

# cuidar e ser cuidado



# EXPEDIENTE

## DIRETORIA EXECUTIVA EPB - SECCIONAL CURITIBA

### Casal Diretor Presidente:

Zenilda Barbosa Castelo Branco e Alexandre Carlos Castelo Branco

### Casal Diretor Vice-Presidente:

Samantha B. dos Santos Ferst e Luciano Homan Ferst

### Diretora Doutrina:

Carolina Borges de Oliveira

### Diretor Secretário, Administrativo:

José Ariston da Silva

### Diretor Financeiro:

José Carlos Budel

### Casal Diretor Congresso, Seminário e Eventos:

Marlene de Fátima Merege Pereira e José Carlos Pereira

### Diretoras de Divulgação e Relações Públicas:

Carolina Borges de Oliveira e Noysa Brehna Detoni dos Santos

### Conselho Fiscal:

**Titulares:** Bruno Chepanck dos Santos, José Ariston da Silva e

Noysa Brehna Detoni dos Santos

**Suplentes:** Regina Rempel, Carolina Borges de Oliveira e Marlene

de Fátima Merege Pereira

**Associada:** Sueli Terezinha Muraro da Rocha

### Casal Representante Nacional:

Adriana Mazutti Ruschel Castanhel e Francisco Carlos Castanhel

Seccional São Miguel do Iguazu/PR

### Revisão:

DePropósito Comunicação de Causas

### Capa:

Eduardo Colgan

### Diagramação:

logicacomunicacao.com

### Jornalista Responsável:

Tito Zeglin - DRT 645

### Impressão:

Patras Serviços Gráficos Eireli - ME

### Tiragem:

2.000 Exemplares

## Escola de Pais do Brasil - Seccional de Curitiba

CNPJ 76.717.487/0001-90

Rua Desembargador Motta, 2452

Centro - Curitiba - PR CEP 80.430-200

**E-mail:** escoladepaisctb@gmail.com

**Telefone:** (41) 3018-0707



 @escoladepaiscuritiba

 /EscoladePaisCuritiba

 [ESCOLADEPAIS.ORG.BR](http://escoladepais.org.br)

## SOBRE A CAPA

**UMA FAMÍLIA** amorosa e um lar acolhedor necessitam de pais que amem e cuidem de seus filhos. Mas o que nem sempre lembramos é o outro lado desse cuidado: o quanto o amor e cuidado dos filhos também é essencial para os pais. Seja já na idade avançada, seja mesmo na infância, cada um tem o seu jeito de demonstrar o seu cuidado e mesmo os gestos mais sutis podem representar algo muito profundo. O cuidado entre família, amigos, e até mesmo com todo e qualquer ser humano, é um profundo ato de empatia que nos conecta através do amor.  
*Eduardo Colgan*



**EPB** ESCOLA  
DE PAIS  
DO BRASIL

## sumário

- 04** GALERIA DE FOTOS E ATIVIDADES EPB
- 08** MENSAGEM DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL
- 09** SAUDAÇÃO DO CONSELHO CONSULTIVO
- 09** SAUDAÇÃO DO CONSELHO DE EDUCADORES
- 10** CUIDAR E SER CUIDADO
- 12** A ESSÊNCIA DO CUIDAR
- 14** “SEM AMOR POR SI MESMO, O AMOR PELOS OUTROS TAMBÉM NÃO É POSSÍVEL”
- 16** ONDE COMEÇAR A NOÇÃO DE CUIDAR E DE CUIDAR-SE
- 18** ATENÇÃO AO AUTOCUIDADO
- 20** MÁSCARAS DE OXIGÊNIO
- 21** PAIS: CUIDEM-SE PARA PODEREM CUIDAR; AMEM-SE PARA PODEREM AMAR
- 22** O CUIDADO COM A FAMÍLIA
- 23** CUIDANDO DE QUEM CUIDA - INTIMIDADE NOS RELACIONAMENTOS
- 25** COMO SER BOA MÃE SEM SE ESQUECER DE SI MESMA? SERÁ POSSÍVEL?
- 26** AMAMENTAÇÃO
- 29** FILHO COM DEFICIÊNCIA
- 32** COMO EDUCAR FILHOS E NETOS NO MUNDO ATUAL EM CONSTANTES TRANSFORMAÇÕES?
- 34** A DESCONEXÃO HUMANA NA SOCIEDADE DIGITALIZADA
- 36** EDUCAR PARA O RESPEITO
- 38** CUIDAR E SER CUIDADO: QUANDO OS PAPÉIS SE INVERTEM
- 40** CUIDADO INTERGERACIONAL: UMA VÍ(D)A DE MÃO DUPLA
- 42** QUAL O CUIDADO DOS PAIS EM SUA RELAÇÃO PARENTAL QUANDO SE SEPARAM?
- 44** TECENDO NOSSOS LUTOS
- 46** ESCOLA DE PAIS DO BRASIL



## EDITORIAL

### QUERIDOS LEITORES E AMIGOS, PAZ!

Nesse ano de 2023 apresentamos a vocês a 52ª edição da nossa Revista e Seminário, com o tema “Cuidar e Ser Cuidado”.

O ser humano, em todo seu ciclo de vida, desde a concepção até sua finitude, necessita de cuidados e amorosidade, que em cada fase da vida exige uma atenção qualificada para seu pleno desenvolvimento biopsicossocial e espiritual.

A conexão emocional segura (apego) como uma necessidade humana básica se constrói a partir das relações e cuidados parentais que envolvem o todo familiar, ou seja, a comunicação assertiva, a dependência eficaz, que permite o desenvolvimento de autonomia e o pertencimento. A nossa tarefa, como família EPB, a partir do nosso trabalho voluntário, requer uma disponibilidade e o acreditar que “conhecimento é chave para transformar o mundo”.

Para Humberto Maturana, “a relação materno-infantil é um fenômeno biológico humano que envolve a mãe não como mulher, mas como um adulto numa relação de cuidado. Nessas condições, tanto a mulher quanto o homem estão, em igualdade de condições, biologicamente dotados”. Nesse sentido, os pais podem participar de forma cooperativa.

A nossa imensa alegria e agradecimento aos colaboradores, que com amor e generosidade contribuíram com a revista. Esperamos que sua leitura possa ajudar na reflexão e na aprendizagem a todos que compartilham os cuidados dos menores sob sua responsabilidade. Boa leitura!

**Zenilda Barbosa Castelo Branco  
e Alexandre Carlos Castelo Branco**

*Casal Diretor Presidente EPB Seccional Curitiba*

# GALERIA DE FOTOS



51º Seminário Regional ao vivo no Youtube • Agosto 2022



VIII Revisão da Região Sul on-line • Setembro 2022



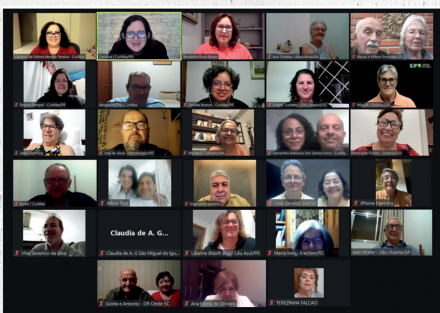
Confraternização 59 anos EPB • Outubro 2022



Confraternização Encerramento • Dezembro 2022



Congresso Nacional Associados Paraná Junho 2023



Revisão local on-line • Maio 2023



Congresso Nacional Comemoração 60 anos da EPB • Junho 2023

# ATIVIDADES e atuação seccional de curitiba



Palestra sobre Ciclo Vital Familiar: teoria do apego no reencontro do grupo de casais do Butiatuvinha • **Agosto 2022**



Palestra no evento "Valorização da Família" no Centro Universitário UniDom Bosco • **Novembro 2022**



Palestra com Vera Schiochet  
**Março 2023**



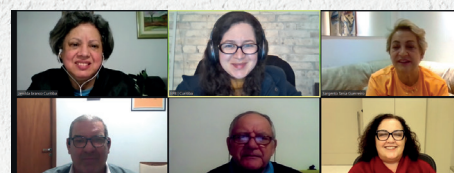
Webinar em parceria com Instituto Tecnologia e Dignidade Humana com o tema Desafios da Dependência Tecnológica na Família com Sílvia Van Enck Meira • **Mai 2023**



Apresentação da EPB e conversa com pais da Paróquia Santa Margarida • **Março 2023**



Apresentação da EPB e palestra para mães do Colégio ESIC Internacional • **Mai 2023**



Palestra com tenente Tânia Guerreiro • **Setembro 2022**



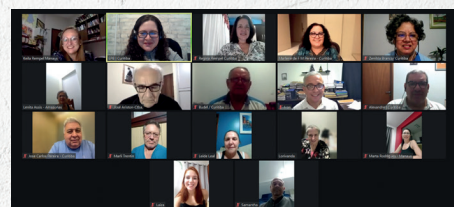
Palestra com Marina de Fátima Debur Bernert • **Outubro 2022**



Palestra sobre a EPB Comunidade São Pedro • **Outubro 2022**



Palestra com José Ariston da Silva  
**Abril 2023**



Palestra com Keila Junghans Rempel • **Mai 2023**

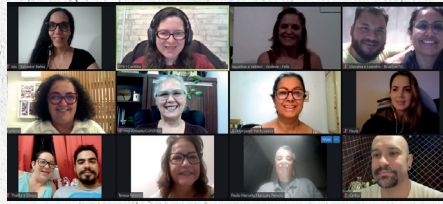


Palestra com Ana Paula Purcino Pellenz • **Junho 2023**

# CÍRCULOS DE DEBATES



Círculos de Debates presencial na Escola Municipal Frei Egídio Carloto Turma 12 • **Agosto 2022**



Círculos de Debates on-line - Turma 11 **Agosto e setembro 2022**

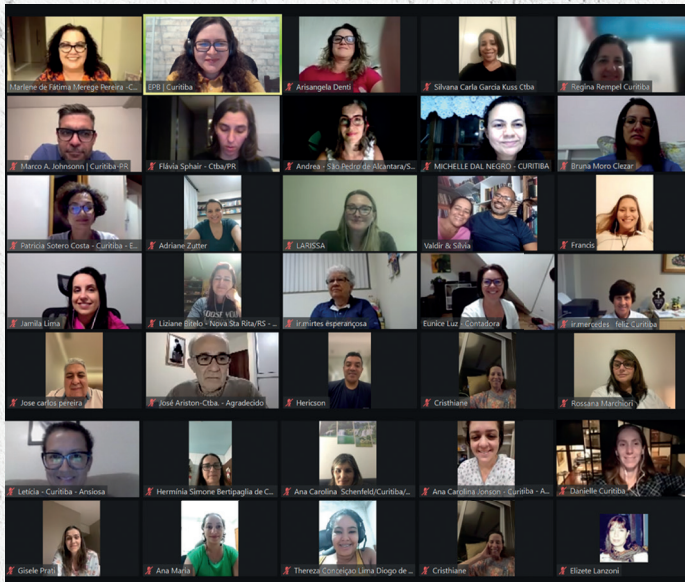


Apoio técnico nos Círculos de Debates on-line da EPB - Turma 17 **Outubro e Novembro 2022**



Círculos de Debates presencial no Centro Universitário UniDomBosco - Turma 6 • **Março e Abril 2023**

Círculos de Debates on-line em parceria com Colégio Passionista N.S. Menina - Turma 05 **Abril e Maio 2023**



## OUTRAS ATUAÇÕES DA SECCIONAL CURITIBA

Participação on-line na Revisão Sudeste e Centro-Oeste • **Outubro 2022**

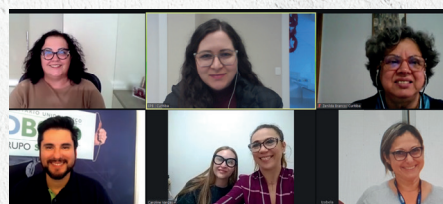
Apresentação da EPB on-line para ACVP - Associação Curitiba de Vôlei de Praia **Novembro 2022**

Participação on-line na Revisão Estadual do Alagoas **Abril 2023**

Participação on-line na palestra realizada pela seccional de Belo Horizonte: Querer, poder e dever. Vamos refletir? com Wilson Estevão de Paula • **Abril 2023**



Círculos de Debates presencial na Paróquia Santa Margarida - Turma 7 **Abril e Maio 2023**



Parceria com Centro Universitário UniDomBosco para divulgação de Círculos de Debates • **Maio 2023**

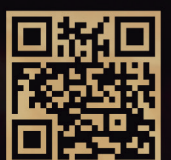
# Le Réchaud



Fondue · Crepes · Carnes · Vinhos  
em um lugar aconchegante



Rua Julia Wanderley, 1050 - Mercês  
41 3339-6006 · 99974-1687





## MENSAGEM DO CASAL PRESIDENTE DA DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL EPB

### CAROS LEITORES E LEITORAS,

É com grande satisfação e entusiasmo que saudamos a todos nesta edição da revista da Escola de Pais do Brasil – Seccional de Curitiba, dedicada ao tema “Cuidar e Ser Cuidado”.

Num mundo cada vez mais acelerado e cheio de desafios, é imprescindível abordar a importância do cuidado em todas as suas dimensões. Cuidar e ser cuidado é um processo intrínseco à condição humana, que envolve não apenas a proteção física, mas também o acolhimento emocional, o respeito mútuo e a construção de relacionamentos saudáveis.

No contexto familiar, o cuidado é a base para o desenvolvimento pleno de cada membro, especialmente das crianças e dos jovens. É através do cuidado amoroso e atencioso dos pais e responsáveis que nossos filhos aprendem sobre empatia, afeto e segurança. É na relação de cuidado que encontramos espaços para a transmissão de valores, para a construção de vínculos afetivos e para a promoção de um ambiente propício ao florescimento de suas potencialidades.

No entanto, não podemos limitar o cuidado apenas ao âmbito familiar. Cuidar é uma responsabilidade coletiva, que se



estende a toda a sociedade. A Escola de Pais do Brasil tem por objetivo promover a educação parental, incentivando práticas e valores que contribuam para uma sociedade mais solidária e consciente. Acreditamos que, ao fomentar o diálogo, a troca de experiências e a disseminação de conhecimentos sobre cuidado, estamos construindo um futuro melhor para todos.

Nesta edição da revista, vocês encontrarão artigos, relatos e reflexões que abordam diferentes aspectos do cuidado, desde a importância do autocuidado até a construção de ambientes educacionais e sociais mais acolhedores. Esperamos que as informações compartilhadas possam inspirar e fortalecer suas práticas diárias, seja como pais, educadores, profissionais da área da saúde ou cidadãos comprometidos com o bem-estar coletivo.

Aproveito também para expressar minha gratidão a todos os colaboradores, especialistas e membros da Escola de Pais do Brasil que contribuíram para esta edição. Sem o esforço e dedicação de cada um, não seria possível oferecer conteúdos tão enriquecedores e de qualidade.

Desejo a todos uma leitura inspiradora e enriquecedora, e que juntos possamos nutrir uma cultura de cuidado em nossas vidas e em nossa sociedade. Um forte abraço!

**Iracema Lourdes Simioni Wobeto  
e José Alberto Wobeto**

*Diretoria Executiva Nacional*





## MENSAGEM DO CASAL PRESIDENTE DO CONSELHO CONSULTIVO

### CAROS AMIGOS DA EPB

É com imensa alegria e prazer que nós, casal Presidente do Conselho Consultivo, parabenizamos a Seccional de Curitiba por esse 52º Seminário Regional, cujo tema é "Cuidar e ser Cuidado".

Mais do que um ato singular ou uma virtude, o cuidado é um modo de ser no mundo, fazendo parte da dinâmica natural da vida. Todo ser vive e respira, cuida e precisa de cuidados. Saber cuidar é um desafio que implica, necessariamente, em aprender a cuidar de si e do outro.

Interagir com pessoas queridas, seja apenas para conversar, para fazer algo divertido ou mesmo participar da nossa querida Escola de Pais do Brasil, é uma das maneiras de recarregar energias, elevar o humor e sentir que somos capazes e mais felizes.

Demonstrar o cuidado com nossos circulistas discorrendo sobre temas tão importantes sobre família nos faz sentir que a nossa vida tem um propósito maior e um sentido melhor sobre o que é o cuidar e ser cuidado.

Desejamos um excelente Seminário e que possamos estar sempre nos desafiando nessa caminhada, cuidando uns dos outros e da Escola de Pais do Brasil.

**Regina Lustre Azevedo Gabriele e Armando Gabriele**

*Casal Presidente do Conselho Consultivo*



## SAUDAÇÃO DO CEDUC - CONSELHO DE EDUCADORES DA EPB

### 52º SEMINÁRIO EPB: CUIDAR E SER CUIDADO

A Escola de Pais do Brasil, ao longo de sua existência e sempre fiel à missão de "ajudar pais, futuros pais e agentes educadores a formar verdadeiros cidadãos", tem buscado contribuir com pais e educadores no desempenho de suas imprescindíveis funções. Não basta cuidar, é necessário também estarmos atentos a nós mesmos, ou seja, ao autocuidado.

Neste ano em que a Escola de Pais do Brasil celebra seu 60º aniversário de trabalhos voluntários e a seccional de Curitiba chega a seus 59 anos, realiza o seu 52º seminário com o tema "Cuidar e ser Cuidado".

O que é o cuidado? É o olhar afetivo com atitudes proativas que permitem a filhos, companheiros, pais e outros que convivem conosco, sentirem-se amados e acolhidos. E o cuidar de si exige respeito e valorização para consigo, reconhecendo limites e estabelecendo metas e prioridades, atentando para a própria saúde física e emocional, à sua vida social, e, se necessário, procurando ajuda de profissionais, pois não podemos nos perder de vista.

É neste sentido que vemos a relevância do tema do 52º Seminário e da revista da seccional de Curitiba, pois abre espaço para uma reflexão também voltada a quem cuida. Parabéns à seccional de Curitiba!

**Cinthia Santini Alves de Oliveira e Célio Alves de Oliveira**

*Casal Presidente do CEDUC*

# CUIDAR e ser CUIDADO



POR **LUCIANE Farina  
FOCHESATTO**

**PARA FALARMOS** em cuidado, precisamos falar em respeito. Isso implica em respeitar o outro e a si mesmo. De nada adianta dar atenção ao próximo se eu não desenvolver o autocuidado. Para isso, é necessário aprender a NÃO ter uma relação abusiva com as suas emoções e atitudes. Isto é autorrespeito, isto é amor-próprio. Nos relacionamentos saudáveis, precisamos saber flexibilizar as emoções, ter empatia com as minhas necessidades e os desejos dos outros. Agir em prol de outra pessoa é uma condição extremamente necessária para a construção de vínculos saudáveis, desde que seja conduzida de forma equilibrada.

Dentro do sistema familiar, a função parental é cuidar dos filhos, entretanto, muitos pais, na intenção de proporcionar uma qualidade de vida à sua família, deixam de cuidar de si. Respeitar a vontade do outro sem menosprezar os próprios desejos é fundamental para consolidar o aprendizado dos relacionamentos funcionais. Os filhos seguem muito mais os exemplos e as condutas do que as orientações verbais. São muito mais convincentes e influenciam muito mais as atitudes do que as palavras. Um adulto que desenvolveu autoestima, autorrespeito e autocuidado, automaticamente, se torna modelo e referência para as próximas gerações.

Atualmente, a influência das redes sociais torna as pessoas mais vulneráveis e suscetíveis àquilo que a sociedade determina como padrão de conduta. Existe o senso comum daquilo que é bonito, daquilo que é certo, daquilo que é errado, porém isso deve ser conduzido com equilíbrio. Muitas vezes, essa influência faz com que as pessoas se despersonalizem ou se descaracterizem tentando agradar os outros. Quando isso ocorre em excesso e passa a interferir na vida cotidiana, pode vir a se

tornar um transtorno, uma vez que a pessoa passa muito tempo tentando corresponder às expectativas alheias, deixando de focar em si mesma.

É necessário desenvolver o autorrespeito e, com isso, se apropriar dos seus próprios desejos e necessidades, sem precisar constantemente agradar a todos. Isto é maturidade emocional, isto é ser adulto. Nós vivemos em uma sociedade na qual existem normas, precisamos nos adaptar às regras sociais sem nos despersonalizar. E como fazer isso sem gerar sofrimento?

Existe um comportamento básico para a saúde mental e para o autorrespeito que se chama flexibilidade emocional. As pessoas que mais sofrem são as pessoas rígidas, pessoas que não conseguem flexibilizar nem para si nem para os outros conceitos, princípios, atitudes... é como se a pessoa definisse um plano de ação na cabeça dela e aquilo precisasse acontecer exatamente como ela pontuou. Qualquer desvio nesse processo a pessoa desestabiliza.

Isso pode gerar um transtorno maior, um quadro depressivo ou de ansiedade, então se percebe que a saúde mental deve morar junto com o equilíbrio emocional. Essa flexibilidade é a capacidade de se adaptar àquilo que o contexto apresenta, é tomar uma atitude aprendendo a conduzir aquilo que a vida lhe apresentou. As futuras gerações estão superprotegidas e, ao mesmo tempo, abandonadas. Superprotegidas em questões materiais e abandonadas em questões emocionais. Existem também pais que se preocupam muito com o emocional do filho a ponto de quase anular psicologicamente a sua prole, porque o maior veneno da superproteção é acharmos que ele precisa o tempo todo de nós. No momento que eu superprotejo uma criança ou alguém, eu acabo passando a mensagem de que a pessoa não é capaz de se cuidar. Isto é um processo de invalidação do outro.

Os pais precisam cuidar dos filhos sem invalidá-los. Muitos pais usam os filhos como vitrine, se autopromovendo. "Eu conquistei para meu filho, então eu sou um bom pai". Essa nova geração de pais está tirando da próxima geração o prazer de conquistar, de lutar pelas coisas, afinal, "eles ganham tudo". Em contrapartida, existem famílias preocupadas excessivamente com as questões emocionais. Em dar carinho, dar afeto, evitando que os filhos se frustrem ou sofram com as rotinas diárias. Pecar por excesso é tão danoso quanto pecar por falha!



## CUIDAR e ser CUIDADO: ONDE COMEÇA UM e TERMINA O OUTRO?

É importante nos cuidarmos. Isso é empatia e compaixão, não é pena! Nós precisamos cuidar de quem está ao nosso redor. Os seres humanos foram feitos para cuidar uns dos outros, não para ficarem sozinhos, mas é necessário não se violentar para cuidar do outro. “No momento em que eu me violento para cuidar do outro, eu não estou conseguindo nem cuidar bem de mim e nem cuidar bem do outro.”

**Luciane Farina Fochesatto**

Psicóloga, palestrante e escritora

**E-mail:** [lufarinafochesatto@gmail.com](mailto:lufarinafochesatto@gmail.com)

# ENCONTRE-SE COM O SEU FUTURO

## FAÇA GRADUAÇÃO NO UNIDOMBOSCO

### A MELHOR ESTRUTURA PARA O SEU DESENVOLVIMENTO

- ✓ CURSOS NAS PRINCIPAIS ÁREAS DO MERCADO
- ✓ NOTA MÁXIMA NO MEC
- ✓ PROFESSORES MESTRES E DOUTORES

Consulte as condições exclusivas para os associados



ACESSO O QR-CODE  
E SAIBA MAIS

CENTRO UNIVERSITÁRIO

**UniDOM  
BOSCO**

GRUPO  
**SEB**

# A essência DO CUIDAR



POR **Ana Carolina  
Lopes Venâncio**

**HOJE EM DIA**, o ato de cuidar parece ter um novo status: desloca-se do “ser presença”, para o “dar presentes”, supre-se a necessidade de afeto com bens materiais, sem respeitar a necessidade das crianças e dos jovens de estarem acolhidos, cuidados e amparados. Esta nova visão carrega uma inversão de valores que influencia a vida em sociedade e em família, principalmente no cuidado dos filhos. Assim, de pais presentes na vida dos filhos, no sentido físico, emocional e espiritual, temos hoje a visão dos genitores como provedores materiais. Delega-se a formação de princípios e valores aos professores, com a escola assumindo o dever de ensinar e educar. Aqui não nos deteremos nesta discussão, mas consideramos o educar como responsabilidade primeira dos pais, sendo a escola local de aprendizagem e de reforço dos valores vivenciados no ambiente doméstico.

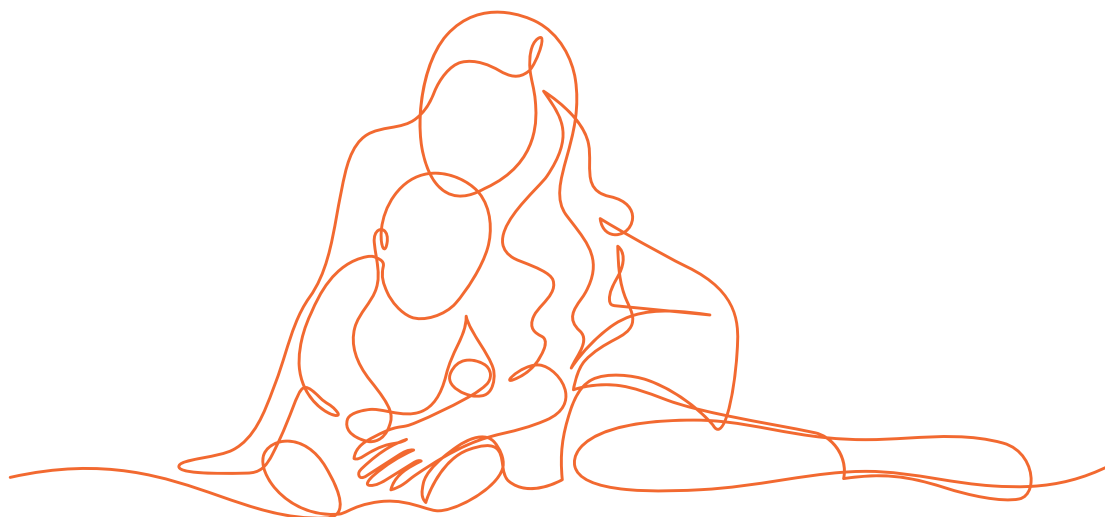
A etimologia da palavra cuidar destaca sua origem no latim ‘cogitare’, cujo significado é “pensar, cogitar”. Desta forma, entende-se que cuidar de alguém envolve compreender a situação/contexto daquele que será cuidado e o planejamento para promover bem-estar, proteção e segurança de forma suficiente e adequada, de acordo com as necessidades reais de cada um. Cuidar é, assim, um ato amoroso, de proteção e orientação. Na família, o cuidar se assenta no provimento de condições materiais de bem-estar, mas não se esgota nesta dimensão. Cuidar em família significa dar limites claros, significa orientar sobre as consequências de nossos atos sobre nossa vida e sobre a vida de quem conosco convive, significa explicar os porquês das coisas, trabalhar a ética e a estética do bem viver.

Significa estar presente e se fazer presença, nos momentos bons e ruins, ser apoio, dar carinho, mas também ser firme quando necessário, ou seja, exercitar autoridade, sem ser ríspido, sem exercer coação, sendo exemplo para modelar condutas. Sob defesa da premissa de que ser presença não significa estar apenas, e tão somente, fisicamente no mesmo ambiente, mas estar disponível ao outro, ouvir sem julgar, ajudar sem cobrar, apoiar pela simples razão de amar e desejar o bem daquele que por nós é cuidado.

Cuidar, então, revela-se como ato de prestar assistência, significa auxiliar no que for preciso em situações em que a pessoa não consegue ou tem dificuldades para satisfazer suas necessidades biológicas, psíquicas ou sociais. É, portanto, uma ação de orientação e apoio no processo de construção da autonomia daquele que é cuidado. Na família, é a atitude mais essencial a vida em sociedade, pois engloba as vivências individuais e grupais para, a partir delas, e com o auxílio de quem convive conosco e nos serve de referência e apoio, construir um repertório de estratégias que seja ético e moralmente assentado no respeito ao próximo.

Na vertente da filosofia do cuidado, a ação de cuidar representa uma atitude de preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro, é uma atitude de amor e de carinho para com quem nos é mais caro. Envolve se deixar afetar pelo outro e afetá-lo de forma a conquistar seu respeito e sua admiração para, juntos, construir ações articuladas ao bem viver.

Mesmo diante de uma crise contemporânea onde o desrespeito e a individualidade quase eclipsam o cuidado consigo e com o outro, aqui defende-se a importância do redimensionamento do nosso olhar sobre o ambiente de vida cotidiana-casa, trabalho-escola, e sobre aqueles com quem convivemos, resgatando a ética do cuidar em sua essência, ou seja, como ato de amor para conosco e para com as pessoas que nos rodeiam, sob compreensão de que, ao cuidar e sermos cuidados, nossas relações tendem a se harmonizar e tecer, num processo contínuo e colaborativo, uma rede de apoio mútuo onde toda comunidade é beneficiada. Cuidar envolve zelo, atenção e responsabilidade para consigo e para com o outro. É um ato de afetividade, uma declaração de amor transformada em ato.



Assim, ao invés de nos fazermos presentes por meio de bens materiais, que possamos ser presença, exercitando a arte de cuidar por meio do exercício constante e reflexivo da atenção e responsabilidade que temos para conosco e para com aqueles que, no convívio diário, nos oferecem a oportunidade ímpar de nos tornarmos seres humanos melhores. Cuidar é um dom, dom de amor que reflete nossa capacidade de viver juntos e sermos apoio uns dos outros. Seja, então, um ser humano ativo no cuidado de si e do seu

próximo e tenha a certeza de que, ao cuidar de alguém, aprenderemos não somente a exercitar o amor, mas seremos ativos no processo de nossa melhoria pessoal, profissional e relacional, num mundo hoje carente de cuidado e que urge pela paz e pelo exercício da empatia e solidariedade.

#### Ana Carolina Lopes Venâncio

Mestra e doutora em Educação pela Universidade Federal do Paraná. Professora e pedagoga da Rede Municipal de Ensino de Curitiba. **E-mail:** [anavenancio2704@gmail.com](mailto:anavenancio2704@gmail.com)

## Um mundo de tecnologia em um só endereço



# FLYTEC



HOLOWITS

DINSTAR

ZTE

HIKVISION

ZEBRA

FANVIL



MERCUSYS

ORIENTel

brother

GRANDSTREAM  
CONNECTING THE WORLD

FLASHFORGE

V-SOL

FiberHome

mimosa

Shopping Internacional  
Subsolo, Sala 6

[www.flytec.com.py](http://www.flytec.com.py)

Shopping Lai Lai Center  
2º Piso, Sala 212, 4º Piso, Sala 407

# "sem amor por si mesmo, o amor pelos outros também não é possível"

Hermann Hesse



POR REGINA CÉLIA  
SIMÕES DE MATHIS

**O AMOR** está contido no ato de cuidar. No ciclo da vida, cuidamos e somos cuidados continuamente para mantermos a humanidade em evolução. Cuidamos de várias maneiras, de muitas coisas e ao mesmo tempo: filhos, pais, netos, animais, plantas, casa, trabalho, relações afetivas, amizades, sempre buscando oferecer o nosso melhor.

Sabemos, por estudos ou por experiência de vida, que a ação de cuidar, por mais penosa que possa ser em alguns momentos da vida, é tida como mais confortável do que se deixar cuidar. A maior parte das pessoas sabe dar, mas não sabe receber; sabe cuidar dos outros, mas esquece de cuidar de si mesma. Nossa educação familiar, escolar e social traz ensinamentos judaico-cristãos que aumentam a dificuldade de pensar em nós. Fomos ensinados que para sermos felizes e alcançarmos nosso bem-estar devemos servir e doar. Relembremos as bem-aventuranças (Mateus, 5) e partes da linda oração de São Francisco.

Nada contra esses ensinamentos que ajudaram e moldar nosso caráter; citei-os para lembrar que não fomos ensinados a olhar para o outro lado da moeda, o lado que nos torna responsáveis pelo nosso corpo e nossos sentimentos, o lado que privilegia nossas emoções, que, por vezes, gritam por atenção, que necessita ser olhado com carinho e atenção, que gosta de ser elogiado e anseia por um colo, qualquer que seja a idade em que nos encontremos – o lado das nossas necessidades ou dos nossos desejos.

Durante nossa busca por força e bondade, aprendemos a cuidar dos outros e nos esquecemos de nós, de nos cuidar, de como

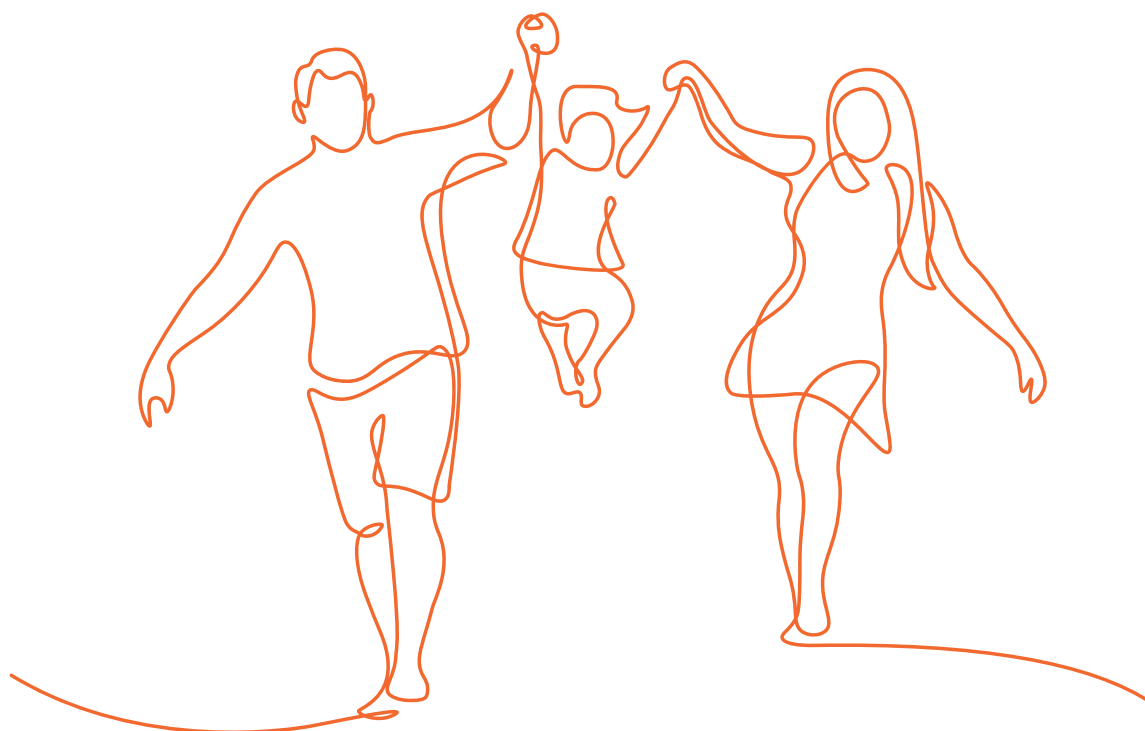
pedir ou aceitar cuidados. Medimos nosso bem-estar pelo quanto nos doamos ou o quanto cuidamos do bem-estar do outro. Tal afirmação é referendada por uma pesquisa feita pela Harvard Business School, traduzida livremente por Gastos pró-sociais e bem-estar: evidência intercultural de uma psicologia universal (Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal), que identifica que uma recompensa experimentada ao ajudar os outros garante às pessoas, independentemente de sua origem e condição socioeconômica e cultural, níveis mais elevados de emoções positivas.

A ação de cuidar pode ocorrer por vontade própria (como o engajamento em um trabalho voluntário) ou por imposições da vida, quando nos vemos responsáveis únicos e diretos pelos cuidados de alguém enfermo, por exemplo. As duas situações exigem atenção a sutilezas para não causar problemas maiores: no primeiro caso, a pessoa se doa além do necessário a esse trabalho e só assim sente sua importância aumentada; no segundo, pela amargura que acaba por envolver o cuidador.

Pessoas envolvidas em ações de ajuda aos outros, por vontade própria ou por contingências da vida, não percebem o significado total do maior ensinamento deixado por Jesus: "Ame o seu próximo como a si mesmo". Para poder amar o outro, eu preciso me amar!

A saúde emocional, relacionada ao bem-estar psicológico, precisa ser cuidada a cada momento da vida. Adultos que trazem sofrimentos e carências na alma podem ressignificar dores e mágoas quando as transformam em sensibilidade e competência, quando trazem empatia para seus relacionamentos. Podemos amar porque fomos amados, mas também podemos amar porque sentimos a dor de não termos sido amados: a carência gera competência!

Cuidar de si é sentir-se cada vez melhor em relação a si mesmo e nas relações com os outros, é aprender a controlar sentimentos e emoções, a conviver e enfrentar dificuldades, é exorcizar tudo aquilo que nos impede de evoluir como seres humanos.



Cuidadores em geral necessitam da prática do autocuidado, de auto maternagem, de generosidade para consigo para poder usufruir, sem culpa, de uma vida plena. Nem sempre enxergam o óbvio.

Algumas perguntas indicam a necessidade de mudanças antes que cuidadores adoeçam fisicamente e/ou emocionalmente: “Consigno dizer não?”, “Sei diferenciar situações em que não sou obrigado a...?”, “Sei respeitar o outro ou fico muito incomodado quando alguém lida com uma situação de maneira diferente do que eu faria ou gostaria?”, “Consigno reconhecer e ficar feliz com pequenas coisas do meu dia a dia?”, “Agradeço por elas?”, “Se estou triste, me permito acolher e expressar esse sentimento?”, “Se precisar, aceito ajuda?”, “Sei me mimar?”, “Consigno comprar aquele batom ou aquele objeto com o qual sonho,

sem que seja necessário?”, “Tenho momentos para escolher ficar só ou sair com amigos?”, “Eu sei perdoar?”, “Consigno me perdoar?”.

A necessidade do autoconhecimento, de nos mantermos alertas e flexíveis, nos remete a outro grande ensinamento de Jesus: “Orai e Vigiai”. Antes de olhar para o outro, olhe para você! Ore por você! Fique atento às suas necessidades para a sua evolução. Somente quando estamos inteiros, na busca de crescer e de melhorar a cada dia, quando estamos de bem com a vida, que podemos cuidar do outro com leveza, amor e generosidade. Esse é o cuidar que faz bem aos cuidadores e a quem é cuidado.

#### **Regina Célia Simões de Mathis**

*Terapeuta de casal e de família, é membro do Conselho de Educadores da EPB. E-mail: ceduc@gmail.com*

**VIAJE PELO Brasil**

**DESCUBRA UM PAÍS INCRÍVEL. CONHEÇA NOSSOS DESTINOS NACIONAIS.**

**Lou Fernandes**  
viagens

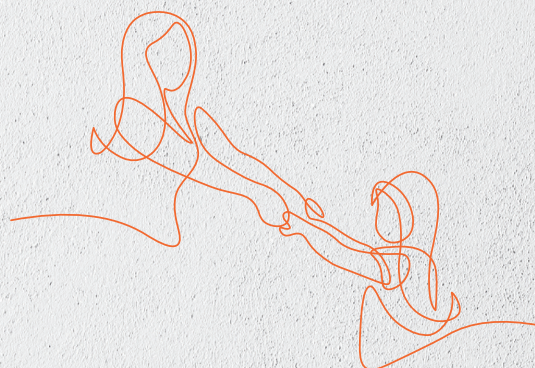
**41 99175-5966**

loufernandesviagens

# onde começa a noção de cuidado e de cuidar-se



por Marina de  
Fátima Debur  
Bernert



**OBSERVAR, REFLETIR, DECIDIR e então agir...** a vida possui um ritmo. Todo dia contemplamos o nascer do sol, a luz. A escuridão se transforma em claridade, o frio se transforma em calor e o calor pouco a pouco aquece a terra e todos os seres que nela habitam. Os seres, por sua vez, despertam e iniciam seu trabalho. É nisso em que você acredita? Esta é a sua rotina?

Independentemente da nossa vontade, do nosso querer, há um ciclo que se repete todos os dias e que envolve o despertar para iniciar uma nova jornada, uma nova rotina que envolve movimento, mudança, evolução.

Porém, ao fim do dia, o calor vai perdendo o seu vigor, a escuridão toma conta da terra e esta fica fria, surge a noite. Tempo de recolhimento da terra e os seres também se recolhem para descansar e refazer suas energias. É nisso em que você acredita? Esta é a sua rotina? Novamente, independentemente de nossa vontade, a noite traz a mensagem da quietude, do voltar para o aconchego na intenção de relaxar e refazer-se, momento de descanso para renovar-se.

Somos parte da natureza e estamos sujeitos às mesmas leis que regem o universo. Dia e noite, luz e escuridão, calor e frio. Este é o princípio da vida. O nosso corpo foi gerado respeitando esta lei. Dia, luz, movimento. Noite, escuridão, repouso. Entender este princípio nos permite observar o meio em que vivemos e refletir sobre quem somos para decidir agir e fazer escolhas que nos levem a realmente valorizar e cuidar da vida, a nos cuidarmos.

Assim como a Terra sofre a influência deste ciclo através das ondas da maré, das fases da lua, das estações do ano, nós, seres humanos

também reverberamos essas influências. Aqui nasce a noção de cuidado, de respeito e a necessidade de estarmos em harmonia com as leis do Universo.

Hoje vivemos em um mundo onde o acesso à tecnologia nos grandes centros urbanos, e mesmo em algumas localidades mais remotas, nos traz facilidades que, por mais benéficas que sejam no que diz respeito à qualidade de vida, se pararmos para observar e refletir, percebemos que muitas vezes deixamos que estas facilidades nos afastem da natureza e do que traz uma real qualidade de vida.

Descuidamos de nós prolongando compromissos, atividades e distrações, negligenciando o ritmo do dia e da noite e, assim, começamos a ficar reféns de artifícios para nos manter acordados durante o dia e para dormir durante a noite, desequilibramos nosso organismo, nosso metabolismo e nos tornamos mais impacientes, irritados, inquietos, desatentos, ansiosos ou deprimidos.

Claro que esta questão não é tão simples, contudo, vale a pena resgatar o conhecimento de mais de 4.000 anos da medicina chinesa que tem similaridades com a comprovação do ritmo circadiano referenciado com o Prêmio Nobel de Medicina de 2017 através dos estudos científicos dos doutores norte-americanos Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young.

Estes estudos atestam os horários de regeneração dos órgãos e a importância do respeito ao período de repouso durante a noite a fim que o organismo possa melhor absorver os benefícios dos nutrientes ingeridos através da alimentação durante o dia e na regulação dos hormônios propiciando uma eficácia na memorização, no metabolismo e melhor regulação das emoções.



## **CABE A NÓS PERGUNTAR:** O QUE NOS FAZ DESRESPEITAR ESTE CICLO, JÁ QUE CONHECEMOS SUA IMPORTÂNCIA? ONDE COMEÇA A NOÇÃO DE CUIDADO?

Se pararmos para observar e refletir sobre o princípio da vida, o gestar uma nova vida é o maior, mais profundo e natural movimento de harmonia no universo e merece todo cuidado. Respeitar o ritmo do dia e da noite é uma noção de cuidado que impacta a vida de todas as pessoas, especialmente no período de gestação com formação de um novo ser que, apesar de estar envolto na escuridão do útero, sente o ritmo externo por meio dos movimentos, da alimentação, do estresse e do relaxamento que envolvem a dinâmica da mãe.

A partir da noção de cuidado da mãe e da sua vivência como gestante nasce a noção de cuidado da vida. O respeito daqueles que convivem com a gestante por esse momento contribui com a tão desejada saúde emocional e física de todos os envolvidos.

Durante os primeiros mil dias de vida, a relação mãe/filho e ambiente é fundamental como um processo de cuidar e cuidar-se e de envolvimento relacionado ao cuidar de quem cuida com o objetivo de privilegiar a primeira necessidade humana de movimento e repouso (dia e noite).

Após o nascimento, regular o ritmo do dia e da noite toma uma nova proporção, pois o pequeno ser sente uma gama enorme de estímulos do ambiente que envolvem sons, cheiros, sabores, toques, frio e calor além da intensidade da luz ou escuridão. Há a necessidade do respeito ao tempo de adaptação à vida fora do útero, onde a mãe necessita de cuidado e apoio para se adaptar à nova rotina e às exigências de acalantar uma nova vida, afinal o bem-estar da mãe influencia diretamente na qualidade de sua saúde física e emocional e de seu bebê.

Sem romantizar a experiência da maternidade, mas a colocando na devida esfera de importância para a qualidade de vida, ensinar o respeito ao momento do sono é um dos maiores benefícios que se pode oferecer aos filhos. O sono aumenta a imunidade, regula as emoções, regenera o organismo e faz crescer, mas precisa acontecer no horário certo, pelo tempo necessário para cada idade. O sono também exerce influência sobre os adultos e enquanto mãe, pai,

ou cuidadores devemos estar atentos às nossas necessidades para que possamos estar plenos e aptos a cuidar do outro.

## **TEMPO DE SONO POR DIA**

**Recém-nascido a três meses:**  
entre 14 e 17 horas

**De quatro meses a 11 meses:**  
entre 12 e 15 horas

**De um ano a dois anos:**  
entre 11 e 14 horas

**De três anos a cinco anos:**  
entre 10 e 13 horas

**De seis anos a 13 anos:**  
entre 09 e 11 horas

**De 14 anos a 17 anos:**  
entre 08 e 10 horas

**De 18 anos a 64 anos:**  
entre 07 e 09 horas

**+ de 65 anos:**  
entre 07 e 08 horas

Quando uma criança adormece é porque está realmente precisando, assim como nós adultos. Porém, o dormir não pode ser “capotar” em meio a papéis, almofadas, livros ou brinquedos ou enquanto se assiste a tv, ou está com o tablet, computador ou celular. O descanso necessita de uma preparação, de um local adequado para que os benefícios deste momento possam ser assimilados por todo organismo. Será que estamos atentos a isso?

Será que a sociedade já despertou para priorizar este estágio no desenvolvimento do ser humano ou ainda continua dormindo no momento em que deveria estar 100% desperta? Observe, reflita e então responda: Como está o seu sono? Você vive em harmonia com a Lei do universo: dia e noite? A decisão e ação que contempla sua escolha depende de você e trará reflexos para sua família.

**Marina de Fatima Debur Bernert**

*Pedagoga pela UFPR e Terapeuta Familiar*

**E-mail:** [marina@nossotempo.com.br](mailto:marina@nossotempo.com.br)

# Atenção ao autocuidado



POr **MARLENE DE FÁTIMA MEREGE PEREIRA**

**COMO EQUILIBRAR** o cuidar e ser cuidado? Com certeza, essa é uma pergunta difícil de responder por muitos de nossa geração que cresceram ouvindo: “cuide de seu irmão, cuide da casa, cuide disso, cuide daquilo... ajude sua mãe, ajude seu pai, ajude seus irmãos...”, uma cultura alimentada pela necessidade de vermos e atendermos as necessidades dos outros ao nosso redor.

Crescemos e sentimos-nos sempre ocupados com cuidados com a família, cuidados com o trabalho, cuidado para estarmos sempre atentos e atualizados em relação às tecnologias e redes sociais, afinal, para cuidar da família precisamos estar conectados. Como ficam o descanso e a contemplação tão necessários para nossa saúde mental? Como ficam os cuidados tão necessários com os outros se o cansaço nos leva à exaustão e ao esgotamento mental?

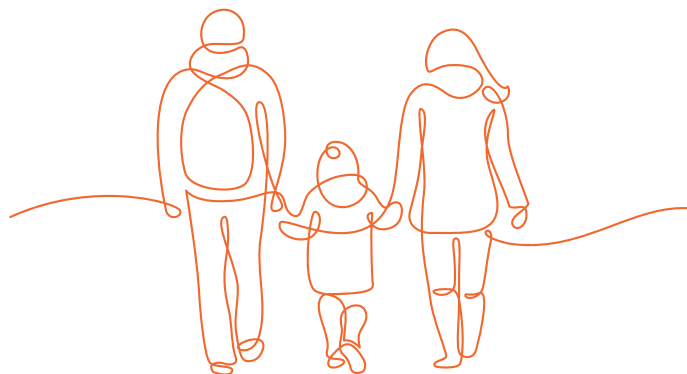
São tantas as questões para reflexão, mas é necessário fazer mudanças para nos levar aos cuidados pessoais, sejam eles físicos ou mentais. Ninguém dá o que não tem, ninguém consegue cuidar bem se não estiver bem.

Por isso, o autoconhecimento, o autocuidado, a autoapreciação, a autoestima e a autorregulação fazem parte das habilidades que contribuem para o equilíbrio do cuidar e ser cuidado. Aí vem a pergunta: “mas temos tudo isso?”. Se não temos, podemos

desenvolver. Mudanças de comportamento não são fáceis, é um processo longo e a disciplina imprescindível.

As habilidades sociais e socioemocionais nos ajudam, especialmente, no relacionamento com o outro. Trazem maior equilíbrio pessoal para cuidar-se e poder melhor cuidar do outro, sem se descuidar, é claro. Nunca é demais e nem tarde demais para nos enxergar, enxergar as nossas necessidades, nos fortalecer e não adoecer com tantos cuidados ao outro, sejam filhos, cônjuge, companheiro(a), amigos, trabalho...

Fácil? Não, são muitos os desafios e obstáculos, a mudança envolve conhecimento e pode ser um processo longo, mas possível. Façamos a experiência, olhemos mais claramente para nós com afeto e atenção. É fato: cuidando de nós mesmos, cuidaremos melhor de quem está próximo. **Sucesso em nossa caminhada de autocuidado e autoapreciação.**



**Marlene de Fátima Merege Pereira**

Associada EPB Curitiba/PR

**E-mail:** [marlenefmpereira@gmail.com](mailto:marlenefmpereira@gmail.com)

**DE PAULA**  
Fisioterapia e Pilates

Agendamentos  
41 3229-0565

RUA CAETANO MARCHESINI 255  
PORTÃO - CURITIBA/PR

# PATRAS

gráfica

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

Livros

Informativos

Pastas

Folders

Revistas

Agendas

Apostilas

Catálogos

41 | 3204-5000

Rua João Chede, 1835 | CIC  
CEP: 81.170-220 | Curitiba | PR

Cortesia Gráfica Patras

# Máscaras de oxigênio



POR REGINA REMPEL

**“EM CASO DE despressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente à sua frente. Coloque primeiro a sua e só então auxilie quem estiver ao seu lado”. Esta é a fala dos (as) comissários (as) de bordo nas aeronaves antes de decolar.**

Eis uma dica que pode servir para a nossa vida em vários sentidos: nos primeiros socorros, sempre há a prática de se cuidar primeiro para só então poder auxiliar o próximo. Como posso ajudar o outro se não estou bem? Ambos correm risco, não haverá o cuidado adequado, pois não há saúde emocional adequada. Nós, adultos, somos um exemplo muito grande para as crianças e os adolescentes. Nossas atitudes falam muito mais que qualquer palavra, eles observam e sentem quando não estamos bem. Por isso a importância de sermos sinceros conosco, procurar ajuda. Isto reflete na qualidade do relacionamento com o próximo.

O exemplo da máscara de oxigênio nos remete, ainda, para situações de perigo, problema, estresse e conflito. Nesses momentos, é importante respirar profundamente. Isso ajuda, principalmente, na oxigenação do cérebro, renova a mente e traz novas ideias, facilitando as nossas relações. Mas todos os extremos são prejudiciais. Algo está acontecendo hoje, levando muitos ao mundo narcisista, “self”, onde cuidamos somente de nós mesmos e nos esquecemos de cuidar de quem está ao nosso redor. O importante é ter equilíbrio no cuidar e ser cuidado.

Por outro lado, há crianças e adolescentes “andando com máscaras de oxigênio”. O cuidado extremo, ou seja, a superproteção, não deixa de ser um tipo de violência, pois não permite a autonomia das crianças e dos adolescentes, tornando-os pessoas com baixa resiliência por não saberem lidar com frustrações, com o “não”. Lembrando que a superproteção não educa, gera insegurança e dependência, trazendo danos e traumas como qualquer outro tipo de abuso. Isso ocorre por não haver segurança adequada e oportunidade de criar bases fortes de um lugar seguro, deixando as pessoas mais vulneráveis nas situações da vida, não sabendo lidar com as dificuldades e os

problemas de forma independente e autônoma.

“As crianças também precisam entender que, ao longo da vida, é normal se decepcionar. É importante receber pequenas doses de frustração desde a infância”, explica Rita Calegari, psicóloga do Hospital São Camilo (SP). É importante que a criança vivencie “choques de realidade”, tenha limites (para sua segurança e ordem).

A frustração é o sentimento decorrente da não realização de um desejo ou tendência, ou seja, é a reação diante da expectativa não correspondida. Já a decepção sempre vem de pessoas que você gosta, onde há relacionamentos afetivos, e não do “inimigo”, atingindo a inteligência intelectual, emocional e sistêmica. Ocorre, então, a cegueira emocional, a ilusão gerando a dor. Nesse processo, aprender a esperar é importante, tenha certeza de que seu “não” na hora certa vai propiciar mais benefícios do que perdas.

Nas relações, o importante é deixarmos marcas positivas e ainda sermos marcados. É nas trocas de experiências que ocorre o aprendizado e, principalmente, nos momentos de escuta de crianças, adolescentes, familiares, cuidadores e profissionais. É de extrema importância “cuidar dos que cuidam”. O estresse profissional é muito grande, refletindo no trabalho do dia a dia, afetando o rendimento do trabalho com as crianças e os adolescentes. É necessário que os “cuidadores” saibam construir um lugar seguro com suas próprias demandas pessoais e profissionais, melhorando o clima organizacional.

A família pode ser, portanto, como vimos até agora, um fator de proteção como também um fator de risco. O papel da família ou da parentalidade é um conjunto de atividades para ajudar no desenvolvimento. A conexão é importante para o desenvolvimento do ser humano. Na educação de sucesso, lembro as palavras de Mário Quintana: “O segredo não é correr atrás das borboletas. É cuidar do jardim para que elas venham, até você”.

A manutenção da resiliência é constante sabendo que todo ser humano é capaz de enfrentar, superar e sair fortalecido das adversidades, amar e cuidar de si mesmo, reconhecer e desenvolver os seus próprios talentos, procurar ajudar quando necessário, confiar no outro, crescer de maneira ativa, criativa e otimista até que a morte nos separe desta vida, tendo sempre “máscaras de oxigênio” próximas para quando precisarmos.

**Regina Rempel**

Associada EPB Seccional Curitiba/PR.

**E-mail:** contato@lugarseguro.org

# PAIS: CUIDEM-SE PARA PODEREM CUIDAR; AMEM-SE PARA PODEREM AMAR



POR **MARCOS MEIER**

**COMO** educador e psicólogo, gostaria de enfatizar a importância de cuidar e ser cuidado no contexto da relação entre pais e adolescentes. Muitas vezes, na jornada da criação dos filhos, os pais podem esquecer que também têm necessidades emocionais e que merecem ser respeitados e valorizados nessa dinâmica familiar. É fundamental reconhecer que cuidar dos filhos não significa abrir mão de si mesmo, mas sim encontrar um equilíbrio saudável entre as demandas parentais e as necessidades individuais. Chega de parecer uma “Madre de Calcutá”, pois isso pode lhe trazer um custo muito alto, o de negligenciar-se.

É compreensível que a educação dos filhos possa ser desafiadora em certos momentos. No entanto, é importante lembrar que criar filhos não deve ser uma tarefa exaustiva e irritante o tempo todo. Na verdade, é possível encontrar prazer nessa experiência, aproveitando os momentos de conexão, aprendizado e crescimento compartilhados com os adolescentes. Valorizar a leveza na educação dos filhos pode contribuir para um ambiente familiar mais harmonioso e estimulante.

Queridos pais, é essencial que vocês invistam tempo em si mesmos como forma de cuidado pessoal. Isso não é egoísmo, mas sim uma necessidade para se manterem emocionalmente equilibrados e satisfeitos. Ao reservarem momentos para atividades que lhes tragam alegria e satisfação pessoal, vocês estarão fortalecendo sua própria saúde mental e emocional. Isso, por sua vez, terá um impacto positivo na relação com os filhos, pois eles serão expostos a pais mais felizes, presentes e resilientes.

Em minhas palestras a pais, sempre encorajo

a busca por um entendimento mútuo com seus filhos adolescentes, comunicando abertamente suas próprias necessidades emocionais. É importante criar um ambiente de respeito mútuo, no qual as demandas dos pais sejam reconhecidas e levadas em consideração. Esse diálogo aberto pode estabelecer uma base sólida para o desenvolvimento de uma relação saudável e equilibrada entre pais e filhos.

Além disso, é fundamental lembrar que os pais são modelos para os seus filhos. Ao priorizarem o cuidado pessoal e demonstrarem amor próprio, estão ensinando aos adolescentes a importância de cuidar de si mesmos. Isso contribui para o desenvolvimento de uma autoestima saudável e para a compreensão de que o bem-estar individual é fundamental para a felicidade e o sucesso na vida. Sabe aquela ideia de que é por meio dos exemplos que podemos ser mais significativos para nossos filhos? Então o melhor é começar por amar-se para poder amar.

Em resumo, cuidar e ser cuidado são aspectos essenciais na relação entre pais e adolescentes. Os pais também têm necessidades emocionais que merecem ser reconhecidas e respeitadas. Valorizar a leveza na educação dos filhos, encontrando prazer nos momentos compartilhados, pode tornar a jornada mais prazerosa e gratificante. Investir tempo em si mesmo como forma de cuidado pessoal é uma maneira poderosa de promover a saúde mental e emocional, além de transmitir aos filhos a importância do amor próprio. Ao estabelecer um equilíbrio saudável entre o cuidado parental e o cuidado pessoal, os pais estão construindo uma base sólida para uma relação harmoniosa e enriquecedora com seus filhos adolescentes.

Se seus filhos não estão lhe dando alegria na convivência, algo muito errado pode estar acontecendo e, normalmente, é aí que os pais tendem a se descuidar para cuidar dos filhos. E isso é um erro. A boa notícia é que você pode começar a mudar essa relação a partir de agora.

## **Marcos Meier**

Mestre em Educação, formado em Matemática e Psicologia. Seu último lançamento é o best-seller “Estão mentindo pra você – pare de acreditar nos discursos de super heróis fakes e descubra as vantagens de ser normal”, da editora Fundamento. **E-mail:** marcosmeier@gmail.com

# O CUIDADO com a Família



POR **Bruno  
CHEPANCK DOS  
SANTOS**

O CUIDADO com a família é um assunto para o qual devemos dar extrema importância, pois ela é o primeiro núcleo de proteção social, é algo instintivo que tem por objetivo gerar a proteção. É papel dos pais ou responsáveis pela família tutelar o bem-estar, buscar conhecimento e passar da melhor forma possível a orientação para um bom convívio em sociedade, afinal de contas, os impactos de uma boa estrutura familiar trazem benefícios tanto dentro do ambiente familiar quanto na sociedade em geral. Desta maneira, podemos passar aos nossos filhos os pontos positivos e negativos de várias situações ligadas ao cotidiano das relações sociais, para que haja a melhor harmonia possível.

O próprio indivíduo será realizado por estar bem consigo mesmo. Com uma boa base, será um exemplo dentro de sua família e em seu meio social. Quanto mais preparado o ambiente familiar, com cuidados básicos, como educação, costumes, crenças, postura e hábitos saudáveis, melhor será no momento atual e futuro, uma vez que os ensinamentos serão passados entre as gerações.

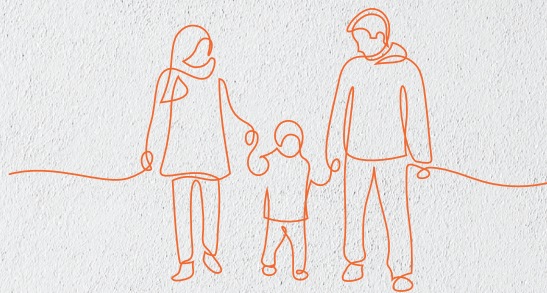
Por isso devemos sempre nos perguntar se estamos fazendo o nosso melhor ou apenas o possível na educação dos nossos filhos. Não precisa ser o melhor do mundo, mas sim fazer o seu melhor nas condições que você tem. Não espere que o amanhã seja melhor, criando uma ilusão de que agora não dá para fazer o seu melhor porque a vida é difícil. Não devemos nos acomodar e ficar no possível, ou seja, o famoso “fazer as coisas empurrando com a barriga”. Não sejamos medíocres na educação dos filhos e dos cuidados com a família, pois sempre devemos buscar o melhor.

Alguns podem até se perguntar se a

palavra medíocre é ofensiva, mas vale destacar que medíocre é aquele que tem qualidade média, é comum, mediano, pessoa pouco capaz, de modo geral, fica aquém das outras. Portanto, quem vai julgar se somos ou não medíocres são nossas atitudes e atos praticados no nosso cotidiano. Com isso, a pergunta que fica é: você se considera medíocre com os cuidados com a sua família? Se a resposta for sim, não estamos aqui para julgar, mas o mais importante é refletir e sair da zona de conforto e ir adiante para fazer o nosso melhor dentro de nossas condições e limitações.

Pense em você indo ao médico com dor e perguntando a ele: “Doutor, dará tudo certo na minha cirurgia?”. E ele responde: “Vou fazer o possível!”. Com certeza, essa é uma resposta que não queremos ouvir. Portanto, não devemos dizer apenas “vou fazer o possível”, pois isso é muito pouco pela grandiosidade que somos como ser humano. A pergunta final que devemos fazer é: “Qual será o meu legado como cuidador da minha família?”.

Por fim, como já dito em Provérbios 1:8-9, “Ouça, meu filho, a instrução de seu pai e não despreze o ensino de sua mãe. Eles serão um enfeite para a sua cabeça, um adorno para o seu pescoço”. Pais ou responsáveis pela família: sejam sábios para instruírem seus filhos da melhor forma possível, pois seus ensinamentos serão o grande tesouro deixado para eles. Instruam a criança segundo os objetivos que vocês têm para ela. Com isso, mesmo com o passar dos anos, ela não se desviará dos seus ensinamentos, que valerão para uma vida toda. Uma vez bem ensinados e cultivados com amor, seus filhos nunca se desviarão do caminho correto.



**Bruno Chepanck dos Santos**

Associado EPB Seccional Curitiba/PR

E-mail: [brunonck89@gmail.com](mailto:brunonck89@gmail.com)

# CUIDANDO DE QUEM CUIDA

## INTIMIDADE NOS RELACIONAMENTOS



POR **JOSÉ ARISTON DA SILVA**

**INTIMIDADE**, nos dicionários, é definida como: “caráter do que é íntimo, secreto, essencial, amizade de qualidade, relações íntimas, viver na intimidade de alguém, entre íntimos no recesso do seu lar”. Por isso, o escritor Richard Sennet afirma que a intimidade existe somente no lugar (interior) e não no exterior (não-lugar). O contrário de intimidade é superficialidade, indiferença e não compromisso.

Intimidade gera sempre ações: companheirismo, envolvimento, caminhar juntos e exige confiança, algo que se constrói com o tempo e que deve ser preservado e não deve ser compartilhado com terceiros. Intimidade é uma ligação pessoal, íntima, entre duas pessoas (parceiros), familiares próximos e amigos de coração.

**Leia e reflita nos pormenores dos textos bíblicos: Salmos 127 e 128 e Mateus 17.1-9**

O grau de intimidade possível em um relacionamento depende da existência de um compromisso comum e de interesse mútuo. A intimidade, hoje, não é mais pronta e facilmente trabalhada com o parceiro, os filhos e as pessoas queridas.

Negociação e construção de intimidade nos relacionamentos é, portanto, dependente de um conhecimento claro de sua própria vontade e das preferências do parceiro, além de uma disposição de dedicar tempo e energia para um relacionamento harmonioso e saudável. Intimidade é diferente de simples convivência. Apesar de muitos acreditarem nisso, conviver não é sinônimo de ser íntimo. Também não é possível ser íntimo de alguém se não houver individualidade.

Primeiro ser para depois compartilhar. Por isso, precisamos desenvolver nossa autoestima.

Intimidade é a possibilidade de relação mais próxima que implica em confiança, que se adquire através das relações e pela forma de relacionamento que se estabelece. Intimidade também implica em entrega. É uma via de mão dupla. Ser íntimo é ser cúmplice, é estar ao lado do outro e não misturado ao outro.

Zygmunt Bauman, sociólogo polonês contemporâneo, tratando da Sociedade e Amor Líquidos, afirma que não há mais relações sólidas entre os sujeitos objetivos, uma vez que a subjetividade, hoje, na sua maioria, está em primeiro plano na construção e na interação sociológica. Sua entrega ao ativismo, uma palavra tão pequena que tem sentido devastador na vida das pessoas, as quais vivem no seu dia a dia sem perceber este excesso, só se percebe quando as coisas começam a dar errado nos seus relacionamentos. Por exemplo: família não se conhece mais porque há muito conflito hoje entre marido e mulher, pais e filhos.

### PRATICAR A VERDADEIRA INTIMIDADE REQUER

#### Perdoar

*Queremos ser perdoados e não perdoamos o outro? Quanto egoísmo!*

#### Socorrer

*Se estamos fortes, porque não ajudar e ser suporte para o familiar mais fraco e carente?*

#### Ouvir

*Como gostamos de falar, não damos ao nosso familiar oportunidade de se expressar ou desabafar.*

#### Humildade

*Não somos melhores do que ninguém. Estamos falando das nossas famílias.*

#### Servir

*É bom ser servido, mas é mais honroso servir ao nosso familiar.*

**Já afirmam as Escrituras Sagradas:  
“Mais bem-aventurado é dar, que receber”.**

De maneira geral, o homem tem certa dificuldade de estabelecer intimidade, pois crenças culturais sobre nós, desde pequenos, nos têm prejudicado. Temos que ser fortes. Intimidade é sinal de fraqueza. Os homens têm certa dificuldade em desenvolver laços de intimidade nas relações, pois há expectativas de que eles devem estar em seus próprios dois pés e ser firmemente autossuficientes. Embora, muitas vezes, com baixa autoestima.

Por isso, os homens, pelo hábito cultural, tendem a misturar sexo com intimidade, onde esta é vista e utilizada de forma instrumental, como algo que você faz para obter sexo. Sexo e intimidade não são uma mesma coisa. Não pode haver intimidade sem sexo nem sexo sem intimidade.

## INTIMIDADE EMOCIONAL e RELACIONAL

Esta é a conexão com nosso(a) parceiro(a) em um nível mais profundo. É estar completamente aberto e honesto com o outro com autenticidade, com nossas intimidades mais profundas, esperanças, sonhos, enfim, com o nosso Eu interior. Consideremos os seguintes pontos a respeito:

- *Intimidade emocional é diferente de intimidade física ou sexual.*
- *A intimidade emocional não se manifesta automaticamente.*
- *É uma habilidade que deve ser aprendida, praticada e dominada. Para isso, temos que estar confortáveis para experimentar emoções, sentidos, prazeres e confiar em nossos instintos interiores.*
- *Para tanto, a COMUNICAÇÃO é essencial. Não só a capacidade de nos expressar, mas também a liberdade para dialogar com o(a) parceiro(a) sobre qualquer coisa.*
- *Quando você se abre com canais de comunicação diretos e honestos, você começa a criar intimidade emocional.*
- *O contato olho no olho cria uma profunda experiência de unidade. Olhar nos olhos do outro pode ser difícil se você não está acostumado, por isso experimente e pratique.*
- *Neste ato você precisa estar totalmente presente, o que significa realmente estar lá com*

*seu(sua) parceiro(a). Não apenas fisicamente, mas com atenção de corpo e alma. É preciso despir-se de qualquer preconceito, experiências e ressentimentos diários para estar presente.*

- *Quando o(a) parceiro(a) fala, ouça realmente o que está falando e querendo dizer. Como afirma o Pequeno Príncipe: "Só se consegue ver e ouvir corretamente com o coração, pois o essencial é invisível aos olhos e inaudível aos ouvidos".*
- *Aceite quem você é. Aceitar-se pode ser a parte mais difícil. Você é humano, não é perfeito(a), como perfeito(a) não é, também, seu(sua) companheiro(a).*
- *Aceitar não significa gostar, aprovar ou concordar. Aceitar significa entender: isso é o que eu sou agora e isto é o que você é.*
- *Eu não estou neste mundo para viver de acordo com suas expectativas, nem você de acordo com as minhas.*
- *Não se esqueça, tudo está sempre mudando, sempre em evolução, e este é o princípio da vida.*

Diante disso, o autor Gary Chapman, em seu livro "As Cinco Linguagens do Amor", fala sobre a razão que faz as pessoas ficarem tão insatisfeitas em seus relacionamentos. Ele explica que as pessoas falam linguagens "afetivas" diferentes, assim como acontece nos idiomas. Ou seja: todos nós somos diferentes na forma de demonstrar amor e em como queremos ser amados. E para que haja uma harmonia, é preciso identificar qual a nossa "linguagem do amor" e a do outro, pois a forma com que recebemos amor é diferente.

Procure estudar As Cinco Linguagens do Amor de Gary Chapman, elas podem ajudar muito na sua intimidade conjugal.

### José Ariston da Silva

Associado EPB Seccional Curitiba/PR  
**E-mail:** silvaariston@gmail.com



# como ser Boa mãe sem se esquecer de si mesma? será POSSÍVEL?



POR REGINA LUSTRE  
AZEVEDO GABRIELE

**TODOS SABEMOS** que, quando nasce um filho, nasce também uma mãe, pois é na relação do bebê com a mãe que o cuidado vai tomando forma. E, na maioria das vezes, a mãe se esquece de si mesma e mergulha de cabeça nessa relação tão delicada e única. Mas para cuidar do filho com paciência e carinho, é importante que a mulher esteja bem consigo mesma. Ela deve estar emocionalmente equilibrada, saudável e feliz e isso não é egoísmo, mas um sinal de amor e de cuidado com sua família.

Porém, a pergunta é: como conseguir cuidar de um novo ser e, ao mesmo tempo, se cuidar, tanto emocional, quanto física e profissionalmente? O segredo é “gerir” melhor o tempo, para conseguir administrar com maior eficácia esta nova rotina, sem medo e sem culpa. E aqui vão algumas sugestões:

- Delegar ou dividir com os familiares as novas responsabilidades do dia a dia. Essa é a chamada “rede de apoio”, ferramenta fundamental na vida de toda mãe. Através dela, outros familiares compartilham com a mãe as atribuições diárias que, logicamente, não são só dela. Dessa forma será possível reduzir, substancialmente, o estresse dessa mulher.

- Eliminar a culpa de não estar 24 horas presente com seu filho também faz parte de uma rotina saudável. O equilíbrio desse tempo é essencial na socialização da criança, pois permitirá um maior convívio com outras pessoas, inclusive as do ambiente escolar.

- Reservar momentos do dia para dedicar-se a ela mesma é outro ponto de suma importância nesta

nova “vida”. A realização de atividades prazerosas à mãe, como atividades físicas e/ou lúdicas, aumenta a autoestima, a disposição e o prazer de viver.

- A manutenção do cuidado pessoal desta mãe é peça-chave da nova rotina, pois o trato da saúde e do bem-estar também elevam a autoestima. É importante ressaltar e nunca esquecer que a beleza exterior é o reflexo do interior e isso muda a forma como a mamãe encara a nova rotina imposta.

- A busca pelo crescimento profissional nunca deve ser deixada em segundo plano. Uma mulher realizada no âmbito de sua carreira consegue cuidar melhor dos seus filhos. Além de obter melhor posição financeira, conseguirá educar e proporcionar uma visão de mundo diferenciada a seus descendentes. Para tanto, é essencial “driblar” os obstáculos da árdua rotina, equacionando o tempo entre a vida do lar e a profissional e, desta forma, conseguir a evolução, tanto pessoal quanto profissional.

- Por último, mas não menos importante, destaco a importância de cuidar dos relacionamentos. É imprescindível cultivar um bom relacionamento com o marido, os familiares e os amigos. Dedicar um tempo a sair, conversar e se divertir com amigos e familiares e participar de associações, como a Escola de Pais do Brasil, expande “os horizontes” e proporciona um maior bem-estar.

A vida é curta, o tempo se esvai rapidamente e, para ser uma boa mãe, a mulher precisa estar realizada, saudável e feliz. Com o passar dos anos, os filhos sairão de casa e constituirão suas próprias famílias. Neste momento, como ficará essa mãe se não tiver cuidado da sua própria vida pessoal e profissional? Enfim, é possível uma mulher cuidar de seus filhos, administrar a rotina do lar e do trabalho, encaixar tempo para si mesma e ainda ter bons relacionamentos? Somente será possível se ela encontrar, interiormente, o valor da gratidão! Gratidão por exercer uma missão tão nobre e divina, que é a de ser MÃE!

**Regina Lustre Azevedo Gabriele**

Associada EPB São Paulo e presidente do Conselho Consultivo. **E-mail:** armando.gabriele@yahoo.com.br

# Amamentação



POR ILHAM EL  
Maerrawi e Jean  
KHATER FILHO

É o primeiro ato humano de amor ao filho.  
É dar amor, na linguagem que o bebê  
entende. É fonte de vida que brota da terra  
em que nasci.

A fase oral é marcada pelo primeiro contato do bebê com o mundo exterior, que ocorre pela amamentação. Em contato com o seio materno, o bebê se alimenta, se sacia, sente conforto e prazer. Por isso, não podemos estranhar que ele queira explorar e conhecer os objetos por meio da boca. Para o bebê, a boca é uma central de emoções. A natureza é sábia, aliou a alimentação ao prazer oral. É através deste meio que ele vai conhecer o mundo. Tão ou mais importante do que a alimentação é estabelecer relações que transmitam ao filho conforto, afeto e segurança, que o acompanharão para o resto da vida.

A principal fonte da ligação mãe-bebê é o conforto do contato e a amamentação é muito importante para manter o vínculo nos primeiros anos de vida, contribui para um equilíbrio afetivo duradouro. Em 1997, na cidade de São Vicente (SP), iniciamos, em sintonia com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância), a 1ª Semana Mundial e Municipal de Incentivo ao Aleitamento Materno, cujo objetivo, além de incentivar a prática da amamentação e mostrar a importância do aleitamento materno, foi mobilizar toda a sociedade através de concurso público nas escolas municipais, estaduais e particulares por meio da elaboração de desenhos, pinturas, frases, poesias ou reportagens relativas ao tema. As frases iniciais deste artigo são inspiradas nessa produção e refletem o envolvimento dos alunos, que serão futuros pais e mães. Ao questioná-los sobre as vantagens da amamentação, eles responderam: “O leite materno já vem pronto, não há necessidade de aquecer ou misturar e está na condição adequada para satisfazer o bebê”.

## MÊS DO ALEITAMENTO MATERNO NO BRASIL E SEMANA MUNDIAL DA AMAMENTAÇÃO

O mês de agosto é conhecido como Agosto Dourado, por simbolizar a luta pelo incentivo à amamentação – a cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno. O mês do Aleitamento Materno no Brasil foi instituído pela Lei nº 13.435/2.017, que determina que, no decorrer do mês de agosto, ações intersetoriais de conscientização e esclarecimento sobre a importância do aleitamento materno serão intensificadas.

A história da Semana Mundial de Aleitamento Materno teve início em 1990, em um encontro da OMS com o UNICEF, momento em que foi gerado um documento conhecido como “Declaração de Innocenti”. Para cumprir os compromissos assumidos pelos países após a assinatura deste documento, em 1991, foi fundada a Aliança Mundial de Ação Pró-Amamentação (WABA, sigla em inglês). Em 1992, a WABA criou a Semana Mundial de Aleitamento Materno e, todos os anos, define um tema para a data e lança materiais que são traduzidos em 14 idiomas, com a participação de cerca de 120 países.

De acordo com a OMS, a amamentação é uma das melhores fontes de nutrientes para a vida infantil. É o alimento essencial e mais completo para a criança crescer e se desenvolver com saúde, sem necessidade de complementação até os seis meses. É por meio do leite materno que o bebê recebe os anticorpos que o protegem contra doenças como diarreia e infecções, principalmente as respiratórias. A amamentação é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, importante para que tenha dentes fortes, desenvolva a fala e tenha uma boa respiração. Amamentar também fortalece a conexão emocional da mãe com o bebê, pois proporciona contato físico, carinho e estímulo ao desenvolvimento cognitivo e intelectual.

A amamentação é considerada uma estratégia importante de sobrevivência infantil pelo UNICEF, pela OMS e por órgãos de proteção à criança. Na primeira hora pós-parto, a amamentação é a primeira prática alimentar do ser humano. Além de conferir vantagens para as crianças, mulheres e para a sociedade,

representa a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para a promoção da saúde materno-infantil. No primeiro dia de vida, a amamentação reduz em 16% as chances de mortes neonatais. E, quando iniciada até a primeira hora de vida, a porcentagem de redução dessa mortalidade passa para 22%, sendo que quanto mais se prorroga o início do aleitamento materno, maiores as chances de mortalidade neonatal causadas por infecções.

A recomendação atual é que o bebê fique em contato, pele a pele, com sua mãe por, pelo menos, uma hora. A primeira hora de vida é chamada “hora de ouro”, pois a mãe e o bebê costumam ficar acordados, alertas, sendo uma excelente oportunidade para interagirem. Com este contato, o bebê se mantém aquecido por meio do calor do corpo da mãe e favorece a colonização do seu intestino, conferindo-lhe maior imunidade. É a formação da microbiota intestinal. Esta prática tem sido implementada na rotina de hospitais em todos os países a fim de reduzir a mortalidade neonatal. Os hospitais que cumprem os dez passos para o sucesso do aleitamento materno, instituídos pelo UNICEF e pela OMS, recebem um selo de qualidade conferido pelo

Ministério da Saúde: Hospital Amigo da Criança.

A amamentação pode ser um desafio que conecta muitas mães de muitas espécies e é a essência do cuidar logo ao nascer.

### Ilham El Maerrawi

Psicóloga e membro do Conselho de Educadores da EPB

E-mail: [ilhammaerrawi@yahoo.com.br](mailto:ilhammaerrawi@yahoo.com.br)

### Jean Khater Filho

Pediatra e membro do Conselho de Educadores da EPB

E-mail: [khater.j@uol.com.br](mailto:khater.j@uol.com.br)

### Referências:

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. Os direitos das crianças e dos adolescentes. Disponível em: <[www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes](http://www.unicef.org/brazil/os-direitos-das-criancas-e-dos-adolescentes)>.

IBFAN BRASIL. Quem somos. Disponível em: <<http://www.ibfan.org.br/site/sobre-a-ibfan/quem-somos>>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde da Criança. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca>>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Sobre o escritório da OPAS/OMS no Brasil. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/brasil/sobre-opasoms-brasil>>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Amamentação traz benefícios para o bebê e a mãe. Disponível em: <[www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentacao-traz-beneficios-para-o-bebe-e-a-mae](http://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentacao-traz-beneficios-para-o-bebe-e-a-mae)>.

**MONREALE**  
PERSIANAS

HunterDouglas

santa mônica  
tapetes e carpetes

somfy

**MONREALE**  
PERSIANAS

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

**MARCOS SOARES**

MARCOS SOARES | (41) 99690-8686

VISC. DO RIO BRANCO, 1630 - SALA 2101

# FILHO COM DEFICIÊNCIA



por **Vera Lucia**  
canal **SPRICIGO** e  
**ORLANDO SPRICIGO**

**A DECISÃO** de ter um filho está diretamente relacionada com a realização de desejos dos pais e com as gratificações e recompensas que a criança, poderá trazer a eles. Os pais projetam uma criança em suas mentes e, desde o princípio da gravidez, fantasiam sobre o sexo do bebê, aspectos físicos, personalidade, desempenho na escola e a carreira que ele terá. O lugar da criança na família é determinado pelas expectativas que os pais têm sobre ela.

Quando o “bebê real” é muito diferente do “bebê imaginário”, vários sentimentos podem ocupar a mente e o coração do casal: medo, raiva, culpa, falta de compreensão do motivo de isso ocorrer com a família, desespero, ansiedade, entre outros sentimentos que podem aparecer durante o período pré e pós-natal.

Pais de crianças com deficiência não podem aguardar 20 anos para tomar providências porque, a cada dia que passa, veem seu filho perder oportunidades. Se têm um filho deficiente, seu primeiro objetivo é curá-lo. Os pais são emotivos em relação ao bem-estar de seus filhos e, por isso mesmo, são frequentemente incompreendidos e taxados de irrealistas. Como todos os pais esperam que os filhos se desenvolvam e cresçam felizes e saudáveis, é preciso que os profissionais e familiares estejam de olhos abertos para as suas potencialidades e permitam que eles tenham dias estimulantes e fecundos, que a vida seja rica de amor e conquistas. É possível propiciar a todo deficiente a possibilidade do convívio social e de inserção em um ambiente normal.

## ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA

- Deve ser evitada a culpa pela deficiência, pois isso intensifica a dor, é gerador de estresse tóxico e gera impacto negativo no desenvolvimento. Analisar os cuidados de que o filho necessita.

*Cuidar sem tolher.*

- *Ensinar autonomia é função primordial da família: cuidados de vida diária (higiene, vestir-se, alimentar-se sem ajuda, por exemplo) e de vida prática (cuidar dos seus pertences, esperar no portão da escola ou mesmo conseguir ir e vir sozinho). Realizar brincadeiras educativas ao ar livre.*
- *Atenção às terapias – as terapias são necessárias e contribuem para o desenvolvimento das potencialidades das crianças com deficiência. Vale observar se as terapias e o excesso de tratamentos geram estresses e prejuízos ou ganhos significativos.*
- *Crianças com deficiência têm direito à vida de criança, com tempo livre para brincar e para o ócio criativo, a agenda cheia de tratamentos pode impedir isso.*
- *Organização de práticas parentais eficazes com afeto, limites e participação nas atividades da criança ou adolescente.*
- *Os profissionais são essenciais para ajudar a família na condução e estratégias de cuidado:*
  - *O pediatra/neuropediatra é o primeiro profissional que deve orientar e apoiar nas decisões de intervenções, construção de estratégias, estando disponível e permitindo aos pais e mães demonstrarem suas percepções e sentimentos.*
  - *O psicólogo é o profissional mais indicado para ajudar na modulação do comportamento, para melhor resultado no aprendizado, na construção da autoestima, das atitudes e do comportamento.*
  - *O professor e a escola precisam ter ampla visão desta área. Diálogos com a escola e professores são essenciais, mesmo que não tenham formação específica. A atualização periódica é indispensável, devendo ocorrer por cursos, seminários, workshops, rodas de conversa e formação em serviço. É importante manter contato direto com os professores para que eles conheçam o histórico e se conectem*



**MÓVEIS MOTA**

Desde 1980

com os demais profissionais, como psicólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, a fim de traçar estratégias conjuntas e utilizar técnicas, métodos e estratégias de ensino para otimizar o desenvolvimento e a socialização.

- O terapeuta ocupacional pode ajudar na coordenação motora, na organização das habilidades visuoespaciais e na dessensibilização às respostas sensoriais a estímulos ambientais quantitativamente e qualitativamente anormais.
- Orientar sobre autocuidado e proteção contra abuso sexual: a pessoa com deficiência tem direito à educação para a sexualidade, possui dúvidas, desejos, expectativas e vulnerabilidades.
- Participar de grupos ou movimentos para construção de uma rede de acesso aos serviços e atualização.
- Os pais devem continuar seus projetos e ocupações profissionais, preservando sua individualidade e autocuidado. Estabelecer tempo de qualidade às atividades educativas e estruturadas para promover o desenvolvimento da criança e do adolescente.
- A família deve equilibrar atenção nos aspectos da vida do lar - lazer, social, espiritual, atividade física, saúde - sem esquecer os outros filhos, pois isso pode gerar outros problemas. Sugestão de filme: "Extraordinário"
- Capacitar seus filhos para que tenham consciência das suas peculiaridades e para que eles possam administrar sua autonomia, usar o livre arbítrio para decidir sobre seus desejos e participar da sociedade.

Acolhimento com práticas que visem à cultura de paz pelo respeito às diferenças, acessibilidade, atividades esportivas, culturais, sociais, de lazer, entre outras, com colaboração de todos, é o que as famílias de pessoas com deficiência precisam. É uma construção dinâmica e constante. A adoção de uma abordagem baseada no respeito aos direitos, às aspirações e ao potencial de crianças e adolescentes pode reduzir a vulnerabilidade de crianças com deficiência à discriminação, à exclusão e aos abusos.

A inclusão traz oportunidades para todos, interação mútua entre pessoas com e sem deficiência e pleno acesso aos recursos da sociedade. A influência das relações familiares é

clara em famílias com filhos deficientes, pois se trata de uma experiência inesperada, de mudança de planos e expectativas dos pais.

A busca de uma sociedade inclusiva e acolhedora é de todos nós. Devemos nos observar para não praticar o preconceito que, de certa forma, está enraizado em nossa sociedade. É a partir de pequenas atitudes que podemos mudar o mundo.

### Vera Lucia Canal Spricigo e Orlando Spricigo

Casal Diretor de Normatização e Apoio às Seccionais, associados EPB Videira/SC

**E-mail:** vera.spricigo@yahoo.com.br

### Referências:

FIAMENGGHI, Geraldo A.Jr.\*; MESSA, Alcione A. Pais, filhos e deficiência: estudos sobre as relações familiares. 2007. Scielo.com. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/pcp/a/G88Kn76nWhwGZrCddBgkTMF/?lang=pt>. Acesso em: 27 ago.2022.

SASSAKI, Romeu Kazumi. Terminologia sobre deficiência na era da inclusão. Camara.leg. 2011. Disponível em <https://www2.camara.leg.br/a-camara/estruturaadm/gestao-na-camara-dos-deputados/responsabilidade-social-e-ambiental/acessibilidade/glossarios/terminologia-sobre-deficiencia-na-era-da-inclusao>. Acesso em: 27 ago 2022.

**Soluções em comunicação para organizações e negócios socioambientais**

- 1** **Assessoria de Imprensa**  
Relacionamento com a imprensa e levantamento de pautas, elaboração de releases e notas, clipping, gestão de crises e media training.
- 2** **Produção de Conteúdo**  
Produção de materiais institucionais, conteúdo para blogs e sites, curadoria de conteúdo, produção de Newsletter e gestão e produção para redes sociais.
- 3** **Consultoria em Comunicação**  
Diagnóstico e planos de ações para conquistar uma comunicação que sensibiliza e mobiliza.

[www.depropositocomunica.com](http://www.depropositocomunica.com)  
41 98824-3994

## AO LONGO DOS ANOS

**1980** ● Fundação da Cassuli

**1982** ● Criação da CGC Advogados

**1993** ● Criação da Cassuli Advogados

**1999** ● Alteração para Cassuli Advogados Associados

**2012** ● Abertura do escritório de São Paulo

**2017** ● Abertura do escritório de Curitiba e de Hernandárias, Paraguai

**2019** ● Abertura do escritório de Foz do Iguaçu

**2020** ● Consolidação da Cassuli Advocacia e Consultoria

**2022** ● Abertura do escritório em Sinop



**Cassuli**  
ADVOCACIA E CONSULTORIA  
OAB/SC - 397/99

Conheça mais sobre a Cassuli



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



Cassuli Advocacia e Consultoria



[cassuli.adv](https://www.instagram.com/cassuli.adv)

**MATRIZ:** Jaraguá do Sul, SC

Rua Donaldo Gehring, nº 135, Centro | CEP: 89251-470 | Fone: (47) 2106-1300

**UNIDADES:** São Paulo, SP • Foz do Iguaçu, PR • Curitiba, PR • Sinop, MT • Hernandárias, PY

# COMO EDUCAR FILHOS E NETOS NO MUNDO ATUAL EM CONSTANTES TRANSFORMAÇÕES?



POR **Maria de Fátima e Idovino Baldissera**

**EDUCAR SEMPRE** foi e será um grande desafio, pois os tempos mudaram e continuam se transformando em uma velocidade nunca vista anteriormente. As ações humanas parecem carecer de mais tempo para se efetivarem, no entanto, os intervalos permanecem em suas velocidades normais, um minuto tem 60 segundos, uma hora possui 60 minutos, um dia contém 24 horas e assim por diante. O que mudou foi a forma de encarar o tempo, somos nós que atribuímos pressa a tudo.

Desde que a revolução industrial começou, substituindo o trabalho braçal pelo mecânico, a produção humana teve um redimensionamento estrondoso. Tudo é feito de forma imediatista e com a maior “perfeição” possível. Passamos de produtores a produzidos, de comandantes a comandados, de ativos a passivos, de pensantes a pensados, de seres humanos a objetos de produção ou produtivos, de indivíduos à “massa de manobra”. Que loucura! O mundo voltará a ser como antes? Não. Vai mudar ainda mais e muito rapidamente. E então o que fazer? Eis algumas dicas:

- *Compreender que a evolução humana depende de indivíduos, tudo o que é feito ou deixa de ser realizado possui consequências. Os reflexos dos atos humanos afetam não só as pessoas, mas também os ecossistemas que elas habitam. Não existem atos neutros.*
- *A conexão universal engloba o universo e não apenas o planeta Terra, “somos cidadãos do infinito”, como diz Pe. Zezinho em uma de suas lindas canções. O universo funciona em perfeita*

*ordem, ainda não foram encontrados meios de controlá-lo ou modificá-lo.*

- *Tomar consciência de que tudo está intrinsecamente interligado é o primeiro passo para compreender o que somos e fazemos: tudo depende de nós.*
- *Buscar evoluir como humanos, não perder as dimensões fundamentais: físico-biológicas (somos seres vivos), socioeconômica (somos sociais e produtivos), intelectual-psicológica (somos racionais e emotivos) e espiritual-transcendental (somos vinculados ao infinito e a esperança). Evoluir equilibradamente nos faz humanos e convivas de um mundo que construímos e continuamos construindo, adequado aos ditames atuais, dependendo de como o queremos. Um lugar em que há espaço para todos, onde cada um é único, mas, ao mesmo tempo, é complemento do outro.*

Considerando o exposto acima, há necessidade urgente de mudar algumas atitudes em relação a nós mesmos, aos outros e ao mundo que nos cerca.

Primeiramente, em relação às nossas atitudes, não se pode ignorar os que convivem conosco, sejam próximos ou distantes. É necessário respeitar e compreender suas fragilidades e qualidades e criar empatias apesar das diferenças (naturalmente cada um é um indivíduo único e diferente de todos os outros). Por isso, é preciso encarar a diferença como uma qualidade e não como um defeito.

Já em relação às atitudes com outros, as pessoas precisam mudar a concepção de que o outro é “pedra de tropeço” e seus “defeitos” (diferença não é defeito) o desqualificam como ser humano anormal (“normal” sou eu). O diferente faz a humanidade mais ampla, qualificada e bonita, são as diferenças que nos fazem evoluir, as igualdades já estão em cada um de nós.

Em terceiro lugar, estão as atitudes em relação ao meio, ou seja, o mundo que nos cerca. Não é um espaço exclusivo, individual, mas sim onde pode-se interagir, mudar, transformar, mas jamais destruir ou agredir para interferir na sua



essência, que garante a sobrevivência e sustenta as relações.

O que se aprende ao longo do tempo especialmente no que diz respeito aos valores perenes: respeito, honestidade, verdade, justiça, responsabilidade, seriedade, legitimidade, solidariedade e tantos outros não foram superados ou se tornaram obsoletos. Ao contrário, nos ajudaram a formar personalidade e caráter, talvez a roupagem de alguns tenha mudado, assim como a forma de reconhecê-los e interpretá-los. É preciso evoluir também na compreensão contextualizada do mundo atual.

A tecnologia não pode ser anti-humanização e muito menos provocar o caos ou a destruição, precisa-se urgentemente repensar o futuro da humanidade, sob a pena de sucumbir à própria evolução. Como fazer isso? Se a resposta fosse simples, já teria surgido. O que está ao nosso alcance? Como contribuir para melhorar esse cenário?

## ALGUMAS DICAS

Cultivar o bom senso; viver cada dia como se fosse o último; gostar das coisas e amar as pessoas;

partilhar experiências; respeitar as dificuldades dos semelhantes e ajudá-los a superá-las; desejar bom dia, boa tarde ou boa noite para quem você encontrar pelo caminho; ser ombro amigo dos que padecem de algum infortúnio; rir com os que riem e chorar com os que choram; ter empatia e solidariedade; perdoar sempre; nunca ofender; ser humilde sem ser tolo; acolher a pessoa em sua dignidade; jamais aceitar o erro ou a mentira como certo e verdadeiro; ser honesto consigo mesmo e com os outros. Amar sem preconceitos.

### Maria de Fátima e Idovino Baldissera

Associados EPB Videira/SC e Casal Representante Nacional  
E-mail: idovino@infopasa.com.br

### Referências

- LACERDA, Milton Paulo. Paciência ter ou não ter, psicologia dos momentos conturbados. Petrópolis, Ed. Vozes, 1996.
- MALDONADO, Maria Tereza. Comunicação entre pais e filhos: a linguagem do sentir. Petrópolis, Ed. Vozes, 1981.
- MICHALISZYN, Mario Sergio. Educação e diversidade, Curitiba, Intersaberes, 2012.
- RYAN, M. J. (trad de Sonia Maria Moitre Schwarts). O poder da paciência. Rio de Janeiro, Sextante, 2006.



# A desconexão humana na sociedade digitalizada



por **CINEIVA  
CAMPOLI TONO**

**É A CONEXÃO**, o estar junto, unido, ligado, que constituiu o homem como um ser social, com capacidades que só ele tem para estabelecer uma aliança concreta com os outros às vistas da pedagogia do olhar, da presença e do diálogo, com afetividade, superando as limitações e as fragilidades da desconexão humana, do viver solitário, distante, alienado e descuidado.

As marcas da modernidade, repleta de artefatos tecnológicos, não ficam somente no corpo e na mente. As relações humanas também têm sido moldadas com a mediação dos recursos digitais de comunicação disponíveis, e condicionadas ao distanciamento e à superficialidade, com evidente prejuízo e desarmonia para o convívio e a conexão entre pessoas de todas as idades, nos variados espaços: na família, na escola, no hospital, no restaurante, no trânsito, na praça, na fábrica, entre outros.

A todo o momento, as pessoas estão submetidas a interpelações do mundo tecnologizado que provocam respostas comportamentais e emocionais e emolduram atitudes que produzem uma fragilidade nas comunicações e nas relações humanas, como nunca visto na história da humanidade.

Assim, não somente estudiosos das ciências da saúde, da estrutura bioquímica do corpo e do comportamento humano estão analisando criticamente o fenômeno da interação homem-máquina e os resultados da comunicação humana na era digital, mas também, tomados por alto grau de análise e de reflexão, os estudiosos das ciências humanas, como filósofos e sociólogos, têm observado os aspectos sociais da modernidade tecnologizada.

É cada vez mais difícil desenvolver a alteridade e a empatia numa sociedade digitalizada,

com predomínio de conexões mediadas por dispositivos tecnológicos, comumente desprovida de uma comunicação humana permeada pelo respeito, com atenção e tempo suficientes para um convívio saudável e carinhoso, pois sobressai a comunicação rápida e superficial nas relações humanas severamente frágeis e inconsistentes, carentes de uma escuta ativa e compassiva.

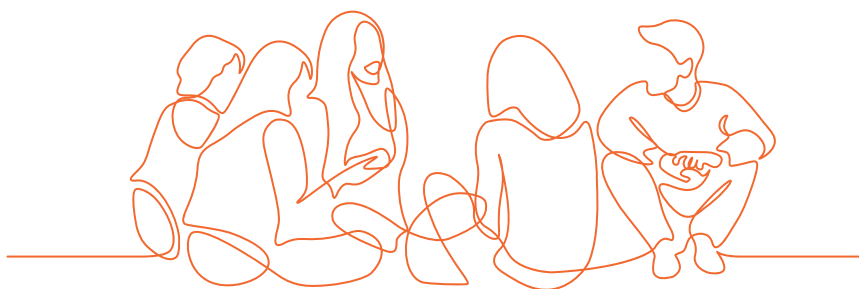
Dominique Wolton, sociólogo francês que reflete sobre o fenômeno da comunicação, denominou esta conexão moderna que facilita a interação e a expressão instantânea de dados e informações como “comunicação técnica” – aquela dos computadores e celulares, que tem substituído a “comunicação humana” que requer tempo, dedicação e vigilância constante e consciente. Wolton reafirma que “a comunicação é mais importante para a identidade humana” do que a circulação livre de informações, facilitada pelos dispositivos tecnológicos.

Por mais que uma pessoa esteja a todo momento e em todos os lugares, debruçada em uma tela digital, utilizando aparelhos tecnológicos para busca, troca e divulgação de informações, tal condição, por si só, não lhe garante uma experiência humana dignificante, pautada no bem-estar, na convivência harmoniosa e no cuidado de si e dos outros.

Para o ser humano preservar sua dignidade inerentemente social, precisa (re)aprender a se conectar e se comunicar consigo mesmo e com as outras pessoas de forma real, com afetividade até mesmo em meio ao grande repertório disponível de tecnologias de informação e comunicação disponíveis por meio de telas, em que prepondera a cultura da indiferença em relação à realidade individual e social.

As pessoas precisam também assumir o protagonismo da sua história e se tornarem conscientes das consequências do uso e do consumo ingênuo das mercadorias tecnologizadas, se resguardando da condição programada de meros receptores de dados e informações, que as mantém em condições ideais para manipulação e alienação.

Com isso, devemos acionar circuitos do cérebro que proporcionam bem-estar e sentido para a vida, como os sentidos da empatia, da



alteridade, da generosidade, da solidariedade e da compaixão que impulsionam o agir para diminuir o sofrimento do outro e refletem no potencializar do amor-próprio.

Para Dominique Wolton, deve-se desconfiar da “multiconexão”, é preciso equilibrar a comunicação humana com relação à comunicação técnica e, revalorizar a comunicação enquanto relação entre as pessoas para que possamos salvá-la. E como “revalorizar e salvar” a comunicação humana em um contexto altamente repleto de tecnologias digitais, de modo a fortalecer os vínculos, resgatar afetos e aproximar o coração do que realmente importa para a dignidade humana e social?

Aproveitando as oportunidades de interação humana e laços sociais legítimos, principalmente

na entidade social historicamente constituída, a “família”, ao criar espaços de proteção e cuidado no seu interior, de uns para com os outros, valorizando os vínculos socioemocionais e aplicando os conceitos inerentes à educação digital consciente pautada no equilíbrio offline-online.

Eis o desafio do nosso tempo!

**Cineiva Campoli Tono**

*Doutora em Tecnologia e Sociedade, presidente do Instituto de Tecnologia e Dignidade Humana - PR*

**E-mail:** cineivatono@gmail.com

**Referência**

WOLTON, Dominique, Internet, e depois?: Uma teoria crítica das novas mídias, Editora Sulina; 3ª edição, 2012.

**INFORMAÇÃO**

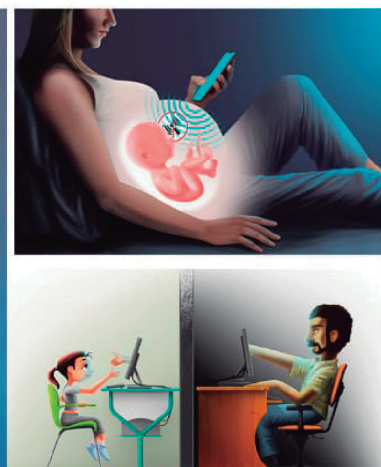
FATORES HUMANOS DE RISCO E PROTEÇÃO DO USO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS



**INSTITUTO tecnologia & dignidade humana**

**FORMAÇÃO**

USO ÉTICO, MORAL, RESPONSÁVEL, SAUDÁVEL E SEGURO DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS



**EDUCAÇÃO DIGITAL CONSCIENTE**

Advocacy, Palestra, Curso, Oficina, Assessoria  
 "O equilíbrio do uso das tecnologias digitais começa em casa"

<http://tecnologiaedignidadehumana.org.br/>  
<https://www.facebook.com/institutotecnologiaedignidade/>  
 contato@tecnologiaedignidadehumana.org.br  
 55 41 999156538

# EDUCAR PARA O RESPEITO



POR **JULIANA  
POLLONI**

**QUAL É O VALOR** da vida humana? Imagino que esta pergunta possa causar algum incômodo. “Como assim? A vida humana possui valor inestimável!”. Esse talvez tenha sido seu pensamento.

Se, para a maioria de nós, a vida humana é tão importante, por que tantas vezes permitimos que as pessoas sejam tratadas como se suas vidas tivessem menos valor? A desigualdade social, as violências todas de cada dia, a fome, a dificuldade de acesso aos direitos básicos como saúde, educação, lazer, tantas formas de desvalorização da vida vemos todos os dias. Olhando para as notícias, fico com a sensação de que algumas vidas parecem ter mais valor que as outras. E essa é a maior violência que pode haver.

Todos nascemos com o mesmo valor. Todos merecemos ter a vida mais plena que pudermos ter. Todos nascemos com direito à dignidade. Segundo a psicóloga americana Donna Hicks, no livro “Dignidade e seu papel na resolução de conflitos”, a dignidade é um componente emocional de nosso cérebro. Nascemos com esse recurso que nos alerta com forte emoção caso sintamos que o valor de nossa vida esteja ameaçado. Para o ser humano, uma ameaça à sua dignidade significa uma ameaça à sua existência.

Para a autora, a dignidade é um estado interior de paz que se atinge através do reconhecimento e da aceitação do valor e da vulnerabilidade de todos os seres vivos. A dignidade nasce conosco, faz parte de nosso sistema de defesa da vida. O respeito é a atitude que sinaliza que nossa dignidade está sendo preservada e, portanto, a falta de respeito indica para nosso sistema de defesa que estamos em perigo.

Existe uma inteligência em nosso corpo que percebe se estamos em perigo e o desrespeito fornece essa percepção de baixo valor da vida para o outro, o que vai ativar mecanismos

emocionais de luta ou fuga, visando a proteção da vida. Acho importante essas informações que a neurociência nos oferece, pois fica evidente que nossas atitudes revelam nosso cuidado e nosso descuido com a vida do outro (e da nossa também).

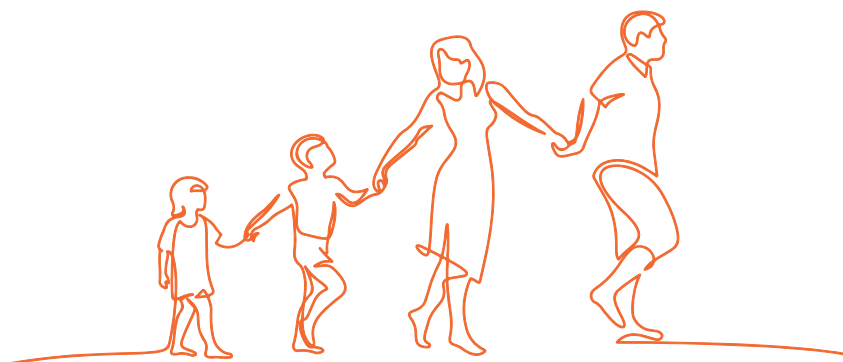
Educar para o respeito é educar para a valorização da vida humana. Se eu respeito a vida humana, se eu considero que a vida do outro tem o mesmo valor que a minha, vou cuidar para tratar essa pessoa da forma como eu gostaria de ser tratada. É importante lembrar que respeitar a pessoa não significa concordar com suas atitudes. Ao educar para o respeito, é preciso abrir espaço para o desenvolvimento de atitudes que traduzam a importância da vida humana, guiando um caminho de aprendizados e comportamentos que sejam coerentes com esse valor.

Pensando assim, a frase “tudo começa pelo respeito” faz muito sentido. Se há respeito, há cuidado, há busca pela igualdade social, há melhor distribuição de riquezas, tudo porque a vida do outro é tão valorosa quanto a minha. Se caminhássemos rumo à educação para o respeito, teríamos a possibilidade de construir uma nova sociedade. As violências se reduziriam muito, uma vez que todos reconheceríamos que cada vida tem seu valor.

Com a educação para o respeito não viveríamos em um país onde 51% dos casos de violência sexual são praticados contra crianças de até cinco anos, dado do Panorama da Violência Letal e Sexual contra Crianças e Adolescentes no Brasil, lançado pelo UNICEF e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP). Isso para trazer um exemplo, mas sabemos de tantos outros dados que ferem diariamente a dignidade de nossas crianças e nossos adolescentes.

Todas as vidas são valorosas. Aquelas que conhecemos e aquelas que nem sequer sabemos da existência. Todas. E não podemos mais fechar nossos olhos para essa triste e cruel realidade. Não temos respeitado a vida como ela precisa ser respeitada. Escrevo em primeira pessoa do plural pois todos somos responsáveis por essa realidade. E se todos somos responsáveis, é tempo de mudar, de construir esse mundo onde haja mais respeito, onde as pessoas sejam tratadas de forma digna, como precisa ser.

Talvez fiquemos imaginando que o “fazer



algo” sobre isso seja algo grande, de impacto social coletivo, porém eu encorajo cada um de nós para fazermos as mudanças em nossos contextos próximos mesmo, sendo exemplos vivos do respeito que desejamos ver no mundo.

Nossas crianças e nossos adolescentes não aprendem por meio dos nossos discursos, elas aprendem observando nossa forma de agir no mundo. Se educo para o respeito com minha própria vida, valorizando a vida ao meu redor, com atitudes de cuidado e proteção de outros seres humanos, farei parte dessa mudança do mundo.

O que você pode fazer hoje para valorizar as vidas humanas que cruzarem seu caminho? Te convido a fazer essa pergunta para si mesmo

todos os dias ao sair de casa e desejo que ela guie suas tomadas de decisão ao se relacionar com as pessoas no seu dia a dia.

Será muito bom para sua própria vida, para as pessoas que conviverem com você e, principalmente, para aquelas pessoas em formação que estão próximas, que estarão aprendendo com o seu exemplo a dignidade da vida humana.

#### **Juliana Polloni**

*Mediadora de conflitos e de convivência, facilitadora de diálogos em famílias e equipes, mentora de comunicação e relacionamentos. E-mail: julianapolloni@gmail.com*

# NCK

Assessoria Contábil



## **BRUNO CHEPANCK DOS SANTOS**

Contador CRC PR 064606/O-2

[bruno@nckcontabilidade.com.br](mailto:bruno@nckcontabilidade.com.br)

41 3339-7761 / 41 99832-4226

Rua Padre Anchieta, 1691 / 1504

Bigorriho - Curitiba, Pr

[nckcontabilidade.com.br](http://nckcontabilidade.com.br)



# CUIDAR e SER CUIDADO: QUANDO OS PAPÉIS SE INVERTEM



POR **TITO ZEGLIN**

**O CUIDADO** que recebemos é reflexo do que demonstramos. Desde o instante em que os bebês vêm ao mundo, tornamos nossos filhos nossa prioridade: auxiliando-os em suas necessidades básicas, equipando toda a casa para sua segurança quando começam a andar. Depois, segurando o freio de mão quando começam a dirigir e ligando todos os dias para perguntar como estão.

A preocupação torna-se algo natural, mesmo quando nossos filhos não sentem mais a necessidade de nossa ajuda. Perguntas insistentes como: "O que comeu hoje?"; "Está bem agasalhado?"; "Vai voltar que horas?" e tantas outras cansam seus ouvidos, mas não deixamos de fazê-las; este é o ciclo natural da vida.

Mas o ciclo da vida tem altos e baixos e, eventualmente, os papéis são invertidos. A realidade de muitos filhos torna-se cuidar dos pais, a preocupação passa a ser conosco, seja por limitações da idade ou doenças que possam vir com o envelhecimento, inevitavelmente chegaremos a um ponto em que não cuidaremos mais, mas sim seremos cuidados.

Por um lado, a longevidade é uma benção, porém, ela traz outros problemas, como as maiores chances de desenvolver doenças degenerativas, por exemplo. Com a expectativa de vida cada vez maior, a Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê que o número de diagnósticos de demência triplique até 2050.

Com a idade, quantas vezes começamos a ouvir aquilo que estávamos acostumados a dizer? Dizem que somos teimosos, não obedecemos ou não paramos quietos. Nossos filhos não compreendem o quão difícil pode ser para nós aceitar a mudança que vem com o envelhecimento, seja ela gradual ou repentina.

Assim como os criamos para o mundo, nossos pais também nos criaram para sermos

independentes, construir nossas vidas. Nosso orgulho não nos permite admitir que precisamos de ajuda, não queremos nos tornar dependentes novamente, especialmente de nossos filhos. Este orgulho pode gerar diversos conflitos em relação à responsabilidade e ao cuidado.

Nosso conhecimento sobre afeto e cuidado é formado a partir do que observamos em nossos pais, por isso, o relacionamento ao longo da vida afeta a relação que teremos nesta inversão de papéis. Quando mostramos aos nossos filhos o cuidado e o carinho, eles irão aprender a cuidar de seus filhos e, conseqüentemente, de nós também. Porém, se a relação ao longo da vida foi conturbada - não nos expressamos bem, não demos a eles bons exemplos de cuidado e afeto - quando chegar a hora, eles terão mais dificuldades em nos apoiar.

A falta de experiência e sentimentos como a culpa, a insegurança e outras dúvidas, poderão afetar essa relação. Quando resistimos ou não aprovamos suas tentativas de nos ajudar, tornamos tudo ainda mais estressante.

O tema deste ano me fez refletir sobre isto: como o cuidar afeta a forma pela qual seremos cuidados. Nossos filhos aprendem o que veem, e o carinho conosco é reflexo do carinho que demonstramos a eles.

Por isso, quando pensamos no envelhecimento, precisamos entender que a relação deles com este processo pode ser tão difícil quanto a nossa. A empatia torna-se chave para uma boa relação, tanto de nossos filhos conosco, quanto a nossa com eles.

O cuidado é uma relação empática e, hoje mais do que nunca, precisamos ter uma sociedade empática. Acredito que, ao criarmos nossos filhos para serem empáticos, tornaremos nosso futuro melhor, não apenas em relação ao cuidado conosco, mas também no que se refere ao cuidado social.

**Tito Zeglin**

*Jornalista, radialista e vereador em Curitiba.*

**E-mail:** [titozeglin@gmail.com](mailto:titozeglin@gmail.com)

# Companhia da Dança

**BALLET CLÁSSICO**  
**JAZZ**  
**BALLET FITNESS**

## HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SEGUNDA A QUINTA DAS 16H00 ÀS 20H30

SÁBADOS DAS 9H00 ÀS 12H00

## INFORMAÇÕES

41 99966-1238

FACEBOOK.COM/ESCOLACOMPANHIAADANCA



Escritório Contábil  
**CASAGRANDE**

Juarez Fernando Casagrande  
CRC 23746-04/PR

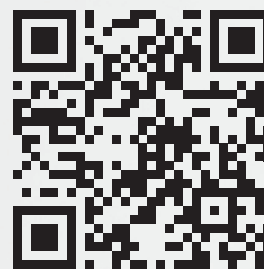


41 3077-0532 • 3077-0132 • 99915-7685

contacasagrande1@gmail.com

Av. Manoel Ribas, 7985 - Santa Felicidade - Curitiba Pr

**Vamos  
comunicar  
produtos e  
serviços do  
seu negócio?**



**LOGICA**  
COMUNICAÇÃO MKT

# CUIDADO INTERGERACIONAL: Uma VI(D)A DE MÃO DUPLA



POR **JOÃO BATISTA ATHANÁSIO**  
e **ESTER PEPES ATHANÁSIO DE MATOS**

**ACOMPANHAMOS** de perto a vida de duas pessoas que vivenciam o exercício do cuidado de modo muito especial há muitos anos. Certamente, são importantes exemplos positivos de amor e atenção. Uma mãe e uma filha nesta via de mão dupla que é a dos cuidados.

Essa estrada está cheia de placas de sinalização: na partida, na ida e na chegada, indicando sempre o amor como o melhor combustível para seguir a viagem da vida – como é neste caso, em todas as placas: na de “parada obrigatória”, na de “atenção”, na de “siga”, na de “olhe”, na de “escute”, na de “proibido virar à esquerda ou à direita” nas lombadas, nos buracos, nos perigos, no aviso de “limite de velocidade”, no de “declive ou aclive acentuado”, no de “área de desmoroamento”, no de “curva acentuada”, no de “serviços auxiliares” e, até, no de “atrativos turísticos”.

## Mãe CUIDOU DA FILHA

A mãe, Arlinda Maria, cuidou da filha, Miriam, desde a gestação. Isso é comum e está de acordo com a ordem natural da vida. Mas o caso tornou-se especial na medida em que passou a cuidar de modo ainda mais intenso quando percebeu que a filha, por volta dos dois anos de idade, apresentava problemas de visão. Olhava o entorno com a cabecinha bem erguida. Levada ao oftalmologista, foi diagnosticada com Retinose Pigmentar, que não tem cura e cujo diagnóstico foi avassalador: Miriam perderia completamente a visão dentro de seis meses. Felizmente, a medicina errou. Em tempos em que os acessos à educação eram ainda mais desiguais e árduos às pessoas

com deficiência, a visão da pequena Miriam teve alguns anos de atividade extra. Com os intensos cuidados da mãe, ela conseguiu enxergar até o final do primeiro ano do ensino médio.

A perda da visão, contudo, não foi o ponto final. Nem mesmo uma placa de “pare” para Miriam e sua resiliente mãe. No fim da década de 80, sem internet, sem audiobook ou aplicativos inteligentes que leem textos, a dupla cursou a graduação que deu à Miriam o título de fisioterapeuta. Como? A mãe, Maria, leu em voz alta todos os livros, artigos e materiais didáticos necessários à formação da filha. O conteúdo chegou à mente de Miriam passando pelo coração: era a voz da mãe que apresentava os conceitos de fisiologia e das demais disciplinas que ela precisaria aprender para se tornar uma profissional de saúde. E conseguiu.

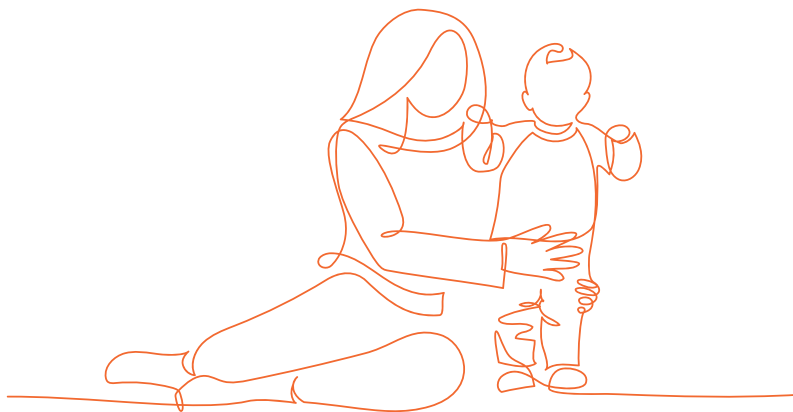
A mãe cuidou da filha de modo inteligente e promoveu sua independência, tanto que a filha fez um curso de nível superior e chegou a trabalhar em banco por 14 anos, mesmo sem enxergar absolutamente nada.

## FILHA CUIDA DA MÃE

Agora a mãe está com 88 anos. Desde os 85, passou a depender integralmente dos cuidados da filha. Até então tinha artrose, mas se locomovia de bengala e até saía de casa quando precisava. Até que caiu dentro da residência e bateu a cabeça, sofrendo um traumatismo crânio encefálico. Ficou com sequelas neurológicas motoras. Desde então, é colocada na cadeira de rodas e retirada dela.

Este é um cenário comum para todos os pais que ficam dependentes de cuidados com doenças e a idade avançada. O que é especial, neste caso, é que esta filha, agora cuidadora, é cega. Mas esta limitação, na prática, é quase imperceptível, pois as atitudes não são só de cuidado, mas de muito carinho, afeto e atenção. Enquanto fala com a mãe, acaricia suas mãos e rosto o tempo todo. Zela pelo bem-estar da mãe em todos os aspectos, da higiene e alimentação à saúde (médico, remédios, tratamentos, exames...) e locomoção. Todas as “placas” da via possuem muito rigor e atenção, inclusive a de “serviços





auxiliares”, ela se cerca de amigos e dos melhores parentes, sempre prontos a ajudar, mesmo que seja para uma visita carinhosa de vez em quando. Assim, as demais placas tornam-se melhores para serem atendidas, tais como, lombadas, buracos e demais perigos da pista.

Enfim, este fato pode até ser comum em muitos casos. Apenas destacamos as suas particularidades, que podem muito bem ser aplicadas em estudos acadêmicos das áreas afins e para uma pequena reflexão entre os voluntários da Escola de Pais do Brasil, bem como entre os leitores da revista anual da seccional de Curitiba. Nós, Ester e João, somos filha e pai, respectivamente. Nas atuais circunstâncias, cuidadores recíprocos, como milhões, bilhões

de pais-filhas; pais-filhos. Todos, sem exceção, precisam ser cuidados. Em condições ideais, o cuidado se concentra no início e no fim da vida. No meio, vamos nos apoiando e fornecendo o combustível que é de graça: o amor.

Artigo 229 da Constituição Federal de 1988. “Os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores, e os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade.

**João Batista Athanásio**

Advogado. E-mail: [advathanasio@gmail.com](mailto:advathanasio@gmail.com)


**Ester Pepes Athanásio de Matos**

Jornalista. E-mail: [ester.athanasio1@gmail.com](mailto:ester.athanasio1@gmail.com)



50 ANOS

**Auxiliando Empreendedores a dar  
Personalidade ao seu Negócio  
através da Impressão.**

 41. 98832 9193

 [graficaiguacu.com.br](http://graficaiguacu.com.br)

   Grafica.iguacu

## QUAL O CUIDADO DOS PAIS em SUA relação PARENTAL quando se separam?



por **ZENILDA  
BARBOSA CASTELO  
BRANCO**

Casais se separam; pais e filhos são para sempre

[...]. Deixamos marcas, por onde passamos,  
E a mais viva delas são os nossos filhos.  
Que continuarão nossos; vida toda,  
Precisando de nós, em cada idade,  
Como seu norte e bússola, rumo à felicidade,  
Sua rosa de ventos, o seu cais.  
Seremos pai e mãe por todo o sempre,  
Mesmo entrando pro dos ex-casais.  
Isso nada nos tirará, nem mesmo a morte,  
Relação eterna e sem corte,  
Que a nossos filhos só beneficiará [...]

*Veronica A. da Motta Cezar-Ferreira*

Os filhos de casais separados sempre perguntam: o que vai mudar nas nossas vidas quando vocês não estiverem mais juntos? Como fica para eles essa promessa de que tudo será como antes? “O divórcio é um processo extremamente difícil e doloroso que envolve a reestruturação da identidade de cada um e a reintegração da experiência pessoal, sendo que ambos precisam se adequar às mudanças da relação e das novas condições de vida”. (1)

A partir do divórcio e já com o acordo judicial pronto, seguir tudo aquilo que está escrito requer maturidade e comunicação clara do ex-casal na interação com os filhos. A sequência, muitas vezes, de inúmeros processos via judicial mantém uma escalada de conflitos por muitos anos e gera sofrimento intenso nos filhos que só querem ser cuidados e amados por ambos os pais.

Estas questões são equacionadas quando ambos os pais conseguem desenvolver uma atitude colaborativa no que se refere ao desenvolvimento saudável e à sobrevivência dos filhos. “Resolver conflitos não significa identificar quem está certo



ou errado, mas reconhecer e valorizar as diferenças de cada uma das partes envolvidas. Uma simples melhora na comunicação por meio do diálogo é capaz de gerar mudanças nas percepções e atitudes de cada um dos envolvidos, resolvendo assim o conflito”. (2)

O fim do relacionamento conjugal traz um esfacelamento das relações parentais e os pais precisam fazer um esforço para ter uma convivência saudável com os filhos. Isso requer uma atenção na forma como exercem sua função parental. A proposta de um diálogo colaborativo requer uma comunicação funcional e que os envolvidos sejam protagonistas na desconstrução do conflito instaurado e na construção de novas relações que visem o presente e o futuro dos filhos.

Para além do processo judicial, existem hoje outras alternativas como as Práticas Colaborativas no Divórcio, método não-adversarial de manejo de conflitos no qual os(as) profissionais colaborativos e seus clientes assinam um termo de participação e os(as) advogados(as), por sua vez, assumem o compromisso de não-litigância e de transparência na negociação. Nesse cenário preparado para o diálogo, advogados(as) passam, então, a agir de forma colaborativa, pautados pela boa-fé, trabalhando em convergência e não mais em oposição, com o fito de construção de acordos em benefício mútuo para seus clientes.

“Diferentemente de outros métodos de resolução de conflitos relacionados a divórcios, as equipes colaborativas fazem uso constante de informações vitais sobre as pessoas, como

pensam, como as emoções afetam a capacidade de comunicação eficiente e de processamento de informações, como vivenciam a dor e a perda, como se recuperam do término do relacionamento, o que os filhos poderão vivenciar e o que eles irão precisar e, por fim, quais serão as prováveis necessidades de cada membro da família após o divórcio.” (3)

No Brasil as práticas colaborativas se tornam presentes a partir da primeira capacitação em 2014 e da fundação do IBPC — Instituto Brasileiro de Práticas Colaborativas, com presença em São Paulo, Rio de Janeiro e nas demais capitais brasileiras. Hoje, a partir de muitas campanhas, tem se evoluído sobre essa relação pais e filhos, como por exemplo a campanha “Filho não é Visita”, colocando a dimensão importante dessa convivência. (4)

Outra campanha atual é o “Divorcio com Respeito”, um movimento idealizado pela comissão de Práticas Colaborativas da Ordem dos Advogados do Brasil e pelo Instituto de Práticas Colaborativas para a reflexão da sociedade e, principalmente, dos pais, sobre como semear um novo comportamento nos processos de divórcio que dizem respeito à guarda e responsabilidade, convivência parental, manutenção financeira da família, partilha de bens e aos métodos de solução de conflitos. (5)

A tarefa dos pais em manter a sobrevivência e proporcionar um ambiente saudável aos filhos exige uma comunicação clara de suas necessidades e como cada um pode contribuir financeiramente. “Parentalidade segura; equilibra afeto, coerência, boa comunicação e limites adequados à idade”. (6)

Dessa forma, acreditamos que os pais podem procurar esse apoio e continuar nessa tarefa como cuidadores de seus filhos, dedicando-lhes afeto, valores e limites. “Quem Ama Cuida”.

### Zenilda Barbosa Castelo Branco

Associada EPB Seccional Curitiba/PR.

E-mail: ze-branco@uol.com.br

### Referência

(1,2) Parkinson, L. (2016). Mediação Familiar. Editora Del Rey

(3) Tesler P. H. & Peggy T. (2017). Divórcio Colaborativo. Instituto Brasileiro de Práticas Colaborativas, p. 42.

(4) Retirado em 08/05/2022, de <https://praticascolaborativas.com.br/quem-somos-2/>

(5) Retirado de @divorciocomrespeito (Instagram)

(6) Cameron N. J. (2019). Práticas Colaborativas – Aprofundando o diálogo. Instituto Brasileiro de Práticas Colaborativas

Nota: Algumas partes deste texto foram apresentadas na Revista Nº 1, volume XI, Julho/2022, da Abratef.



# Tecendo nossos LUTOS



POR **Jane Patrícia  
HADDAD**

**“Se quiseres poder suportar a vida, fica pronto para aceitar a morte”**  
*Sigmund Freud*

Falar de morte não é algo que agrada a nenhum de nós humanos, porém, sempre comento que falar do morrer é ressignificar a vida e como lidamos com ela diariamente. Quase sempre, esse assunto é proibido nas rodas de conversas, nas escolas... o assunto nos causa medo, dor e incertezas. Recentemente li a autobiografia de Rita Lee, uma cantora e compositora que marcou minha rebeldia de adolescente e juventude. Ao ler esse livro, esse tema voltou a me inquietar, pois ela relata de forma visceral sua despedida e encontro com um diagnóstico que a definiu e a definiu nos últimos três anos. Ao mesmo tempo em que fui tocada por lágrimas, fui tocada pela despedida em vida, pelos sentimentos latentes de um SER que, apesar de toda fama e reconhecimento, sentiu sua finitude, sua impotência frente à vida e reconheceu que ali não dependia mais dela. Mesmo assim, ela relata sua gratidão pela vida, pelo marido, filhos e seus fãs.

Eu estava ali pensando: nós não fomos educados para falar de perdas e seus lutos necessários, basta olharmos (sem ser juiz) e reconhecermos que viemos de uma escola que nos preparou para ganhar, para chegar em primeiro lugar ou apenas para não sobrar e talvez “não ser ninguém” na vida, essa vida que ainda muitas famílias e escolas acham que é a principal. Neste ano de 2023 fomos tomados por sentimentos e emoções muitas vezes desconhecidos por nós, quero dizer, quem se permitiu rever a vida-morte durante uma das maiores pandemias que já vivemos e sobrevivemos. A vida é nossa própria saúde mental: a forma de ser e estar no mundo. Quem aproveita a dor para falar de amor, consegue lidar melhor com a engrenagem da saúde física, mental e emocional.

Da noite para o dia, compartilhamos uma dor sentida globalmente, deixamos nossas rotinas,

famílias, escolas, empresas e fomos obrigados a viver em isolamento por quase dois anos, fomos tomados por incertezas sobre o que aconteceria a seguir, tivemos que nos reinventar. Hoje penso que o que aprendemos já se perdeu novamente na correria de uma vida que nega o morrer, que nega os intervalos e, principalmente, na velocidade de um mundo que se perde no que realmente deveria fazer sentido.

As dores da vida são nossas emoções e sentimentos e elas precisam e devem ser nomeadas, nossas crianças e nossos jovens devem ser ensinados sobre suas emoções, sejam elas negativas ou positivas. A morte é a única certeza que temos na vida e a única coisa que negamos o tempo todo. Acredito que é disso que necessitamos: que alguém nos escute! Morre-se todos os dias, a morte é um encontro sem hora marcada, não será possível negar esse tema nas famílias e nas escolas. O momento é falar sobre vida, o antídoto da morte, mas lembrando das nossas mortes simbólicas, como: a mudança de escola, o avançar da idade, nossas rugas, a perda da infância, da adolescência. Com tantas despedidas precoces, reconhecemos em cada um de nós o desejo de seguir investindo emocionalmente na VIDA e, juntos, aprendermos a nomear e partilhar nossos sentimentos tão aflorados no dia a dia e tão escondidos no partilhar da vida.

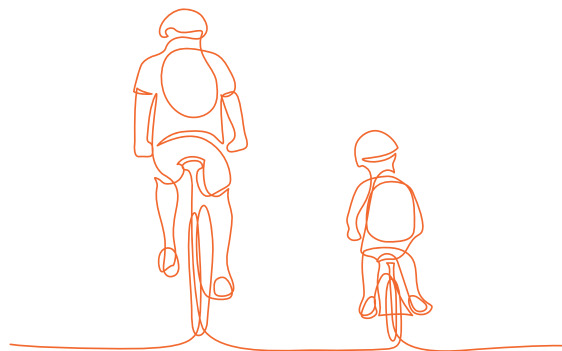
Tecer nossos lutos é vivenciar empaticamente nossas privações, tão presentes em nossas vivências cotidianas, no crescer, no largar a infância, nas rupturas matrimoniais, na ausência física dos amigos, na mudança de casa, de escola e até mesmo na tão vivida privação de ir e vir nas ruas e nas rotinas diárias. Portanto, o assunto deve ser pauta de encontros, seminários e planejamentos.

Quem sabe, dessa forma conseguiremos costurar nossas experiências vividas e bordar uma OUTRA HISTÓRIA de vida, alertando nossas crianças de que a dor é parte da vida. Afinal, não é isso que a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) nos mostra? A importância de educarmos as crianças para as perdas como ciclo da vida. Se pararmos para fuxicar sobre as habilidades socioemocionais, perceberemos elas nas entrelinhas.

Trabalhei por anos, diretamente em sala de aula e em coordenação, onde pude vivenciar perdas

de crianças, pais e professores, jamais esperadas pela lei natural. Hoje trabalho com esse tema na clínica e nas palestras com educadores (aqueles que educam suas dores: educa-dor). Desde aquela época, comecei a costurar minha vida pessoal e profissional. O tema passou a me tocar de forma diferente, sentia necessidade de compartilhar com meus pares para depois construir um projeto que se chamava: TECENDO MEUS PONTOS DE DOR, no qual trazíamos músicas, poemas, textos e vivências de perdas, lutos e superação. Fomos tecendo ponto a ponto do CICLO DA VIDA.

Os pontos-chave para o início das rodas de escuta-conversa eram: vida; morte; pontos; nós... A ideia é que cada um de nós compõe o grande TEAR, um espaço onde os sujeitos da escola possam expressar seus pensamentos, desejos, sentimentos, sem serem julgados. Falar, estudar, compartilhar, assistir, trocar tudo que pode ser costurado pelas nossas ações. Cada um ali representa uma história de vida (um retalho) a ser escutada por nós, sem pressa, sem estar conectados em outros aparelhos que não seja o nosso coração, afinal, escutar é uma arte das costureiras, observem! É a arte de esvaziar-se e inquietar-se para ver a "costura" pronta. É nesse



espaço de ir e vir e com a certeza do retorno, que convido cada um de vocês a TECER os vínculos afetivos: isso é processo, isso é vida. O luto tece sonhos perdidos, histórias interrompidas e possibilidades de uma costura que borde as bordas de uma ausência.

As famílias e escolas podem construir um espaço que legitime o luto como uma prática emocional que permite reconstruir e ressignificar as dores vividas em qualquer fase da vida. Afinal, a vida é apenas uma sucessão de pontos e cortes, de começos e fins. Experimentem TECER O LUTO DE CADA DIA!

#### Jane Patricia Haddad

Mestre em Educação, conferencista e psicanalista.

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

## EXCELÊNCIA EM ODONTOLOGIA

TODAS AS ESPECIALIDADES  
EM UM ÚNICO LOCAL

RESTAURADORA  
ESTÉTICA  
ODONTOPEDIATRIA  
ODONTOGERIATRIA  
ORTODONTIA  
PRÓTESES  
IMPLANTODONTIA  
CIRURGIA ORAL  
PERIODONTIA  
ENDODONTIA  
ESTOMATOLOGIA  
RADIOLOGIA  
DOR OROFACIAL  
TÊMPORO-MANDIBULAR  
HALITOSE



41 3342-2121  
41 99982-2003

RUA GUTENBERG, 417  
BATEL . CURITIBA



[odontologiadrpinho.com.br](http://odontologiadrpinho.com.br)



# ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

orientando Famílias Para  
Transformar o Futuro

“ **MISSÃO**  
AJUDAR PAIS,  
FUTUROS PAIS  
e AGENTES  
EDUCADORES  
a Formar  
verdadeiros  
CIDADÃOS.



## PROPÓSITO

**Orientar, capacitar e inovar** a relação de famílias, para que sejam agentes transformadores da sociedade, criando cidadãos mais conscientes, livres e humanos.

## O QUE SOMOS

**Entidade de trabalho voluntário** e sem fins lucrativos que orienta famílias e educadores nos desafios da educação, da criação e do relacionamento familiar.

## COMO FAZEMOS

**Através de círculos de debates**, cursos, seminários e palestras, presenciais e virtuais, que visam promover a troca de experiências, a reflexão e a construção de conexões verdadeiras e profundas. Nossos encontros se realizam em todo o território nacional, em colégios, clubes, empresas, igrejas ou em qualquer lugar onde haja a possibilidade de reunir pessoas preocupadas com a educação das crianças e/ou dos adolescentes e com o relacionamento familiar. Também fazemos encontros virtuais para que pessoas de qualquer lugar do mundo possam participar.

## POR QUE FAZEMOS

**Acreditamos que o conhecimento** é a chave para transformar o mundo. Queremos aprimorar a formação de famílias e educadores mais responsáveis e com senso crítico apurado para que possam criar cidadãos melhores para a sociedade. Valorizamos o respeito ao ser humano e à vida, o bem-estar físico e mental de mães, pais e filhos, para que juntos possamos construir uma educação transformadora, baseada no diálogo e no respeito.

## QUEM PARTICIPA

**A Escola de Pais do Brasil** é voltada para mães, pais, futuros pais e mães, famílias, educadores e demais interessados. Estamos abertos a receber pessoas com diferentes realidades, credos e vivências, afinal, cada um de nós carrega bagagens importantes que podem somar no debate de ideias, reflexões e soluções.

## CAUSA

**Contribuir para a formação** de pessoas mais felizes, socialmente responsáveis e emocionalmente equilibradas. Acreditamos que o conhecimento é a melhor forma para que mães, pais e educadores sintam-se seguros e confiantes na hora de criar e educar crianças, adolescentes e jovens.

## COMO FUNCIONA

**O trabalho da Escola de Pais do Brasil - EPB** é voluntário, sendo desenvolvido por associados que participam de programas de capacitação e atualização periódicos, como o Programa de Formação de Coordenadores e Revisões. Os coordenadores de Ciclos de Debates e Cursos são devidamente preparados para atuarem onde forem solicitados. Atualmente, a EPB está desenvolvendo atividades presenciais e on-line. Para participar, consulte o nosso site [escoladepais.org.br](http://escoladepais.org.br)

# serviços

## 1. CICLO DE DEBATES

**Conjunto de encontros** cujos objetivos são promover a interação e a troca de experiências entre os circulistas, conscientizar sobre o seu papel na vida dos filhos e/ou menores sob sua responsabilidade e atualizá-los quanto às novidades na área da educação. O nome “círculo” remete à organização do espaço físico em formato de círculo para viabilizar a conversa, em uma verdadeira troca de experiências entre os participantes em cada encontro.

### TEMAS ABORDADOS:

- **Educar é um desafio** – As rápidas mudanças nos desafiam em relação à educação que precisamos oferecer às novas gerações. A atualização é essencial para sermos mais assertivos no processo educacional.
- **Os vínculos afetivos** são fundamentais para o desenvolvimento saudável das crianças e dos adolescentes.
- **Uma ação educativa** que cria um bom território para o desenvolvimento de pessoas autorreguladas, espontâneas e equilibradas passa por limites e valores.
- **Uma boa compreensão** das funções materna e paterna contribui para o desenvolvimento equilibrado das relações familiares.
- **Conhecer e respeitar** o amadurecimento das crianças de acordo com sua fase/idade ajuda a desenvolver a inteligência emocional. Compromisso com uma ação educadora que eleve a autoestima, a autonomia e a autoapreciação.
- **A adolescência**, como fase crítica de transição, reúne características que as mães, os pais e educadores precisam conhecer e saber lidar para, então, encontrar caminhos que ajudem a compreendê-los melhor.
- **Para acompanhar** o desabrochar da sexualidade é necessário informação, atualização e diálogo constante.
- **A Cultura da Paz** só será possível pela não-violência, relações pautadas em Valores, Respeito e Limites que permitem deixarmos boas marcas no mundo.

## 2. CONVERSAS COM PAIS, MÃES E EDUCADORES NOVOS CURSOS OFERECIDOS PELA EPB

“A VIDA É UMA PEÇA DE TEATRO QUE NÃO PERMITE ENSAIOS. POR ISSO, CANTE, CHORE, DANÇE, RIA E VIVA INTENSAMENTE, ANTES QUE A CORTINA SE FECH E A PEÇA TERMINE SEM APLAUSOS”.

ATRIBUÍDO A CHARLES CHAPLIN

**Se a vida** é uma peça de teatro, a educação dos filhos é um roteiro em que os pais ocupam um lugar diferente em cada espetáculo da vida. Na fase infantil, as mães, os pais estão no palco e os filhos na plateia, observando tudo, aprendendo





com a sua performance. Na adolescência, os filhos começam a assumir o palco e as mães e os pais ocupam os bastidores, observando, orientando, guiando todos os atos. Quando amadurecem, na juventude, os pais vêm para a plateia e os filhos assumem o palco. Mais tarde, quando adultos e profissionais da arte, as mães e os pais saem de cena e passam para a posição de críticos e consultores da arte de viver.

É isso que o curso **CONVERSAS COM PAIS, MÃES E EDUCADORES** quer mostrar: papel e responsabilidade de pai/mãe/educador na educação dos filhos/alunos nas diversas fases - e como gerenciar todas as demandas para o melhor desenvolvimento das competências socioemocionais, da autonomia e do caráter, contribuindo com a felicidade deles.

Tendo em vista esse objetivo, foram organizados quatro cursos, seguindo o princípio das fases de desenvolvimento. O primeiro curso compreende a Fase Infantil (0 a 5 anos). O segundo abrange a Fase Escolar (6 a 10 anos). O terceiro trata da Pré-adolescência e Adolescência (11 a 18 anos). E, por último, o quarto curso compreende uma literatura e reflexão sobre o relacionamento com Filhos Adultos.

Pais, mães e educadores precisam de um conhecimento mais profundo sobre a vida e sua natureza para poderem educar seus filhos/alunos com maior assertividade e compreensão do seu papel. A ciência permite que ampliemos a nossa visão da realidade para que possamos agir de modo mais assertivo, conhecendo as características de cada fase do desenvolvimento das crianças e adolescentes. Assim, poderemos interferir com firmeza e gentileza, imprimindo uma direção.

A Escola de Pais do Brasil fundamenta-se na ciência para realizar um trabalho de reflexão com pais, mães e educadores para que as novas gerações se desenvolvam de maneira integral, formando pessoas felizes, socialmente responsáveis e emocionalmente equilibradas.

O primeiro curso – FASE INFANTIL – já está em ação e conta com o seguinte temário:

- **A CONSTRUÇÃO DE UM PAI E DE UMA MÃE;**
- **O BEM-ESTAR DA CRIANÇA E OS VÍNCULOS AFETIVOS;**
- **O DESENVOLVIMENTO PLENO DA CRIANÇA;**
- **DESENVOLVENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS;**
- **EDUCANDO COM LIMITES, AFETO E SEGURANÇA.**

Temos certeza de que o conteúdo e a metodologia deste curso encantarão todos os participantes - coordenadores, pais, mães e educadores - e promoverá uma reflexão sobre o lugar que os pais ocupam no espetáculo da vida de seus filhos. E, além disso, poderem sair de cena com os aplausos da plateia.

### **3. Bem Envelhecer**

NOVO CURSO PARA PESSOAS QUE QUEREM APRENDER A ENVELHECER

**Durante a vida**, passamos pela infância, adolescência, juventude, vida adulta e, inevitavelmente, envelhecemos. Durante esse processo fazemos escolhas que podem determinar o curso da nossa vida, nos dedicamos a inúmeras atribuições, tarefas, compromissos e nos esforçamos para nos adaptar a esse mundo globalizado, massificado, que valoriza acima de tudo o consumismo, a aparência, o ser jovem e saudável.

Nesse percurso, quase sempre atribulado, não percebemos a vida passar. De repente, chegamos aos 60, 70, 80 anos. “Envelhecemos”. Frente ao exposto, e considerando-se o atual processo de envelhecimento da população brasileira com suas conseqüentes demandas por práticas que promovam maior qualidade de vida, propomos este curso com o seguinte objetivo:

*Possibilitar que pessoas idosas ou aquelas que querem bem envelhecer possam, de maneira participativa e criativa, fazer uma reflexão que os levem a investir na educação continuada, de modo a obterem a melhor adaptação ao mundo atual e manterem-se no exercício de seu papel de cidadãos ativos e participativos na vida familiar, social e comunitária. Contribuir para o bem-estar físico, mental e social das pessoas participantes. É desenvolvido em encontros com as seguintes temáticas:*

- **CONHECENDO O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO;**
- **ENVELHECER NO SÉCULO XXI: CAPACIDADE DE ADAPTAR-SE;**
- **SAÚDE FÍSICA;**
- **SAÚDE MENTAL;**
- **PROJETO DE VIDA;**
- **RELACIONAMENTO SOCIAL/FAMILIAR;**
- **O PAPEL DOS AVÓS;**
- **ESPIRITUALIDADE E SENTIDO DA VIDA.**

Esperamos que seja útil para que possamos envelhecer com sabedoria e felicidade.

## **CERTIFICADO**

A EPB emite certificado aos inscritos que participam ativamente dos encontros.

## **ONDE FUNCIONAM**

**Presencialmente:** em escolas, empresas, associações de classe, centros comunitários, condomínios, igrejas de qualquer denominação. Enfim, para todo e qualquer grupo que esteja interessado em melhor conduzir a educação das crianças e dos adolescentes.

**On-line:** reúne interessados de qualquer lugar do mundo, utilizando ferramentas de comunicação via plataforma Zoom, com ciclos e cursos programados em datas e horários previamente divulgados no site.

**EAD:** permite a mesma experiência de forma assíncrona pela plataforma Moodle. Os ciclos e cursos programados nesta modalidade são previamente divulgados no site.

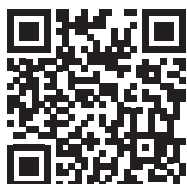
## **AGENDA**

A EPB, constantemente, oferece Círculos de Debates, Cursos, Seminários, Palestras e outras oportunidades de capacitação para pais, mães, educadores e demais pessoas interessadas na educação de crianças, adolescentes e jovens. Acompanhe e inscreva-se nos eventos da EPB, acessando o link:

**[escoladepais.org.br/agenda](http://escoladepais.org.br/agenda)**

## **COMO SOLICITAR A ESCOLA DE PAIS**

Organize um grupo com a escola de seu filho ou qualquer outra entidade da qual você faça parte e contate a Escola de Pais do Brasil de sua cidade ou pelo fale conosco no site **[escoladepais.org.br/contato](http://escoladepais.org.br/contato)** ou pelas redes sociais.



 /escoladepais.org.br

 /escoladepaisdobrasil



## 4. CONGRESSO NACIONAL

O **Congresso Nacional da EPB** é um evento anual que traz para reflexão e discussão temas de vanguarda.

É um evento com palestras, conversas, mesa-redonda, experiências, ativações, convivências, aprendizados e muito mais.

Atende a um público formado por pais, mães, educadores, estudantes das áreas de Psicologia, Pedagogia, Saúde e todas as pessoas interessadas na educação de crianças, adolescentes e jovens e na construção de relacionamentos saudáveis.

Acreditamos que criar filhos e famílias felizes é uma tarefa que só pode ser realizada no coletivo, com presença, afeto, vínculo e cuidado.

Historicamente presencial, atualmente tem sido oferecido também em formato on-line ou híbrido, oportunizando compartilhar experiências, aprendizados e fazer networking entre os participantes com alcance ilimitado pela transmissão ao vivo via Youtube e Facebook.

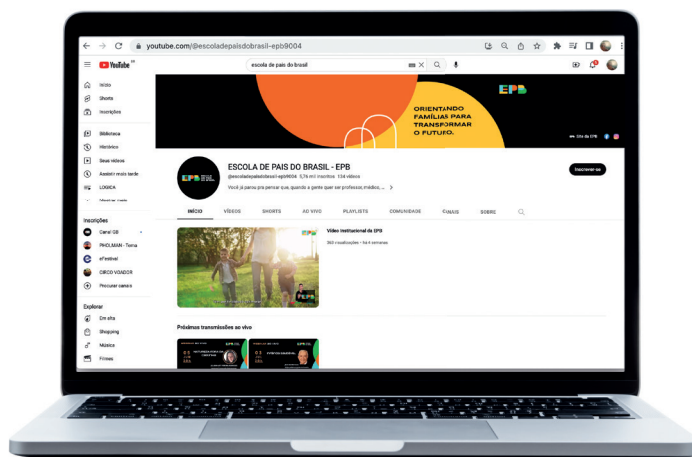
## 5. WEBINARS

**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. Os palestrantes convidados para essas transmissões são especialistas, estudiosos e profissionais de reconhecido e profundo conhecimento sobre os temas abordados.

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.

Os Webinars são transmitidos ao vivo e permanecem gravados, permitindo rever ou assistir em momento mais adequado.

Acompanhe a programação de novos webinars pela agenda no site da EPB e inscreva-se no canal da Escola de Pais do Brasil no YouTube para receber as notificações das próximas edições.



**inscreva-se em  
nosso canal no  
YOUTUBE**

Receba as notificações  
das próximas edições



## 6. seminários e palestras

**Os seminários e palestras** da Escola de Pais do Brasil são eventos de grande relevância e impacto na área da educação familiar. Esses eventos têm como objetivo principal promover a reflexão e o diálogo sobre questões fundamentais no contexto da educação familiar.

Espaço onde são abordados temas como a importância da comunicação efetiva entre mães, pais e filhos, estratégias para o fortalecimento dos vínculos familiares, desenvolvimento emocional e social das crianças, disciplina positiva, construção de valores, entre outros assuntos relevantes para a formação integral dos filhos.

As palestras e os seminários oferecem espaço para debates, mesas-redondas e momentos de interação entre os participantes. É uma oportunidade única de ampliar os horizontes, adquirir novos conhecimentos e compartilhar experiências com outros pais, mães e educadores.

Realizados de forma presencial ou on-line, são abertos a todos os interessados, sejam pais, mães, avós, responsáveis, educadores ou profissionais de áreas afins. É um momento de encontro, aprendizado e fortalecimento dos laços familiares.

Através desses eventos, a Escola de Pais do Brasil promove momentos enriquecedores que visam promover a educação familiar de qualidade. São espaços de aprendizado, troca de experiências e construção coletiva de conhecimento, com o objetivo de fortalecer os laços familiares e formar cidadãos mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios do futuro.

## 7. REVISTAS

**Impressas ou digitais**, as revistas da EPB são fontes de informação atemporal.

São ferramentas importantes para os pais e educadores na jornada da educação de crianças e adolescentes. Elas oferecem conhecimento, orientação prática, compartilhamento de experiências e atualização, auxiliando os pais a desenvolverem habilidades parentais e promoverem um ambiente familiar saudável e educativo.

São produzidas pelas seccionais e, anualmente, na realização do Congresso Nacional. Formam um acervo grandioso na área da educação.



# ESCOLA DE PAIS DO BRASIL - EPB

## ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

### ASSEMBLEIA GERAL DOS ASSOCIADOS

Órgão supremo da Associação que, dentro dos limites da lei e do estatuto, tomará toda e qualquer decisão de interesse da sociedade.

### DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL

Coordena, supervisiona e orienta todas as atividades da EPB.

### CONSELHO FISCAL

Compete-lhe examinar as contas e emitir parecer.

### CONSELHOS DE ACESSORIA

1. **CONSELHO DE EDUCADORES:** é responsável pela orientação doutrinário-pedagógica da EPB. É formado por pessoas de reconhecida capacidade intelectual nas áreas de educação, psicologia, sociologia e pedagogia.

2. **CONSELHO CONSULTIVO:** órgão de assessoramento da Diretoria Executiva Nacional. É formado pelos Representantes Nacionais (RN's) nos estados onde atua a EPB, pelo casal presidente da Diretoria Executiva Nacional, pelo casal presidente do Conselho de Educadores e pelos ex-presidentes da Diretoria Executiva Nacional.

### SECCIONAIS (AFILIADAS)

Possuem sua própria diretoria e funcionam sob a orientação geral da Diretoria Executiva Nacional. A Unidade Virtual tem funcionamento e atuação semelhante a uma seccional presencial.

*A Escola de Pais do Brasil é uma Organização da Sociedade Civil e tem o título de Utilidade Pública Estadual – Lei 8885 de 26 de julho de 1965, Estado de São Paulo; Municipal – Lei – 14.565 de 02 de junho de 1977, município de São Paulo. Possui também Reconhecimento de Utilidade Pública Estadual e Municipal nos diversos estados e municípios onde atua.*

### DA DENOMINAÇÃO E ATUAÇÃO

A Escola de Pais do Brasil é Pessoa Jurídica de Direito Privado, com prazo indeterminado de duração, sem fins econômicos, de caráter educacional e filantrópico, com sede e foro na Cidade de São Paulo – SP, na Rua Bartira, 1094, no bairro de Perdizes, CEP 05009-000, CNPJ 62.993.456.0001/57, e-mail: [brasil@escoladepais.org.br](mailto:brasil@escoladepais.org.br) e atuação em todo o território brasileiro, por si e através de suas afiliadas.

## **DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL DA EPB** BIÊNIO 2022-2023

### **CASAL PRESIDENTE**

Iracema Lourdes 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 Ferraz Campos Cezimbra  
e Reinaldo Almeida Cezimbra

### **CASAL DIRETOR DE CONGRESSO**

Cinthia Santini Alves de Oliveira  
e Célio Alves de Oliveira

### **CASAL DIRETOR DE INTEGRAÇÃO NACIONAL**

Marama Farias Labrunie  
e Marcos Moraes Labrunie

### **CASAL DIRETOR ADMINISTRATIVO**

Marilês Ansiliero Borges de Oliveira  
e Anilton Tadeu Borges de Oliveira

### **CASAL DIRETOR DE NORMATIZAÇÃO E APOIO ÀS SECCIONAIS**

Vera Lúcia Canal Spricigo  
e Orlando Spricigo

### **CASAL DIRETOR ADJUNTO DE RELAÇÕES PÚBLICAS E SOCIAIS**

Leide Gomes Leal Costa e  
Francisco Carlos Costa

### **CONSELHO FISCAL - TITULARES**

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

### **CONSELHO FISCAL - SUPLENTE**

Hélio de Almeida Gomes  
Jairo Marcelo Santos  
Suzivane Batista da Silva Amaral

### **CONSELHO DE EDUCADORES 2023**

Cinthia Santini Alves de Oliveira  
e Célio Alves de Oliveira

#### **Casal Presidente**

### **CONSELHEIROS**

Ana Lúcia Magano Henriques e Eloi de Andrade Henriques • Edna Moraes da Silva Cunha Araújo e Antônio Sérgio Araújo • Frei Almir Ribeiro Guimarães • Iham El Maerrawi e Jean Khater Filho • Iracema Lourdes Simioni Wobeto e José Alberto Wobeto • Helena Maria Sigaud • Maria Rita D'Angelo Seixas e José Carlos Seixas • Regina Célia Simões de Mathis e Ruy de Mathis Verônica A. da Motta Cesar Ferreira • Zilpha Carvalho Nascimento e Ivo Nascimento

### **CONSELHO CONSULTIVO DA EPB**

Regina Lustre Azevedo Gabriele  
e Armando Gabriele Filho

#### **Presidente do Conselho Consultivo**

### **DEMAIS MEMBROS**

Adriana Mazzuti Ruschel Castanhel e Francisco Carlos Castanhel • Ana Maria de Oliveira Silva e Murilo Martins da Silva • Cinthia Santini Alves de Oliveira e Célio Alves de Oliveira • Darlene Luzia Pereira Silva e Onildo Alves da Silva • Edna Moraes da Silva Cunha Araújo e Antônio Sérgio de Araújo • Gesmir da Silva Debre e José Antônio Debre • Iracema Lourdes Simioni Wobeto e José Alberto Wobeto • Lorivanda Barbosa de Oliveira Neto e Antônio Clemente Oliveira Neto • Maria de Fátima do Espírito Santo Baldissera e Idovino Baldissera • Maria Izabel Passos Imbiriba e José Luiz Lalor Imbiriba • Maria Lúcia Teixeira Nunes e Antônio Ferreira Nunes • Marlene Calixto da Mota Brito e Carlos Vieira de Brito • Terezinha Sampaio Falcão e Djalma Navarro Falcão

# CUIDAR E SER CUIDADO:

## O papel da Pedagogia Passionista do Encontro na Educação



Colégio  
**Passionista**  
Nossa Senhora Menina

**A educação é uma tarefa complexa, que envolve muito mais do que transmitir conhecimentos acadêmicos aos educandos. É preciso considerar que cada indivíduo tem suas particularidades e necessidades, e que a relação entre educador e educando é fundamental para que o processo de aprendizagem ocorra de forma significativa. É nesse contexto que a Pedagogia Passionista do Encontro se destaca, promovendo o cuidado mútuo e o desenvolvimento integral dos educandos.**

Essa abordagem pedagógica, que tem como base os valores da bondade, firmeza, amor e misericórdia, busca valorizar as habilidades e competências pessoais de cada estudante e considerar a globalidade de sua formação. Isso significa que não basta apenas transmitir informações, mas sim cuidar do bem-estar físico, emocional e social dos educandos, criando um ambiente acolhedor e seguro para todos.

A Pedagogia Passionista do Encontro também se preocupa em integrar a tecnologia e os recursos disponíveis de forma a facilitar a aprendizagem, mas sempre com o cuidado de manter o foco no educando como ser humano, e não apenas como um receptor de informações. O objetivo é criar uma relação interpessoal saudável e insubstituível entre educador e educando, que permita o desenvolvimento da autonomia, da responsabi-

lidade e da capacidade de pensar criticamente.

Para os pais que buscam uma escola que valorize o cuidado e o desenvolvimento integral de seus filhos, a Pedagogia Passionista do Encontro pode ser uma excelente opção. Ao escolher essa abordagem pedagógica, é possível ter a certeza de que seus filhos serão cuidados com amor e firmeza, e terão a oportunidade de crescer como seres humanos completos e realizados.

No Passionista, essa filosofia é colocada em prática todos os dias, por meio de um ambiente escolar acolhedor e de uma equipe de profissionais qualificados e comprometidos com a educação de qualidade. Se você deseja que seu filho seja feliz e desenvolva todo o seu potencial, não deixe de conhecer a Pedagogia Passionista do Encontro.

Acesse [passionista.com.br](http://passionista.com.br)



como  
cuidar

# e ser cuidado

Seus itens do coração  
ficam bem cuidados  
na Espaço A+

**EspaçoA+**  
Self Storage



#### Unidades

Centro | Rua Presidente Faria, 181

Rebouças | Rua 24 de Maio, 452

Aeroporto | Av. Rocha Pombo, 2561

Saiba mais

