhia do melhor amigo. Coisas difíceis de conseguir na sociedade que considera tempo sinônimo de dinheiro.

## **COMO POUPAR AS CRIANÇAS DOS MALES DO NOSSO TEMPO?**

Para a professora italiana Chiara Spaggiari, o caminho é mais simples do que parece: o mínimo de interferência dos adultos para o máximo de liberdade de ser criança.

"A criança precisa ser deixada livre para observar, escolher, se aproximar e se afastar, e experimentar o mundo de diversos modos."

Em depoimento no filme "O Começo da Vida", ela explica que um adulto, quando está diante de uma criança, tende a estabelecer uma hierarquia com as crianças, levando a crer que ele é o responsável por ensinar tudo a ela.

"A criança não é um recipiente que enchemos com nossos saberes. As crianças aprendem e co-constroem o seu saber junto dos adultos", explica Chiara.

E o saber não passa só do adulto para as crianças, mas principalmente de uma criança para outra criança.

## **RESUMO**

Quem disse que precisamos sempre estar fazendo alguma coisa? Como pais e cuidadores, como transferimos essa ansiedade para os pequenos, e qual o impacto disso? Vamos discutir a importância de proporcionar às crianças momentos de ócio, silêncio e tranquilidade?

**(\*) Renata Penzani – Escritora,  
Jornalista, Pesquisadora**

# Escola de País no Brasil

Mato Grosso

Goiás

Mato Grosso do Sul

Ceará

Paraíba

Pernambuco

Alagoas

Bahia

Minas Gerais

São Paulo

Paraná

Santa Catarina

Rio Grande do Sul

Site: [www.escoladepais.org.br](http://www.escoladepais.org.br)

Facebook: @epbnacional

Instagram: nacionalepb

# VIVEMOS TEMPOS LÍQUIDOS.

## Nada é para durar

Giseli Betsy (\*)

I “A Grande Arte De Ser Feliz.”



“

*Vivemos tempos líquidos,  
nada é feito para durar,  
tampouco sólido. Os  
relacionamentos escorrem  
das nossas mãos por entre os  
dedos feito água.*

”

**E**stamos cada vez mais aparelhados com iPhones, tablets, notebooks, etc. Tudo para disfarçar o antigo medo da solidão. O contato via rede social tomou o lugar de boa parte das pessoas, cuja marca principal é a ausência de comprometimento. Este texto tem como base a ideia do “ser líquido”, característica presente nas relações humanas atuais. Inspirado na obra “Amor Líquido” – sobre a fragilidade dos laços humanos, de Zigmunt Bauman. As relações se misturam e se condensam com laços momentâneos, frágeis e volúveis. Num mundo cada vez mais dinâmico, fluído e veloz. Seja real ou virtual.

O sociólogo polonês Zygmunt Bauman é um dos intelectuais mais respeitados da atualidade. Aos 87 anos, seus livros venderam mais de 200 mil cópias. Um resultado e tanto para um teórico. Entre eles, “Amor líquido” é talvez o livro mais popular de Bauman no Brasil. É neste livro que o autor expõe sua análise de maneira mais simples e próxima do cotidiano, analisando as relações amorosas e algumas particularidades da “modernidade líquida”. Vivemos tempos líquidos, nada é feito para durar, tampouco sólido. Os relacionamentos escorrem das nossas mãos por entre os dedos feito água.

Bauman tenta mostrar nossa dificuldade de comunicação afetiva, já que todos querem relacionar-se. Entretanto, não conseguem, seja por medo ou insegurança. O autor ainda cita como exemplo um vaso de cristal, o qual à primeira queda, se quebra. As relações terminam tão rápido quanto começam, as pessoas pensam terminar com um problema cortando seus vínculos, mas o que fazem mesmo é criar problemas em cima de problemas.

É um mundo de incertezas, cada um por si. Temos relacionamentos instáveis, pois as relações humanas estão cada vez mais flexíveis. Acostumados com o mundo virtual e com a facilidade de “desconectar-se”, as pessoas não conseguem manter um relacionamento de longo prazo. É um amor criado pela sociedade atual (modernidade líquida) para tirar-lhes a responsabilidade de relacionamentos sérios e duradouros. Pessoas estão sendo tratadas como bens de consumo, ou seja, caso haja defeito descarta-se – ou até mes-

mo troca-se por “versões mais atualizadas”.

O romantismo do amor parece estar fora de moda, o amor verdadeiro foi banalizado, diminuído a vários tipos de experiências vividas pelas pessoas as quais se referem a estas utilizando a palavra amor. Noites descompromissadas de sexo são chamadas “fazer amor”. Não existem mais responsabilidades de se amar, a palavra amor é usada mesmo quando as pessoas não sabem direito o seu real significado.

Ainda para tentar explicar as relações amorosas em “Amor Líquido”, Bauman fala sobre “Afinidade e Parentesco.” O parentesco seria o laço irredutível e inquebrável. É aquilo que não nos dá escolha. A afinidade é ao contrário do parentesco. Voluntária, esta é escolhida. Porém, e isso é importante, o objetivo da afinidade é ser como o parentesco. Entretanto, vivendo numa sociedade de total “descartabilidade”, até as afinidades estão se tornando raras.

Bauman fala também sobre o amor próprio: o filósofo afirma que as pessoas precisam sentir que são amadas, ouvidas e amparadas. Ou precisam saber que fazem falta. Segundo ele, ser digno de amor é algo que só o outro pode nos classificar. O que fazemos é aceitar essa classificação. Mas, com tantas incertezas, relações sem forma – líquidas – nas quais o amor nos é negado, como teremos amor próprio? Os amores e as relações humanas de hoje são todos instáveis, e assim não temos certeza do que esperar. Relacionar-se é caminhar na neblina sem a certeza de nada – uma descrição poética da situação.

Para ser feliz há dois valores essenciais que são absolutamente indispensáveis [...] um é segurança e o outro é liberdade. Você não consegue ser feliz e ter uma vida digna na ausência de um deles. Segurança sem liberdade é escravidão. Liberdade sem segurança é um completo caos. Você precisa dos dois. [...] Cada vez que você tem mais segurança, você entrega um pouco da sua liberdade. Cada vez que você tem mais liberdade, você entrega parte da segurança. Então, você ganha algo e você perde algo”, afirma o filósofo.

(\*) Giseli Betsy - Professora



Para muitos, um sonho.  
Para você, **Concreto**.

**CONCRETO**

S E É CONCRETO É SÓLIDO





## QUINTAS DA LIBERDADE FUNCIONÁRIOS

4 Suites - 294,27m<sup>2</sup>  
Torre Única  
1 apartamento por andar  
Lazer Completo

COBERTURA  
DISPONÍVEL

PRONTO P/ MORAR



## CENTRAL PARK SHOPPING RESIDENCE

### BETÂNIA

3 quartos c/ suíte ou 2 quartos  
Sala com Varanda  
Lazer Completo

UM SHOPPING  
SÓ PARA VOCÊ

PRONTO P/ MORAR



## LUMIÈRE RESIDENCE SERVICE

### LOURDES

3 quartos - 83m<sup>2</sup>  
1 suíte  
Sala com Varanda  
Lazer Completo  
Serviços Pay Per Use

COBERTURA  
DISPONÍVEL

PRONTO P/ MORAR



## IMPERIAL TENNIS RESIDENCE

### SION

4 quartos - 161,26m<sup>2</sup>  
2 suítes  
2 semissuítes  
Lazer Completo  
My Office  
( seu escritório particular )

PRONTO P/ MORAR



## BLUE TOWER TENNIS RESIDENCE

### VILA DA SERRA

4 quartos - 215m<sup>2</sup>  
2 suítes  
2 semissuítes  
Lazer Completo  
My Office  
( seu escritório particular )

PRONTO P/ MORAR



## GREEN TOWER TENNIS RESIDENCE

### VILA DA SERRA

4 quartos - 260m<sup>2</sup>  
2 suítes  
2 semissuítes  
Lazer Completo  
My Office  
( seu escritório particular )

Viva este sonho.  
Visite os decorados



Corretores online  
[concreto.com.br](http://concreto.com.br)

(31) 3287-5566

# É possível cultivar a vida em alta performance?

Quando falamos ou mencionamos a palavra alta performance o que vem à mente é liderança, altamente capaz, versátil, aquele que sobressai e, outros tantos adjetivos. No entanto, o seu significado é muito mais que isso.

Estamos vivendo uma vida superficial, cheia de mudanças, que acontecem violentamente e das quais fazemos parte. A sensação que experimentamos é a de que estamos diante de um tsumani, enquanto discutimos coisas fúteis. Estamos diante de um mercado dinâmico, em que

se torna difícil prever cenários.

Parece que por todo o tempo, não estamos acompanhando as mudanças, seja por medo, insegurança ou por despreparo. Tudo isso nos obriga a pensar. Isso não é fácil.

Mas por que estamos comentando isso?

Estamos convidando vocês a aceitarem essas mudanças, refletir e aplicar a vulnerabilidade. Ao contrário do que muitos possam pensar, ao olhar para nossas fraquezas, abraçar nossas imperfeições, acolher-nos, quando estamos tristes, não é sinal de que não somos fortes. É permitir que sejamos humanos. É vencer a vergonha e aceitar quem você é. É um verdadeiro ato de coragem aceitar nossas imperfeições. É permitir-se viver a vida, praticando a Resiliência e a Inteligência Emocional.

E como realizar essas mudanças?

Parece difícil, mas não impossível.

E por que temos tanto medo de mudar e de mostrar nossas imperfeições?

Na cultura japonesa existe um termo "Kintsugui" que significa juntar e colar com ouro. Quando algo se quebra, como um vaso ou um prato, os japoneses utilizam uma cola dourada, para mostrar que aquela emenda passa a fazer parte da história daquele objeto. Já em nossa cultura, descartamos o objeto quebrado e fazemos o possível para disfarçar o erro cometido, fingindo que nada daquilo aconteceu.

Podemos dizer que estamos vivendo um ciclo. O processo é cultivar, cuidar de construções que exigem um mergulho no nosso ser. Isto é um profundo e sincero processo de autoconhecimento

para que possamos, então, construir um mundo e uma vida com possibilidades de escolhas. Escolhas conscientes e verdadeiras que, mesmo que sejam passageiras, serão escolhas que certamente serão bem aproveitadas e vividas por nós.

Mas toda escolha exige uma renúncia. Precisamos ser independentes, parar de ir pra onde todos estão indo, deixar de fazer o que todos fazem e aprender a importância e o verdadeiro significado da palavra "NÃO".

Você sabe dizer NÃO?

Ao dizer "NÃO" para alguma coisa, de forma consciente e presente, estamos dizendo "SIM" para nós, para nossa vida, para nosso cuidado. Por isso, estamos vivendo o ciclo do cuidado. Cuidar de si. É um processo de cultivo. Trabalhar nosso inconsciente, nossa vontade, nossa autoestima e rever nossos conceitos. Vai chegar uma hora em que teremos de mudar, nem que seja no "tranco".

Convido todos vocês a pensar positivo, a viver o momento presente e não sonhar tanto, e sim agir, fazer acontecer. Aproveitar a vida da melhor maneira possível. Saber abraçar a dor e se permitir sentir essa dor. Sair do cenário do medo. Mudar esse cenário e transformar.

Aos nossos amigos da Escola de Pais do Brasil, que continuem com a mesma firmeza e propósito de renovar, a vontade de melhorar a nossa Entidade, em todos os seus aspectos. Montem sua equipe, mas lembrando que todos precisam ter o mesmo objetivo, o de reaprender.

Deus criou o mundo para todos nós sermos felizes. Nos deu a natureza que se impõe com suas belezas.

E o que estamos fazendo? Vamos pensar! Por fim, cada um é responsável pelos momentos vividos. Se será bonito, alegre, encantador, triste, angustiante e sem motivação, vai depender apenas de nós.

Isso é POSSÍVEL SIM. Quanto mais nos aprimorarmos, buscando o melhor para cada um de nós, estaremos conquistando a performance e teremos vida plena e saudável.

Do casal RN de MG - Ana Maria e Murilo

# ATIVIDADES REALIZADAS

Título	Coordenação
Espiritualidade nos tempos atuais	Luciene e Hélio
Ficar em casa ou ficar no lar?	Maria Alice e Eduardo Contin
Conversando sobre ansiedade	Ivone e Eduardo
Criar filhos compassivamente	Angela e Ivo
Nem com uma flor	Solange e Gerson
Vivenciando o presente	Luciene e Hélio
Felicidade	Maria Alice e Eduardo Contin
Rev. Estadual - EPB - sua atualidade e seus anseios	BH - J.Monlevade - Varginha
Educação Positiva	Luciene e Hélio
Velhos são os outros	Angela e Ivo
Reflexões sobre o autocontrole	Ivone e Eduardo
Cidadania e o cidadão	Waly e Wilson
A magia do silêncio	Solange e Gerson
As três chaves para relacionamentos saudáveis	Nina Canuto
Generosidade	Luciene Amim Gomes
Bésame mucho: “como criar filhos com amor”	Ângela Ribeiro
O mundo que não pensa	Leandro Henrique
EPB Novos Rumos	José Geraldo
Pais e filhos em isolamento – pandemia ou pandemônio?	Carolina Bellico
Expectativas e frustrações na criação e em nossas vidas	Eduardo Contin Gomes
A Energia da Música	Helio de Almeida Gomes

## REVISTA PROGRAMA DO 51º SEMINÁRIO DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

*Seccional de Belo Horizonte*

### Tema Central

A FAMÍLIA HOME OFFICE E A CONVIVÊNCIA FAMILIAR - o impacto digital em tempos de pandemia

### Agradecimentos

- Agradecemos a todos aqueles que se empenharam na realização desse evento.
- Aos associados pela dedicação, envolvimento e participação.
- Aos patrocinadores e anunciantes.
- A palestrante Jane Patrícia Hadadd.

### Coordenação geral

Ana Maria e Murilo Martins da Silva

### Coordenação de publicidades

Murilo Guimarães de Oliveira

### Coordenação de artigos

Maria Alice e Eduardo Contin

### Revisão final dos artigos

Murilo M Silva , Roberto Avelar e Eduardo C. Gomes

### Diagramação

Valéria Marques

### Capa

Rogério Wellington Toivonen Ortiz – Maple Bear  
Canadian School Mogi das Cruzes marketing@maplebearmogi.com.br