



**ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL**

**SECCIONAL
DE CHAPECÓ**

**REVISTA nº 27
ANO 2023**

FAMÍLIA E SOCIEDADE: SAÚDE PSICOEMOCIONAL

**APEGO SEGURO
O QUE É?
COMO SE ELABORA?
BENEFÍCIOS PARA
A VIDA**

**O PODER DOS PAIS:
TRANSFORMANDO O
MUNDO DOS FILHOS
COM AMOR E PRESENÇA**

**FAMÍLIA REPRESENTAÇÃO
DE VIDA, EDUCAÇÃO
E SAÚDE**



QUER FAZER O SEU NEGÓCIO DECOLAR? CONHEÇA OS NOVOS SERVIÇOS DE ENTREGAS PARA MAIS DE 3.500 MUNICÍPIOS EM TODO O BRASIL.

Base Chapecó-SC

Rua Rui Barbosa, 556-E, Loja 3, Centro

CEP: 89.801-040

Tel.: 49 3361-2700

WhatsApp: 49 98419-1079

Base Foz do Iguaçu-PR

Tel.: 45 3521-4299

Base Cascavel-PR

Tel.: 45 3222-7001

www.azulcargoexpress.com.br

Azul cargo
Express



Marista

COLÉGIO MARISTA
SÃO FRANCISCO



As questões eles acertam. O futuro eles inventam.

No Colégio Marista São Francisco, os alunos são protagonistas do próprio aprendizado. Ao construir Projetos de Vida únicos, os jovens colocam em prática a formação completa baseada em valores atemporais e conquistam grandes resultados nas principais provas. Guiados por um propósito maior, tornam-se cidadãos globais prontos para todos os desafios da escola e da vida.



Agende sua visita



EDITORIAL



Francieli, Cleber Juriatti e filhos

A Escola de Pais do Brasil - Seccional de Chapecó - está em festa, mais um ano que lança a sua tão esperada revista. Este ano será a 27ª edição, com o tema “FAMÍLIA E SOCIEDADE: SAÚDE PSICOEMOCIONAL”

Primeiramente queremos expressar nossa gratidão aos nossos antecessores que cuidaram com maestria desta Associação que tem como missão "ajudar pais, futuros pais e agentes educadores a formar verdadeiros cidadãos".

Nossas atitudes como pais e cidadãos têm muita influência no comportamento de todas as faixas etárias que conosco convivem. É na família que desenvolvemos nossa capacidade de amar, de compartilhar, de ajudar, fortalecemos a empatia, o respeito, a resiliência. As crianças aprendem observando o comportamento dos adultos que a cercam, e copiam o procedimento dos pais durante a sua vida. Daí a necessidade de termos coerência entre os valores que queremos transmitir e a forma como atuamos na sociedade.

Sabemos que as relações familiares são complexas e um dos desafios é buscar soluções para equacionar as diferenças, lembrando sempre que pais são pais, filhos são filhos e as regras da casa são de responsabilidade dos pais e/ou responsáveis. Para a boa convivência as regras devem ser colocadas com amor, respeito à individualidade, empatia, acolhimento, diálogo e equilíbrio emocional. A união, amor e respeito formam laços que ajudam na superação dos conflitos, nas dificuldades enfrentadas no âmbito familiar e externo.

É por todos esses motivos que a família deve ser a primeira escola. É no âmbito familiar que se deve aprender valores, que são fundamentais para a formação de uma personalidade responsável, atuante e que faça a diferença na sociedade.

A divulgação do trabalho da Escola de Pais tem grande importância para fortalecer vínculos, atrair mais parcerias, encantar circulistas e assim promover a saudável renovação do quadro dos associados. Por isso, a Seccional de Chapecó tem a revista como um dos instrumentos de comunicação e divulgação.

Queremos agradecer aos associados, voluntários, colaboradores, parceiros, admiradores e a todos que, de alguma forma, ajudam e recebem nossa mensagem.

Os artigos foram carinhosamente selecionados ou escritos especialmente para esta edição com o objetivo de confortar o coração e servir de lenimento para as preocupações e angústias dos que os lerem, assim, nos anseios e incertezas que permeiam as relações entre pais e filhos, desejamos, a todos, que a leitura desta revista proporcione momentos de reflexão e inspiração, para sempre estar no controle dos que buscam um pouco mais de conhecimentos, a fim de auxiliar na construção e reconstrução da boa convivência familiar e social.

Tenham uma ótima leitura!

Francieli e Cleber Juriatti

Casal Presidente da Seccional de Chapecó

Novembro de 2023, Ano XXXIV, nº 27

Tema: **FAMÍLIA E SOCIEDADE: SAÚDE PSICOEMOCIONAL**

A revista é um trabalho dos casais componentes da Escola de Pais do Brasil - Seccional de Chapecó-SC

“Este trabalho é dedicado aos nossos queridos filhos(as) e a todas as pessoas que reconhecem o valor da Escola de Pais.”

Expediente:

Capa / Arte: Um ao Cubo

Composição e Diagramação: Um ao Cubo

Revisão: Gizela e Antonio Blanger / Ariane Lucietto

Jornalista responsável: Ana Regina Lucietto - M.T.B 0003780-SC

Tiragem: 2.500 exemplares

Impressão: Gráfica Arcus

Os artigos assinados e opiniões aqui emitidas são de inteira responsabilidade de seus autores.

Imagens utilizadas na revista foram retiradas de bancos de imagem e outras têm a devida autorização de seus autores.

DIRETORIA DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL 2023

EXECUTIVA NACIONAL

CASAL PRESIDENTE:

Iracema Lourdes Simioni Wobeto e José Alberto Wobeto

CASAL VICE-PRESIDENTE:

Marlene de Fátima Mereghe Pereira e José Carlos Pereira

CASAL DIRETOR DE DOUTRINA:

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:

Mariêls 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
Suzivane Batista da Silva Amaral

CASAL REPRESENTANTE NACIONAL PARA O ESTADO DE SANTA CATARINA:

Maria de Fátima do Espírito Santo Baldissera e Idovino Baldissera

CONSELHO DE EDUCADORES:

Casal Presidente: Cinthia Santini Alves de Oliveira e Célio Alves de Oliveira

CONSELHO CONSULTIVO DA EPB:

Casal Presidente: Regina Lustre Azevedo Gabriele e Armando Gabriele Filho

EXECUTIVA CHAPECÓ

CASAL PRESIDENTE:

Francieli Cristina Maraschin Juriatti e Cleber Juriatti

CASAL VICE-PRESIDENTE:

Janice Serena e Marcos Mattuella

CASAL DIRETOR FINANCEIRO:

Roseni Rodrigues Pereira e Adair Jacó Zanco

CASAL DIRETOR ADMINISTRATIVO:

Gizela Weyrich Blanger e Antonio Blanger

CASAL DIRETOR DE SECRETARIA:

Onilde Marini Petrolí e Odenir Petrolí

CASAL DIRETOR DE DOUTRINA:

Ariane Denti Lucietto e Leandro Marcos Lucietto

CASAL DIRETOR SOCIAL:

Gabriela Concolatto e Douglas Roman Milkievicz

CONSELHO FISCAL:

Neusa Maria Da Silva Corá
Jair Corá
Onilde Marini Petrolí

ASSOCIADOS:

Lucimara Bublitz Pies e Gustavo Pies
Fabiana Nunes Ribas

CASAL DIRIGENTE REGIONAL:

Gizela Weyrich Blanger e Antonio Blanger

SUMÁRIO

Editorial	03
Diretoria da Escola de Pais	04
Apego seguro: o que é? Como se elabora?	
Benefícios para a vida	05
O poder dos pais: transformando o mundo dos filhos com amor e presença	08
Família representação de Vida, Educação e Saúde	10
Meu filho adolescente e os macacos	13
O exterior dentro de nós	16
Escola de Pais do Brasil	
Orientando famílias para transformar o futuro	17
Manifesto	21
Ler para viver melhor	23
Adolescência a esperança em contextos de medo, incertezas e sofrimentos psíquicos	25
Família e Sociedade:	
no contexto pós-pandemia	27
Vamos criar uma sociedade mais consciente	29
Seccionais da Escola de Pais do Brasil	30
Atividades realizadas em 2022 e 2023	
Seccional de Chapecó	31
Registro das atividades da EPB	
Seccional de Chapecó	32
Importância do papel da Família como promotora de saúde bucal... ..	33
Filho com deficiência	37
Sempre é tempo de recomeçar.....	39
Não desista da vida, fica	41
Procrastinação, o que vou fazer com você?.....	42
A chegada de um irmãozinho	46
Música: É fácil ser feliz	49
Humor	50



LEANDRO LUCIETTO

Corretor de Imóveis
CRECI 44902-F

SEGURANÇA E CREDIBILIDADE

@leandro.lucietto

@leandrolucietto.corretor

49 99997-8729

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e veja todas as opções de imóveis no site.



Apego seguro:

O que é? Como se elabora? Benefícios para vida

Fabiana Nunes Ribas



Fabiana Nunes Ribas e filhos

Este artigo tem como objetivo responder às perguntas iniciais e, para isso, vou discorrer sobre a Teoria do Apego pretendendo que, ao final, além de compreendê-la, você também tenha condições de aplicá-la na prática diária, em suas relações, sejam elas familiares ou na vida social. A figura de apego tem grande importância no desenvolvimento da identidade da criança. Estamos nomeando como *figuras de apego* pessoas com quem a criança desenvolve laços baseados no atendimento de sua necessidade de segurança e proteção, ou seja, necessidades emocionais, tão importantes como as necessidades físicas e biológicas.

A Teoria do Apego, desenvolvida por John Bowlby, enxerga a infância como ponto de partida no desenvolvimento da personalidade e considera os apegos desenvolvidos nesta fase como fatores de grande impacto na construção do sujeito. Para Bowlby, o apego é um mecanismo básico dos seres humanos e a figura de apego é a "base segura" a partir da qual o bebê pode começar a explorar o mundo. Além disso, as primeiras relações de apego, estabelecidas na primeira infância do indivíduo, afetam o estilo de apego ao longo da vida do sujeito.

Figuras de apego/vínculo estáveis e confiáveis são fundamentais nos primeiros anos de vida, sendo elas responsáveis por construir uma base sólida para a criança se apoiar e explorar o mundo. As relações de apego não são exclusividade da mãe, devem ser desenvolvidas pelo pai, irmãos, avós, tios etc.

A relação de apego que a criança estabelece com a mãe, ou o cuidador principal, depende da responsabilidade e sensibilidade dessa pessoa com a criança, e não da satisfação das necessidades primárias da criança pelo adulto. (RAPOPORT; PICCININI, 2001, p. 2).

“...vínculos não se elaboram somente seguindo um passo a passo, eles se constroem na convivência, na conexão e intenção genuína de estar disponível emocionalmente para essa ação.”

É provável que você esteja se perguntando: então, como faço para desenvolver um apego/vínculo seguro com meu filho? Para auxiliar nessa tarefa, elaborei um roteiro, um caminho. Mas o mais importante é que vínculos não se elaboram somente seguindo um passo a passo, eles se constroem na convivência, na conexão e intenção genuína de estar disponível emocionalmente para essa ação.

Se não se sentir apto, invista em processos de autoconhecimento e autocuidado e ainda há a opção de buscar orientação de um profissional. Crianças precisam de acolhimento e segurança para ter sua autoestima e autoconfiança preservadas, e assim desenvolver sua autonomia e segurança emocional. Existem alguns aspectos que podem ajudar nessa construção de vínculos seguros:

- **Disponibilidade emocional** – esteja entregue e interessado verdadeiramente na construção dessa relação. Para isso, é necessário que invista tempo em você também, em autoconhecimento e autocuidado. Nessa relação, para que consiga estar disponível, você precisa estar bem. Ninguém oferece o que não tem, conte com sua rede de apoio, peça ajuda e se permita ser ajudado. Quanto melhor você estiver, melhor será a sua condição de reconhecer os sinais que sugerem que o seu bebê/filho não está bem ou que algo o incomoda, e a identificar a origem do incômodo. O vínculo se estabelece em cada troca de olhar, toque, na expressão afetiva do amor.
- **Responsividade** – o bebê/criança deve estar seguro de que os pais/cuidadores estão atentos e disponíveis para atender e responder de modo adequado às suas necessidades, não vontades.

- **Parentalidade consciente** – os pais/cuidadores têm uma intenção e atenção no momento presente para responder às necessidades (físicas, biológicas e emocionais) de modo consistente e previsível. O processo de consciência envolve estudos acerca de desenvolvimento infantil, autoconhecimento e estado de presença.
- **Amor incondicional/acolhimento** – os bebês/crianças precisam sentir que os pais/cuidadores os aceitam da maneira como são. Acolhendo todas as suas emoções (medo, raiva, alegria) e comportamentos desafiadores (birras, gritos, explosões emocionais) sem condenar, julgar ou rejeitar.
- **Corregulação/conexão** – bebês e crianças não têm maturidade cerebral e emocional para lidar com seus sentimentos. Cabe ao adulto o papel de correção emocional. Assim o bebê/criança, após acolhido, consegue voltar ao estado de equilíbrio em que se sintam seguros. Lembrando que para ensiná-los a lidar com as emoções, o adulto precisa conseguir lidar com as suas, por isso autoconhecimento é imprescindível.

Importante ressaltar que, em qualquer etapa de vida, é possível reorganizar o estilo de apego, pois quando se estabelecem relações emocionalmente saudáveis com potencial de vinculação segura, conseqüentemente o estilo de apego pode alterar. Ou seja, se a pessoa tem um estilo de apego evitativo e inicia uma relação onde se sente segura, aceita e se sente importante, a tendência natural é que essa relação seja elaborada por ela de forma mais próxima, segura e vinculada. Então, podemos dizer que relações emocionalmente saudáveis são naturalmente um caminho para reorganizar o estilo de apego.

Não abra mão de
sua segurança.
Seguros e
Certificação Digital
só com seu
Corretor de Seguros.



49 3321 1100 | www.certacorretoradeseguros.com.br

Av. Getúlio Vargas, 1403-N - Edifício Don Ricardo - Sala 201 - Centro - Chapecó

E é sobre isso que convido você a pensar. Todas as informações descritas no decorrer deste texto foram para munir você de informações, com o intuito de instigar o exercício de autoconhecimento e ação reflexiva, pois quando começamos a entender melhor como funcionamos, temos uma tendência maior a buscar e melhorar os nossos comportamentos e ações. Quantas pessoas você conhece que devido a um processo terapêutico, ou um novo relacionamento, ou a chegada de um filho mudaram completamente?

Isso é o resultado de uma reorganização de seu estilo de apego, porque somos seres com capacidade inata à vinculação. Quando temos essa necessidade atendida, relaxamos e nos entregamos. Por experiência própria e clínica, já observei muitas pessoas, inclusive eu, homens e mulheres que com a chegada de um filho mudaram completamente a sua forma de agir, pensar, se relacionar. Nesse momento, através dessa vinculação tão singular e poderosa, a pessoa entende que se entregar ao sentir e amar com afetividade é possível e seguro.

“

O apego é o laço emocional que une a criança ao seu cuidador ou cuidadores

(GOMES; MELCHIORI, 2011).

”

O apego é o laço emocional que une a criança ao seu cuidador ou cuidadores (GOMES; MELCHIORI, 2011). Essa ação de atender às necessidades emocionais nos primeiros anos de vida torna-se essencial para que o indivíduo cresça confiante em si e no mundo. Esse cuidado responsivo e disponível proporciona ao bebê e cuidador uma relação íntima, calorosa e segura, uma experiência da recompensa emocional.

Desse modo, deixo um convite amoroso para você pai, mãe ou casal tentante, que elabore com você a mais íntima relação, reconheça seu estilo de Apego, entenda sobre seus vínculos, para que possa ter condições e disponibilidade de entrega emocional, que se deixe envolver por esse laço de amor curativo. Sim, a parentalidade pode propor-

cionar uma cura emocional sua e do seu sistema familiar.

Ah! Se você leu, se sentiu tocado, tem filhos e pensou que agora já foi e não tem mais como retomar isso, tem filhos na adolescência ou fase adulta, e já não pode elaborar essa vinculação de apego seguro... Pode sim! Uma relação de apego seguro se dá através de sua ação e disposição emocional, então, se proponha a uma mudança em seu comportamento. Mude você, assuma essa responsabilidade, passe a ser mais afetivo, dizer e expressar o amor que sente, ensine e vincule pelo exemplo, com calma, paciência e resistência, pois quando você se entrega, de forma intencional, na ação de ser pai ou mãe, descobre um amor infinito, leve, doce, extraordinário, que pode romper com ciclos transgeracionais de violência e falta de afetividade. Agora a escolha é sua. Você tem o poder de mudar tudo a partir de sua ação de amor. ■

Fabiana Nunes Ribas, casada com Marcelo, mãe de dois filhos Henrique e Isabela.

Terapeuta de Família e casal, Psicoterapeuta Transpessoal e Educadora parental com ênfase em parentalidade consciente com Certificação em Disciplina Positiva emitido pela PDA Brasil reconhecido pela Positive Discipline Association EUA, certificada em criação consciente, Especialista em Educação Parental e Inteligência Emocional, formação em Psicologia do Puerpério, Certificação em sono e apego seguro. Escritora.

Contatos:

Instagram: @Fabianaribas.terapeuta

Facebook: @Fabianaribas.terapeuta

WhatsApp: (49) 99914-6769

Referências:

ABREU, C. N. Teoria do apego. Fundamentos, pesquisas e implicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

BOWLBY, J. Formação e rompimento dos laços afetivos. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

RAPAPORT, A.; PICCININI, C. A. O ingresso e adaptação de bebês e crianças pequenas à creche: alguns aspectos críticos. Psicologia: reflexão e crítica, v.14, n.1, p. 81-95, 2001; Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v14n1/5209>. Acesso em: 2 abril de 2023.

“O amor materno na primeira infância é tão importante para a saúde mental quanto vitaminas e proteínas para a saúde física”

John Bowlby



O poder dos pais: transformando o mundo dos filhos com amor e presença



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

No turbilhão da vida moderna, onde o ritmo frenético muitas vezes nos consome, existe um farol de amor e apoio que continua a brilhar com uma intensidade inabalável: os pais. Neste mundo agitado e complexo, eles desempenham um papel fundamental na vida de seus filhos, deixando uma marca indelével que ecoa por toda a eternidade. Este é um tributo aos pais, estes heróis que moldam o futuro por meio de sua presença e amor.

A Presença que Faz a Diferença.

A presença dos pais na vida de seus filhos é como o sol que ilumina o dia. Quando estão por perto, trazem calor, segurança e orientação. Seus filhos se sentem amados e apoiados, permitindo-lhes crescer com confiança e autoestima. Quando o pai e/ou a mãe estão presentes, os desafios da vida parecem mais gerenciáveis, e os sonhos tornam-se mais alcançáveis.

Os pais não são apenas figuras decorativas na vida de seus filhos, mas sim as âncoras que os mantêm firmemente plantados na realidade, enquanto os inspiram a alçar voo. Sua presença ensina os valores mais importantes, como empatia, respeito e responsabilidade. Os momentos compartilhados, sejam eles pequenos ou grandes, criam memórias que duram para sempre.

O Amor que Cura e Fortalece.

O amor dos pais é uma força transformadora que pode curar as feridas mais profundas e fortalecer os corações mais frágeis. É um amor incondicional que transcende barreiras e desafios. Quando os filhos enfrentam dificuldades, o amor dos pais é o abrigo seguro que os acolhe. Quando conquistam vitórias, é o aplauso mais doce que já ouviram.

Esse amor é uma fonte inesgotável de motivação e inspiração. Ele encoraja os filhos a sonharem alto, a acreditarem em si mesmos e a enfrentarem o mundo com coragem. Os pais são os primeiros a comemorar as conquistas, por menores que sejam, e a oferecer um ombro amigo nos momentos de derrota. Eles são os guias silenciosos que ajudam seus filhos a encontrar seu próprio caminho na vida.

A Construção do Futuro

À medida que o mundo se torna mais complexo, o papel dos pais se torna ainda mais vital. Eles não apenas moldam os indivíduos, mas também moldam o futuro da sociedade. Quando os pais ensinam valores de empatia e compaixão, estão contribuindo para um mundo mais gentil e solidário. Quando inspiram seus filhos a perseguirem seus sonhos, estão contribuindo para um mundo mais inovador e progressista.

Os pais são os arquitetos do futuro, e seu trabalho é eterno. Eles plantam as sementes do amor, da confiança e do sucesso nos corações de seus filhos, que, por sua vez, compartilham esses valores com o mundo. Assim, a influência positiva dos pais se espalha como um raio de luz, tocando vidas e fazendo a diferença em todos os lugares.

Celebrando os Pais e Mães - Heróis na vida dos filhos

Desde a gestação, os pais permanecem como os pilares de amor e sabedoria que sustentam e guiam seus filhos com sua presença. Sua influência é incalculável, e sua importância é incomparável. A presença e o amor dos pais fazem a diferença, não apenas na vida de seus filhos, mas também no mundo em que vivemos.

Por isso, celebramos esses heróis que desempenham um papel inestimável na formação do futuro. Que continuem a inspirar, orientar e amar incondicionalmente, pois é por meio de sua dedicação que o mundo se torna um lugar melhor para todos nós. ■

Iracema Lourdes Simioni Wobeto e José Alberto Wobeto

Associados da Escola de Pais de Florianópolis e Casal Presidente da Escola de Pais do Brasil.

EcoSkid

Almathi

O Sistema Ecoskid opera de uma maneira simples, a água de descarte dos chillers é direcionada até a peneira rotativa, após filtragem, esta água é enviada ao trocador de calor a placas.

A água de reposição, que tinha como destino inicial o trocador de calor de amônia da sala de máquinas, será direcionada ao Ecoskid e nele, terá um pré-resfriamento, gerando grande economia no consumo energético da sala de máquinas.

Fone: (47) 3382-3720 - Timbó - SC
E-mail: vendas@almathi.com.br
www.almathi.com.br



ECONOMIA NO ABATE DE AVES

EcoSkid Almathi faz a água gelada que sai do chiller ser altamente rentável!



EcoSkid possui patente reconhecida pelo Instituto Nacional da Propriedade Industrial. CARTA PATENTE Nº BR 102014010260-4



Família

representação de Vida, Educação e Saúde

Gabriela Concolato



Gabriela Concolato e família

Família, palavra gigante em seu significado. Nela está presente a Vida, o Amor, o Acolhimento, o Desenvolvimento, o Cuidado, e tantas outras palavras associadas. Nada abriga tanto quanto o amor de uma família, o amor de Pai e Mãe quando estes assim se fazem presentes.

A família é o primeiro meio social com quem os pequenos têm contato. Onde se deparam e aprendem os primeiros conceitos relacionados à interação, afetividade, cuidado, segurança, normas de convivência e emoções.

E para falar de Família, é preciso falar em saúde integral. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças”. A saúde integral da família, podemos assim dizer que envolve esta definição, se estendendo à saúde espiritual, e tantos outros aspectos que consideremos importante acrescentar. A saúde da família é fundamental assim como a educação.

Para Vygotsky, a criança nasce inserida num meio social, que é a família, e assim estabelece as primeiras relações de linguagem sendo mediada com os familiares.

De acordo com Piaget (1977), a ligação entre os professores e a família resulta em ajuda mútua e no aperfeiçoamento real dos métodos, aproximando a escola da vida ou das preocupações profissionais dos pais, sendo uma interação recíproca resultando na divisão de responsabilidades. Isso nos reforça, não estamos sós, a escola contribui com a vida, não substituindo a educação familiar, mas fortalecendo vínculos.

Sabemos que os hábitos de vida influenciam na educação e desenvolvimento dos filhos. Os exemplos e valores dentro de cada lar impactam diretamente na formação destes. Os filhos, como aprendizes da família, irão descrevendo sua existência através das escolhas pessoais e dos modelos seguidos.

“

Os filhos, como aprendizes da família, irão descrevendo sua existência através das escolhas pessoais e dos modelos seguidos.

”

Existem hábitos fundamentais para a saúde integral, que envolvem alimentação saudável, sono de qualidade, ambiente familiar saudável (lar com diálogo e sem brigas), contato com a natureza, atividades de lazer em família, acompanhamento da vida escolar dos filhos, compartilhar histórias de vida que edifiquem, criar memórias afetivas com vivências em família, praticar a oração em família, independente de religião, na busca do fortalecimento espiritual e apresentar este universo maior que fortalece e edifica.

“

Acima de tudo, pensar em família, educação e saúde é acreditar que sempre há algo que pode ser melhorado...

”

Agora convido os pais, para uma reflexão: se você estivesse na frente de sua criança interior, o que diria a ela? O que estaria fazendo? Qual roupa estaria vestindo? Que música estaria ouvindo? O que estaria comendo? Com quem estaria? Qual presente lhe daria? Como estaria se vendo? Qual o cheiro deste dia? Estaria orgulhoso do adulto que se tornou? Estar de frente com sua criança interior lhe aproxima do adulto que se tornou? Mostra algumas semelhanças de suas vivências com que vive hoje junto aos seus filhos? O que de bom você pode trazer para a vida presente daquilo que você aprendeu na infância e que ainda não conseguiu colocar em prática diante da rotina tão corrida, turbulenta, por vezes, e preenchida de tecnologia que rouba espaço do convívio pessoal?

Um exemplo de hábito saudável é brincar. Quando a família brinca com a criança, especialmente ao ar livre, oportuniza o despertar de um olhar diferenciado, observando a natureza em detalhes, desperta os sentidos e a criatividade se desenvolve. A sensação de bem estar ocorre no cérebro e se distribui no corpo todo, junto aos hormônios que geram a sensação de bem estar, e é visível, diante da alegria de estar em família se divertindo e do contemplar o que o mundo lhe oferece. Tantos lugares podem ser explorados para o desenvolvimento infantil saudável e que se refletem na saúde de toda família...

Para falarmos em saúde integral da família, também trazemos a reflexão acerca da saúde das Mães e dos Pais, pilares desta estrutura.

Ao pensarmos em mãe e pai, acreditamos que a maioria das pessoas os associam ao amor incondicional. Sempre preocupados com os filhos e a família, muitas vezes deixando de cuidar de si mesmos, principalmente, da saúde. Pensando nisso, apresentamos algumas dicas preciosas que contribuem para a saúde e qualidade de vida:

- Diminuir o consumo de sal e bebidas alcoólicas; praticar atividades físicas; abandonar o cigarro; e gerenciar o estresse. São pequenos cuidados aos quais o seu coração agradece! Adotar uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, legumes, grãos integrais, leite e derivados (semi ou desnatado), nozes, castanhas e aveia. Diminuir o consumo de açúcar e gordura. Cuidar bem do seu sono, criar uma rotina para dormir e acordar, incluindo os finais de semana. Praticar exercícios físicos regulares. Exercitar também o cérebro por meio de palavras cruzadas, quebra-cabeça, entre outros jogos



**PNEUS PARA!
QUALQUER NEGÓCIO!**

Bransales

49 3319-0800 BRANSALES.COM.BR

- de raciocínio. Fazer acompanhamento médico regular e exames preventivos são fundamentais. Atentar à saúde mental e buscar tratamento sempre que necessário. Ao seguir esses cuidados, o exemplo, muito provavelmente, servirá de inspiração aos filhos.
- Demonstrar amor por você, fortalece a si e à sua família. Permitir se olhar no espelho, amar quem você se tornou. Ser grato pela sua vida e pela sua linda e grandiosa missão de construir uma família e desenvolver novos adultos de bem, tudo isso fortalece e engrandece a família.
- Acima de tudo, pensar em família, educação e saúde é acreditar que sempre há algo que pode ser melhorado, é saber que não se está só, pois mudam os lares, mas muitas situações são semelhantes e buscar apoio em grupos, como a Escola de Pais do Brasil, só nos aproxima da realidade da vida e nos mostra que temos com quem contar e que vale a pena a busca constante pela saúde integral. ■



Gabriela Concolato

*Casada com Douglas Roman Milkiewicz, mãe da Antônia 09 anos.
Coach Integral Sistêmico pela Febracis.
Kids coaching e Teen coaching pelo Instituto de Crescimento Infantojuvenil.
Formação Jeito de Viver Família - Febracis.
Enfermeira, cursando Psicologia.
Associada da EPB Chapecó.*

VIVA BEM SEGURO!

ATUAMOS COM TODOS OS
RAMOS DE SEGUROS.

+ informações:

fone: 49 3322-4602 / 3322-4129

sebben@sebbenseguros.com.br

Av. Getúlio Vargas, 268-S, Sala 03,

Ed. Santa Marta, Chapecó-SC



 **sebben**
corretora de seguros



Meu filho adolescente e os macacos



Marcos Meier

A publicação do livro *“Battle Hymn of the Tiger Mother”* (Hino de Batalha da Mãe Tigre) por uma filha de imigrantes extremamente autoritária e exigente na criação de seus filhos, tornou conhecida a expressão “mãe tigre”. O livro tornou-se polêmico quase imediatamente. A autora, professora de direito, filha de imigrantes chineses, narrou sua trajetória como mãe e detalhou situações do dia a dia. Até aí, nada de assustador. Entretanto, alguns relatos impressionam. Se uma das filhas errasse, era chamada de “lixo”. Se as lições de piano não fossem perfeitamente executadas, a mãe ameaçava dizendo que queimaria todos os bichos de pelúcia. Atividade extra? Só se as filhas prometessem tirar medalha de ouro. Caso contrário, nem pensar! Em matemática, eram obrigadas a estar dois anos na frente de seus colegas. Além disso, as proibições, regras e limites eram frequentes. Disciplina excessiva! Essa mãe, autora do livro, critica a maneira ocidental de criar filhos dizendo que somos muito permissivos e não exploramos o potencial deles. Em parte ela tem razão. A educação brasileira se assemelha à americana em muitos aspectos, então valem as reflexões apontadas pela obra.

MAS AFINAL, O QUE É CERTO E O QUE É ERRADO NA CRIAÇÃO DOS FILHOS?

Há inúmeras pesquisas científicas de psicólogos e educadores de renome apontando o melhor perfil na hora de educar as crianças. E vale lembrar que a “mãe tigre” não é psicóloga nem educadora, tampouco pesquisadora. Trata-se de uma especialista em direito e professora de adultos. E, por acaso, por instinto e por experiência, mãe.

Para não ficar teorizando aqui, vejamos os três perfis mais “problemáticos” segundo algumas

pesquisas, incluindo as americanas cuja sociedade se parece com a nossa: capitalista, consumista e bajuladora dos filhos (em geral).

PERFIL AUTORITÁRIO – Pouca ênfase no carinho e acolhimento, mas excesso de regras, limites e broncas pelos erros cometidos. Este perfil atrapalha o desenvolvimento da autoestima e da personalidade das crianças. O maior índice de suicídio entre crianças e adolescentes está aqui. Esse perfil é o que mais se aproxima ao perfil “Mãe tigre”.

PERFIL SUPERPROTECTOR – excesso de carinho, acolhimento e permissividade. Poucas regras e limites e quando a criança não obedece, quase não há consequências. Esse perfil não desenvolve a autonomia das crianças fazendo-as frágeis emocionalmente e dependentes de alguém que oriente e diga o que fazer em cada situação. Quando adultos, têm dificuldades em aceitar novos projetos e medo de tomar iniciativas. Esse perfil é o que mais se aproxima ao “Mãe coruja”.

PERFIL NEGLIGENTE, OU PERMISSIVO (A MAIORIA DOS PAIS OCIDENTAIS) – é o pior perfil de educador. Há pouco carinho e acolhimento e poucos limites e regras. A criança “manda” e acaba não desenvolvendo autonomia, tem baixa auto-estima e não resiste às frustrações da vida. Baixa tolerância à frustração.

“
Você serve seu filho adolescente?
Ele ganha comida, celular, internet,
escola de qualidade, roupas etc
e não precisa retribuir de nenhuma
forma?”
”

Esses três perfis trazem problemas para o desenvolvimento da personalidade das crianças. Mas então, o que fazer? O melhor é assumir o quarto perfil, denominado **“participativo”** no qual os pais equilibram muito bem as exigências e as obrigações com o estar junto, brincar, ouvir, conversar, incentivar e, principalmente, construir um bom vínculo com os filhos. É o equilíbrio entre afeto e autoridade. Pais participativos têm filhos felizes e realizados como seres humanos. Se a “mãe tigre”

tem perfil autoritário, erra. Se a “mãe coruja”, comum no Brasil, que tem a tendência de superproteger aceitando como “lindo” qualquer resultado de seus filhos, também erra. O ideal é o equilíbrio: ser participativo. É científico, real, de muito bom senso e ideal para crianças emocionalmente saudáveis!

Concluindo, nem mãe tigre nem mãe coruja. O ideal é ser mãe participativa. (Todas essas reflexões, obviamente, valem para a figura paterna).

E nossos adolescentes? Bem, se forem criados de forma adequada darão muito menos problemas, a convivência será muito mais agradável. E há um segredo para isso: o segredo da floresta sagrada dos macacos.

Os macacos da ilha de Bali, na Indonésia, têm conquistado fama pela sua astúcia e habilidade em sequestros inusitados de objetos, como óculos e celulares dos turistas. Esse comportamento peculiar é frequentemente observado nos templos e áreas turísticas onde esses macacos interagem com os visitantes.

Esses macacos, conhecidos como macacos-de-cauda-longa (*Macaca fascicularis*), são animais inteligentes e curiosos, e estão acostumados com a presença humana nas áreas em que vivem. Ao longo do tempo, eles aprenderam a reconhecer os objetos que os turistas carregam consigo e descobriram que podem obter algum benefício ao se apropriar deles, ou seja, aprenderam a sequestrar celulares e óculos.

Um dos principais motivos para esses macacos sequestrarem esses objetos é a troca por alimentos. Os turistas costumam oferecer comida aos macacos como forma de interação ou para tirar fotos. Os macacos perceberam que, ao roubar os pertences dos visitantes, podem utilizar esses objetos como moeda de troca por recompensas



Juriatti
Projetos de Topografia e Georreferenciamento
Engº Agrônomo Cleber Juriatti

Contatos: (49) 98831-5427
(49) 3322-6674



AGRONOMIA

Solicite
seu
Orçamento:

- » Topografia / Georreferenciamento;
- » Retificação Administrativa;
- » Desmembramento;
- » Unificação;
- » Alinhamento de Divisais;
- » Projetos Planialtimétricos;
- » Reserva Legal;
- » CAR - Cadastro Ambiental Rural

Rua Clevelândia 315D - Centro - Chapecó/SC
Sala anexo ao Sindicato da Agricultura Familiar
cljuriatti@hotmail.com

alimentares. Eles se aproximam sorratamente e, num ato rápido, retiram os óculos ou celulares das mãos dos turistas, para depois oferecê-los em troca de comida.

“
Pais participativos têm filhos felizes e realizados como seres humanos.”

Bem, por que os macacos desrespeitam as pessoas sequestrando seus objetos? Por que eles consideram os seres humanos inferiores a eles? A explicação é simples: entre os primatas (também se observa isso em outros grupos sociais de animais) o chefe, o macaco alfa, deve ser alimentado primeiro para só então os macacos “servos” poderem comer. Quando os humanos chegaram à ilha e deram comida aos macacos, estes imediatamente perceberam que os humanos são “servos”, “escravos”, já que lhes davam de comer. Portanto essa percepção de que aquele que serve, que alimenta, que fornece ao outro o que ele precisa, traz a noção de que o servido é o chefe e que os que servem são escravos.

Você serve seu filho adolescente? Ele ganha comida, celular, internet, escola de qualidade, roupas etc e não precisa retribuir de nenhuma forma? Cuidado! Você pode estar criando nele a falsa imagem de que ele é importante e que você é “escrava, escravo”. E logo começará a lhe desrespeitar. Fuja dessa relação desigual. Seu filho precisa aprender a fazer tarefas domésticas, a ajudar no funcionamento da casa, para só então poder descansar ou fazer o que quer. Respeite-se para jamais ser desrespeitado por seus filhos. E o autorrespeito significa não fazer tudo para o outro, mas começar amando-se para poder amar. ■

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*

Fonte:

Fonte: <https://escoladepais.org.br/revista-do-59o-congresso-escola-de-pais-do-brasil/>



O exterior dentro de nós

PENSANDO em família como uma instituição restrita a seus membros, tudo o que acontece fora de seu domínio geográfico e emocional, é externo a ela e a influencia. Porém, raramente pensamos na nossa participação e responsabilidade nos atos e fatos que constituem e dão significado à sociedade em que vivemos.

Não há nenhum nível de mudança de costumes, crenças e valores que seja desconectado da história temporal e dinâmica da vida. Toda a dança de atos e fatos sociais, chamados “externos”, se dá através de formas de agir, de pensar e de sentir repetidos por períodos longos, por quase todos os membros de uma sociedade ou comunidade específica. Essa repetição se transforma em generalizações, e geralmente dará início a mudanças em padrões de comportamento como um todo. São mudanças naturais, que ocorrem semeadas pela necessidade de progresso do ser humano. E é a partir da nossa semelhança em humanidade, e do ciclo de vida que nos coube conviver nesta terra, que nos tornamos todos coparticipantes, e coconstrutores de ciclos históricos. Não haveria crescimento ou evolução de qualquer tipo, no ser humano e na sociedade, se não fossemos capazes de valorizar e absorver a experiência diária, dinâmica, conjunta e globalizada que a vida nos traz. É assim que, gostando ou não, somos responsáveis ativos ou passivos pelas mudanças que ocorrem em nosso tempo.

No ano da maioridade do século XXI, muitos de nós ainda se sentem surpresos frente ao aumento da complexidade que permeia as relações familiares e ante as transformações trazidas pela dinâmica da vida. Algumas pessoas tentam agarrar-se a padrões que já não cabem no novo modelo de coexistência global e, não raras vezes, reagem às situações que rotulam como adversidades ou problemas, tentando ignorá-las, ou mesmo minimizar seus efeitos sobre si mesmo, e em seus entes queridos.



Regina Célia de Mathis

O ambiente externo à família abarca todo um leque de direitos e deveres que constituem e possibilitam a vida em comum. Quando a família começa a inserir um novo membro na chamada vida social - a criança de dois anos que vai à escola, por exemplo - concorda com seu ingresso num mundo maior, que comporta várias possibilidades, que é exterior a ela em relação ao que ela conhece no interior de sua família, e que vai exercer coerção sobre ela em vários momentos, de formas diferentes. Ninguém fica imune a essa exposição, e ela se perpetua pela vida afora.

Assim, podemos dizer que os fatos sociais se impõem sobre todas as pessoas. E é muito difícil para nós, seres vivos numa sociedade ainda centrada no individualismo reconhecer a existência de algo que impacta a nossa autonomia: queremos acreditar que tudo o que fazemos é por livre escolha e advém de nossa vontade interior. Ledo engano! Trazemos o exterior dentro de nós e o levamos para dentro de nossas famílias.

Faço votos que todos nós tenhamos cada vez mais sucesso na lida diária e sem fim do aprimoramento de nossas habilidades, e no reforço, aquisição e/ou renovação de valores alinhados ao nosso ciclo de vida e à ética do respeito. **Janelas abertas deixam o sol entrar!** ■

Regina Célia Simões de Mathis

*Terapeuta de Casal e de Família.
Integrante do Conselho de Educadores da EPB*

Referências:

DURKHEIM, Emile. As regras do método sociológico. São Paulo: Martin laret, 2001

PASSOS, M.Consuelo. Vicissitudes do tempo na formação dos laços familiares. In: Féres-Carneiro, T. (org.) Família e casal: parentalidade e filiação em diferentes contextos. Rio de Janeiro: Ed. PUCRio, 2015.



ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

orientando Famílias
Para Transformar o
FUTURO

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

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.

www.escoladepais.org.br

denominação

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 e atuação em todo território brasileiro por si e através de suas afiliadas.

PROPÓSITO

Orientar, empoderar e inovar a relação de famílias, para que ajam como agentes transformadores da sociedade, criando cidadãos mais conscientes, livres e humanos.

quem somos?

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

como fazemos?

Através de círculos de debates, 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.

causa

Contribuir para a formação de pessoas mais felizes, socialmente responsáveis e emocionalmente equilibradas.

·:·: serviços

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, numa verdadeira troca de experiências entre os participantes em cada encontro.

TEMAS ABORDADOS:

- **Educar é um desafio**
 - **Valores e limites na educação**
 - **Pai, Mãe e agentes educadores**
 - **Educação do nascimento à puberdade**
 - **Adolescência - o segundo nascimento**
 - **Sexualidade no ciclo de vida da família**
 - **Cidadania e a cultura da paz**
- **Educar é um desafio** – As rápidas mudanças nos desafiam em relação a 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 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 os 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 para deixar boas marcas no mundo.

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 endereço 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 faz parte e contate a Escola de Pais do Brasil, de sua cidade ou pelo fale conosco no site escoladepais.org.br ou nas redes sociais.

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 de 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.

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.

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 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 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.



**ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL**

**SECCIONAL
DE CHAPECÓ**

 **49 3322-4138** - *Gizela e Antonio Blanger*

 **49 98831-5427** - *Francieli e Cleber Juriatti*

 **49 99997-8729** - *Ariane e Leandro Lucietto*

E-mail: chapecoepb@gmail.com

 **Escola de Pais do Brasil Seccional Chapecó**



Manifesto

Educar é como uma viagem. Às vezes, sabemos para onde queremos ir, mas não sabemos como.

Outras vezes, até sabemos o caminho, mas não sabemos para onde ele vai nos levar.

Há dias que nos perdemos. Ou nos encontramos. Há dias de cansaço, de obstáculos no caminho, dias sem rumo...

Mas cada instante vale a pena. Porque educar é sobre as experiências que vivemos.

É explorar o mundo, compartilhar momentos, escrever novas histórias. É sobre ver, entender e acolher o outro.

É caminhar junto, criar novos horizontes. E ir sempre juntos para um lugar melhor.

É colher os frutos daquilo que plantamos de melhor: a família. Educar é como uma viagem que transforma vidas, as pessoas, o mundo, e o amanhã.

**Escola de Pais do Brasil,
orientando famílias para
transformar o futuro.**



@AuroraCoopOficial

Siga a gente nas redes!

LEVANDO MAIS SABOR A MILHARES DE MESAS PELO BRASIL TODO

Com suas marcas comerciais, a **Aurora Coop** leva a qualidade e excelência de mais de **850 produtos**, feitos com carinho e muita dedicação e que estão presentes no dia a dia e na vida de milhares de famílias.





Ler para viver melhor



Eliziane Nicolao

Você já reparou que estamos conectados com a leitura o tempo todo? Seja nas placas da rua, a tela do computador e do celular, além dos lugares comuns como livros, jornais ou revistas. Não passamos mais de 24 horas sem ser confrontado com algo escrito.

Com as novas tecnologias, as informações estão mais acessíveis e fáceis de se encontrar, porém é difícil definir e priorizar o que ler, pensando na qualidade e no quanto esta leitura pode agregar algo em nossa vida.

Ao pensarmos em como a leitura pode trazer benefícios para a nossa saúde, passamos a ter a responsabilidade de considerar melhor nossas escolhas. Cada vez mais universidades renomadas vêm dedicando tempo e pesquisas em como o hábito de ler auxilia na prevenção de doenças, como exemplo, descobriu-se recentemente que apenas alguns minutos por dia de leitura, previnem o tão temido Alzheimer. Leitores assíduos apresentam menos doenças mentais, são menos ansiosos e muito menos depressivos. Sim, a leitura controla a ansiedade, precisamos ter paciência e disciplina para chegar ao final da história, compreendê-la e “matar a curiosidade”.

Quando você realiza leituras, está desenvolvendo as células do seu cérebro, o mesmo que as pessoas fazem com seus músculos na academia.

Forçando o cérebro a se lembrar de personagens, características, lugares, interpretando enredos, descobrindo segredos, você está exercitando seus neurônios, estabelecendo sinapses cerebrais que aumentam sua capacidade e agilidade de aprendizado, literalmente aumentando a memória RAM de seu cérebro...

Muitos terapeutas, psicólogos e psiquiatras recomendam a leitura como atividade complementar no tratamento de seus pacientes, com leituras que apoiam e trazem a estes pacientes suporte emocional.

Estudos universitários mostram que leitores de bons livros apresentam maior índice de felicidade e satisfação com a vida. Isso ocorre pois, quem lê livros de qualidade, com bom vocabulário, com histórias que instiguem os neurônios a trabalharem mais, conseguem tomar melhores decisões e definir com mais precisão as suas prioridades.

Além dos benefícios de longo prazo, a leitura também apresenta benefícios diários para nossa saúde. Com poucos minutos de leitura diária, de acordo com um estudo desenvolvido pela universidade britânica de Sussex, seu corpo consegue relaxar mais do que ouvir música, por exemplo, reduzindo a frequência cardíaca e aliviando a tensão muscular.

Até mesmo a inteligência emocional pode ser aprimorada com a leitura. A capacidade de compreender e lidar com seus sentimentos e com os sentimentos das outras pessoas com as quais você convive, seja no trabalho, na família ou simplesmente quando se depara com uma notícia no jornal, é uma qualidade necessária nos dias de hoje. Durante a leitura de um livro, você precisa compreender o que ocorre com os personagens, assimilando o enredo e os fatos, isso exercita diretamente a sua inteligência, inclusive a emocional. Uma sociedade onde as pessoas leem é mais humana e mais inteligente e se preocupa mais com o desenvolvimento coletivo, agindo mais rapidamente para auxiliar o próximo.

Muitos dizem que não leem porque não conseguem se concentrar, mas é justamente a leitura, de preferência em voz alta, um dos exercícios mais simples e acessíveis para desenvolver o foco e atenção, ou seja, a concentração.

Uma boa leitura, lhe permite viver em outro tempo, ser uma outra pessoa, literalmente viajar sem sair do lugar, conhecendo costumes, lugares, culturas e muito mais. Os livros funcionam como catálogos de destinos humanos, permitindo que você viva outras existências, outras vidas, outras possibilidades. A leitura abre possibilidades antes não percebidas, trazendo criatividade e imaginação para qualquer situação cotidiana. A renomada escritora Brene Brown diz que a criatividade é o mecanismo que permite que o aprendizado se incorpore no nosso ser e se transforme em uma prática.

E com o hábito também vem uma leitura mais proveitosa, descobrindo mais informações no texto, estabelecendo relações com as histórias lidas, se conectando melhor com as situações vividas. A

leitura permite que se entendam melhor as opiniões diferentes das outras pessoas e suas visões de mundo, compreendendo melhor a representação de cada um e como convivermos melhor em sociedade. O leitor tem uma postura mais reflexiva e também questionadora do mundo como uma consequência natural de seu aprimoramento intelectual constante. Incentivar a leitura desde cedo, começando a formar o bebê leitor ainda durante a gestação é um ato de amor que beneficia toda a família. Quando colocamos a leitura na vida de uma criança, não estamos apenas estimulando ela a ler, estamos nutrindo-a com experiências de amor e afeto, que mais tarde farão com que ela se torne um adulto leitor, um ser humano mais completo.

Ninguém se torna leitor de maneira isolada, sem auxílio, a leitura é feita da troca de experiências, do compartilhamento de opiniões, de dicas literárias de outros leitores, essa troca é fundamental para que possamos experimentar e abrir novas ideias, pensamentos e opiniões, necessárias à multiplicação de nossas sinapses cerebrais.

Ler é para os fortes, para aqueles que querem ir além do que seus olhos podem ver, ler é buscar compreender o mundo e o próximo de maneira completa. A leitura, seja ela qual for, é um manual para a vida, um meio que nos mostra possibilidades e certamente nos permitirá abrir as portas certas e fechar as erradas que encontraremos no nosso dia a dia. ■

Eliziane Nicolao

Escritora, autora de oito livros publicados, contadora de histórias, instrutora de leitura mediada, agente literária, proprietária da Livraria Letture Livros e Arte em Chapecó, coordenadora do projeto Leituras de incentivo à leitura, com formação literária em literatura infantil e contação de história pela Fatum em Curitiba, onde residiu por 23 anos.

10 metas para os pais

Fonte: @psicopedagogia.kamilastati



- Gritar menos
- Fazer mais elogios
- Brincar diariamente
- Largar o celular
- Sair em família
- Conhecer mais seus filhos
- Dar mais abraços
- Cumprir suas promessas
- Dizer mais "te amo"
- Ler com eles



Adolescência

a esperança em contextos de medo, incertezas e sofrimentos psíquicos



Dra. Cristiane M. Marangoni Valli

Sabemos que a adolescência é um período de passagem, de transição, e esse percurso corresponde ao fim da infância e se estende até o ingresso na vida adulta. Essa trajetória é delicada e marcada por dificuldades e desafios, já que encerra em si transformações que vão desde a ordem biológica, passando pela esfera social e atinge ainda a vida subjetiva, psíquica dos indivíduos.

No que se refere à biologia temos a chamada puberdade que pode ser caracterizada pelas transformações corporais, engendradas pelos hormônios, que levam às distinções do corpo masculino e feminino, ao desenvolvimento físico acentuado e à maturação das funções reprodutivas, ou seja, é o período marcado pela perda (e o enlutamento) do corpo infantil com o advento do corpo maduro, sexuado e pronto para a reprodução.

Já no que diz respeito ao aspecto social, o desafio da transitoriedade tipicamente adolescente se dá pela conquista da emancipação e da

autonomia frente à dependência infantil. Essa tarefa não se traduz em algo simples e fácil, pois a crescente competitividade e as exigências cada vez mais severas do mundo real do trabalho demandam um longo período de preparo por parte do adolescente, fato esse que tem contribuído significativamente para o prolongamento da adolescência, que atualmente se estende até por volta dos 25 anos.

Já na esfera subjetiva é importante mencionar a presença de grandes transformações no comportamento e no humor. Assim, o perfil do adolescente, mesmo que a olho nu, nos leva a nos depararmos com alguém volúvel e instável. O jovem passa com facilidade de um estado de alegria para um desânimo depressivo, de uma agitação e euforia para a pura indolência, da revolta e da intransigência para se portar como um colaborador amável. É alguém capaz de adorar, idealizar artistas, personagens de filmes, de séries, de videogame e

lideranças polêmicas que contrastam e contestam todos os valores e regras familiares, e adota ainda uma postura semelhante com o grupo de amigos, que pode seguir de forma fervorosa, mesmo que as atitudes de tais pessoas sejam reprováveis. Quanto à relação com os pais, não é nada incomum o adolescente imprimir um tom de ofensa, de rivalidade, de rebeldia e de contestação.

“

A normalidade adolescente, que assume feições disfóricas, exige muitíssimo de pais, familiares, professores e profissionais da área da saúde mental.”

Se apresentássemos esse perfil psicológico a qualquer estudioso da psicopatologia, sem mencionar que se trata do período da adolescência, certamente teríamos como resultado um quadro de anormalidade psíquica. Mas se tratando de adolescente nada mais normal.

A normalidade adolescente, que assume feições disfóricas, exige muitíssimo de pais, familiares, professores e profissionais da área da saúde mental. Porém, essa exigência fica ainda mais complexa quanto levamos em consideração as características do mundo atual, isto é, o mal-estar social engendrado pela pós-modernidade.

A cultura do narcisismo, a ditadura da felicidade e a necessidade imperiosa de exhibir-se, sobretudo nas redes sociais, provocam um impacto

significativo na subjetividade humana. Essas características contemporâneas se apresentam como bastante desafiadoras para os adultos e ainda são capazes de exasperá-los. Se a tarefa já é árdua para a maturidade, como pensá-la para indivíduos em formação, ou seja, para aqueles que ainda não se apropriaram de si mesmos, como os adolescentes?

A resposta não é pronta, porém a crise adolescente traz em seu bojo um terreno bastante fértil para o criar e é justamente a capacidade criativa do adolecer que se apresenta como esperança nesse contexto de tamanha incerteza. O mesmo adolescente que é capaz de se portar de forma tão instável também é igualmente capaz de se inflamar pelas grandes causas, de se apaixonar pela ética, pela justiça, pela igualdade e contaminar o outro com suas paixões. O jovem é ávido em experimentar novas formas de viver experiências e afetos como o amor, a amizade, a admiração e o respeito.

É apostando nessa potencialidade criativa, inventiva e transformadora do adolescente que superaremos os desafios dessa fase de transição, tantas vezes já superado pelas gerações que nos antecederam. ■

Dra. Cristiane Maretti Marangoni Valli

Doutora em Psicologia Clínica pela PUC-SP (2015), mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP (2007) e graduada em Psicologia pela PUC-Campinas (2001). Professora da PUC-Campinas com vínculo integral de 40 horas semanais.

Têm experiência na área clínica e social, com ênfase em Psicanálise.





Família e Sociedade:

no contexto pós-pandemia



Maria de Fátima,
Idovino Baldissera e neto.

Maria de Fátima e Idovino Baldissera

Quando tratamos do assunto família, um lastro muito extenso se desdobra ao nosso olhar, ainda mais quando o relacionamos com a sociedade. Em tempos pós-pandemia nos deparamos com as sequelas por ela deixada no âmbito da saúde física e também emocional, aqui queremos abordar apenas alguns aspectos que se referem mais ao psicoemocional, pois os aspectos físicos já são de amplo conhecimento, além do número estrondoso de vidas ceifadas por esta tragédia mundial.

Em primeiro lugar, o confinamento a que fomos submetidos e concomitantemente a pressão psicológica, gerada pelas incertezas, já que não se conhecia nem os efeitos e muito menos tínhamos a origem deste mal e suas consequências, além do que as notícias avassaladoras sobre o avanço da pandemia e seu rastro de morte, junto à incapacidade de atendimento dos afetados pelos sistemas de saúde.

Em segundo lugar, a falta de informações e a morosidade em tomar medidas protetivas e de contenção, além de *fake news* que criavam um ambiente hostil e geravam tensões de todos os tipos.

Em terceiro lugar, as incertezas em relação ao futuro, governos preocupados com colapsos

econômicos oscilavam entre investir em medidas protetivas mais radicais ou em vacinas.

Assim a população em geral, após alguns dias, começa a tomar medidas, aleatórias e impulsivas, tentando ajudarem-se uns aos outros, (nasceu, então, a grande rede de solidariedade) enquanto não havia *modus operandi* para atender e acalmar o desespero de muitos.

Diante deste panorama, a família, confinada em casa, ajustava-se aos fatos e tentava resistir e resolver seus problemas internamente, porém não estava a seu alcance medidas efetivas para ajudar aos membros familiares a sentirem-se seguros e levar uma vida normal.

Passado algum tempo percebeu-se que os efeitos pandêmicos foram muito além da saúde

física afetando o modo de vida. Mudaram as formas de relacionamentos, de lazer, de trabalho, de estudo, etc... Com isso os desafios foram multiplicando-se e afetando todas as relações sociais, obrigando rever conceitos, assumir novas posturas em todos os campos relacionais e forçando a buscar alternativas para satisfazer os anseios e desafios presentes.

Se por um lado sofremos grandes abalos em todas as esferas do relacionamento humano, por outro, aprendemos novas formas de viver e nos relacionarmos. No âmbito familiar, descobriu-se que estar juntos não é simplesmente estar sob o mesmo teto, que o tempo de convivência familiar exige, mas é presença, diálogo, compreensão mútua, atenção, carinho, regras (limites), divisão de tarefas, muita solidariedade e muita, mas muita, paciência.

“

Se por um lado sofremos grandes abalos em todas as esferas do relacionamento humano, por outro, aprendemos novas formas de viver e nos relacionarmos.”

Os relacionamentos familiares certamente são a base e o suporte para aqueles de convivência social mais ampla nos ambientes de estudo, trabalho, lazer, enfim, na sociedade em geral. Eis que a saúde, como afirma a Organização Mundial da Saúde (OMS), é um estado de bem estar geral físico, psíquico-emocional e social. Logo, se por um lado a pandemia causou grandes estragos, por outro, fez avançar e mostrou que é possível superar desafios e inovar, mesmo quando a luz no fim do túnel é muito tênue.



Somos mais fortes juntos e podemos ser mais eficientes quando envidamos esforços para o bem comum, solidários e generosos, empáticos e altruístas, para além das diferenças, enfim, quando assumimos nosso penhor humano.

A crise também gera o “novo”, além de superar o “velho”. ■

Maria de Fátima e Idovino Baldissera

Casal Representante Nacional por SC e associados da Escola de Pais de Videira-SC

Referências:

ACAMARGO, J.J. A tristeza pode esperar, 5 edição, L&PM EDITORES, Porto Alegre, 2015.

SILVA, José Ariston. Ficar para morrer, Caminhar para Viver, Ed. Pendão Real, São Paulo, 2002.

SILVA, José Ariston & MAIA, Helena. Tem hora que dá vontade de Desistir, s/d, sem dados editoriais.

THUMS, Jorge. Ética na educação, filosofia e valores na escola. Editora ULBRA, Canoas RS, 2003.



SIEMENS

CHAPECÓ MATERIAIS ELÉTRICOS LTDA

www.chapecocme.com.br

Rua José de Alencar, 1010-E - Fone (49) 2049-4100 - Fax: (49) 2049-4102
CEP 89803-191 - Chapecó - Santa Catarina
chapecocme@chapecocme.com.br - Inscr. Est.: 253.816.432 - CNPJ 02.707.275/0001-95

A CASA DO ELETRICISTA em Chapecó

**Toda linha de materiais residenciais, comerciais,
chuveiros, acabamentos, ferramentas,
iluminação em Led, lustres e toda linha hidráulica.**

Avenida São Pedro, 1277, CEP 89803-400, Chapecó-SC

Fone: (49) 2049-4100

email: chapecocme@chapecocme.com.br

Vamos criar uma sociedade mais consciente



**VENHA NOS AJUDAR
A CONSTRUIR UM
FUTURO MELHOR
PARA AS FAMÍLIAS
DO NOSSO PAÍS.
A SUA PARTICIPAÇÃO
FARÁ A DIFERENÇA!**

Como associado(a) da Escola de Pais do Brasil, você conseguirá:

- Melhorar a comunicação, o diálogo e a convivência entre pais e filhos, entre educandos e educadores.
- Encontrar caminhos para equilibrar sua atuação como agente educador e profissional.
- Trocar experiências com os demais associados e participantes.
- Desenvolver conhecimentos relacionados às relações sociofamiliares.
- Melhorar o entendimento sobre a educação das crianças, de acordo com as fases de crescimento.
- Promover maior aproximação entre a família, escola e a comunidade.
- Conhecer e promover boas práticas e princípios psicopedagógicos.

Acesse nosso site



Venha criar uma sociedade mais consciente, com cidadãos mais humanos e mais preparados. Contamos com você! Venha! Vamos juntos!



Seccionais EPB

AL

TEOTÔNIO VILELA

BA

ALAGOINHAS
MURITIBA
SALVADOR
S. ANTÔNIO DE JESUS

GO

ANÁPOLIS
GOIANÉSIA
GOIÂNIA
PIRACANJUBA
RIO VERDE

MS

BONITO
CAMPO GRANDE

MG

BELO HORIZONTE
JOÃO MONLEVADE

PB

CAMPINA GRANDE
ESPERANÇA

PR

CÉU AZUL
CURITIBA
GUARAPUAVA
S. MIGUEL DO IGUAÇU

PE

RECIFE

RS

CAXIAS DO SUL
ERECHIM
GETÚLIO VARGAS
GRAMADO
SÃO MARCOS

SC

CHAPECÓ
CURITIBANOS
FLORIANÓPOLIS
HERVAL D'OESTE
JOAÇABA
VIDEIRA
XANXERÊ

SP

CAMPINAS
LIMEIRA
MOGI DAS CRUZES
PIRACICABA
PRAIA GRANDE
S. BÁRBARA D'OESTE
S. JOÃO DA BOA VISTA
SÃO PAULO
SOROCABA
TUPÃ

**UNIDADE
VIRTUAL**



EPB ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL



ASSOCIE SUA CIDADE
escoladepais.org.br



Atividades realizadas em 2022 e 2023

Seccional de Chapecó

- **27/09/22** – Lançamento do projeto “Doe um livro, adote uma criança” com apoio de empresas parceiras na divulgação e como ponto de arrecadação.
- **29/09/22** – Participação no Jornal do Almoço – NSC TV Chapecó – Divulgação do projeto: “Doe um livro: abrace uma criança.
- **06/10/22** – Palestra presencial “Habilidades socioemocionais e o papel da família” – palestrante Fabiana Ribas, Colégio Exponencial. Arrecadação de livros de Literatura Infantil.
- **06 e 07/10/22** – Participação na Revisão virtual Interestadual da Região Sul com a participação de associados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Tema da Revisão: A educação familiar e a influência das mídias digitais.
- **08/10/22** – Arrecação de livros de literatura infantil e distribuição de revistas de orientação familiar no Ecoparque com a presença de associados e empresas parceiras.
- **14/10/22** – Encerramento do Círculo de Debates e entrega dos 700 exemplares de livros arrecadados para o Programa Viver com a participação do casal presidente da DEN, Iracema e José Alberto Wobeto.
- **27/10/22** – Palestra presencial “Os jovens e seu projeto de vida” – palestrante Onilde e Odenir Petrolí – EEB Serafim Ennos Bertaso.
- **08 e 22/10/22** – Participação na Equipe Paroquial no Curso de preparação para o matrimônio, na Catedral Santo Antonio.
- **01/11/22** – Participação no programa Espaço Aberto na Rádio Efapi – Divulgação do lançamento da revista de orientação familiar.
- **02/11/22** – Participação no programa Chapecó Notícias, na Rádio Chapecó - Divulgação do lançamento da revista de orientação familiar 2022.
- **03/11/22** – Participação no programa Ver Mais Oeste na NDTV - Divulgação do lançamento da revista de orientação familiar 2022.
- **03/11/22** – Lançamento da 26ª edição da revista de orientação familiar, produzida pela seccional, no auditório da UCEFF Faculdades, com o tema “Família: espaço de crescimento e evolução.” Palestra “É preciso estudar para ser pai e mãe”, Palestrante Fabiana Nunes Ribas.
- **22/11/22** – Participação no podcast promovido pela revista Flash VIP “Entre pais e filhos”, mediado pela jornalista Carol Bonamigo sobre educação de crianças e adolescentes.
- **JANEIRO/2022 A DEZEMBRO DE 2022** – Publicação de artigos quinzenais no jornal “Folha Desbravador” coluna “Cuidados”, pela associada Gabriela Concolato.
- **13/02/23** – Reinício das Atividades do Ano.
- **27 e 28/02/23** – Revisão Nacional: Concretizando Sonhos.
- **04/03/23** – Palestra "Papel dos Pais na Educação dos Filhos" Escola de Ensino Fundamental Clelia Bodanese.
- **18/03/23** – Circulo - Crás Lider 18/03 a 19/08/2023.
- **13/04/23** – Palestra "Desafios da Família: autoridade, limites e conexão".
Câmara Municipal de Vereadores de Palmitos.
- **15/04/23** – Palestra - Ceim Mundo Encantado - Saic.
- **20/04/23** – Palestra "Desafios da Família: autoridade, limites e conexão"
Centro do Idoso de Caíbi.
- **06/05/23** – Palestra "Desafios da Família: autoridade, limites e conexão"
Escola Druziana Sartori.
- **11/05/23** – Live "As várias faces da maternidade"
Em parceria com a Odontotop Hospital do Dente.
- **03/06/23** – Palestra - "Desafios da Família: autoridade, limites e conexão"
Núcleo Educacional Municipal Ida Vítori - Palmitos-SC.
- **01/07/23** – Revisão Regional - Seccionais Chapecó/Xanxerê.
- **08 a 10 de junho/23** – Congresso Nacional "Adolescência, Família e Sociedade: Saúde Psicoemocional".
- **15/08/23** – Palestra - Comunidade Maria Goretti.
- **24/08/23** – Palestra - Centro de Convivência - CRAS CÉU .
- **26/08/23** – Início de Circulo de Debates - OdontoTop.
- **17/09/23** – Curso de Noivos - Parceria com Igreja Católica - Paróquia Santo Antônio.
- **19/09/23** – Palestra "Desafios da Família: autoridade, limites e conexão"
Centro de Convivência Santo Antônio

Registro das atividades realizadas da EPB Seccional de Chapecó



10/12/2022 - Confraternização de encerramento do ano 2022 entre Associados da EPB Seccional de Chapecó.



04/03/2023
Palestra EEF Clélia Bodanese.



13/04/2023 - Palestra Conselho da Comunidade da Comarca de Palmitos-SC.



15/04/2023
CEIM Mundo Encantado Bairro Saic.



06/05/2023 - Palestra EEB Druziana Sartori.



10/06/2023
59º Congresso Nacional da Escola de Pais do Brasil



20/06/2023 - Palestra Centro do Idoso de Caíbi-SC.



01/07/2023
Revisão Regional Oeste-SC.



15/08/2023 - Palestra Comunidade do Bairro Maria Goretti.



19/08/2023 - Entrega dos certificados participantes Circulo de Debates CRAS Lider.



17/09/2023 - Preparação para o Matrimônio. Paróquia Santo Antônio.



19/09/2023 - Palestra CRAS Santo Antônio.

Importância do papel da Família

como promotora de saúde bucal nos primeiros anos da vida dos filhos



Suzeli, Bruno e filha

Suzeli Dias e Bruno Seemann Vieira

A Saúde Infante Juvenil no Brasil está amparada por várias políticas e programas que tentam garantir o direito exposto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) no artigo 3º de que a criança tem direito a proteção integral, incluindo o que se refere ao desenvolvimento físico, mental, espiritual e social. O desenvolvimento, crescimento e aprendizagem dependem de uma contínua e estreita relação entre a natureza, os cuidados de atenção e estímulos que cercam a criança e o adolescente que contribuirão para formação do indivíduo adulto.

Dentre os cuidados relacionados à saúde quero chamar aqui atenção e o olhar das famílias para o âmbito da saúde bucal, visto que, os impactos relacionados a doenças da cavidade bucal, incluindo a doença cárie e doença periodontal, perda precoce dos dentes de leite e até mesmo dos dentes permanentes, certamente, irão exercer impacto negativo para a formação deste indivíduo.

O quanto os problemas Odontológicos podem impactar negativamente a vida das pessoas é difícil mensurar. O que muito também irá depender da dimensão desses problemas, dentre outros fatores. Contudo, certamente sua influência é significativa e nenhum pai, mãe ou avós desejam que

seu(s) filho(s) e neto(s) sofram essas consequências. Atualmente existem artigos correlacionando os problemas bucais e o baixo desempenho escolar de crianças e adolescentes. Não é à toa que crianças com as piores avaliações de saúde e higiene oral apresentam a maior chance de ter o desempenho escolar comprometido.

Há pouco tempo vivíamos o contexto de uma Odontologia extremamente mutiladora onde a realidade dos investimentos em políticas públicas na promoção e proteção da saúde bucal eram pífias, e, por consequência dessa prática no passado, atualmente somos o país onde a casuística de pessoas desdentadas é uma das maiores do mundo. Felizmente hoje contamos com ampla assistência do Programa Nacional de Saúde Bucal - Brasil Sorridente, que engloba dentre outros aspectos para promoção de saúde, a ser ressaltado, de maior impacto no âmbito populacional, a fluoretação da água de consumo humano, que teve início no ano de 1945, quando se observou uma diminuição significativa no número de dentes cariados por habitantes. Vale ainda lembrar que o Brasil é o país com o maior número de dentistas do mundo atualmente.

No entanto, a vida moderna colocou em ritmo acelerado o modo de viver e de pensar de inúmeras famílias, trazendo consigo negligência com relação à higiene bucal das crianças que é um dos principais fatores causadores da doença cárie, junto com alimentação moderna, muitas vezes suportada por sucos industrializados repletos de açúcares, bolachas, dentre outros.

Sabemos que a doença cárie é uma doença infecto contagiosa, ou seja, pode ser adquirida pela convivência com os cuidadores, a cavidade oral de um recém-nascido não possui, basicamente, qualquer tipo de micróbios. Logo após o nascimento, várias bactérias, incluindo *Streptococcus mutans* (principal bactéria responsável por iniciar o processo de cárie), começam a se desenvolver na boca do bebê. Como o fluxo de saliva é reduzido durante o sono, as bactérias que causam a cárie obtêm acesso prolongado a substâncias fermentáveis, em um processo que leva à cárie dentária. É evidente que o meio familiar é o principal responsável por incentivar escolhas e estilos de vida saudável, somos os maiores exemplos para nossos filhos. E não podemos delegar essa missão de cuidado aos colaboradores.

Então podemos listar algumas consequências da negligência dos cuidados bucais na primeira idade:

1. Doença cárie - que irá comprometer a estrutura natural morfológica do dente e poderá ocasionar desequilíbrios na mordida e consequências articulares.
2. Extensão da infecção de cárie através do canal do dente para os ossos da face - podendo essa infecção chegar a outros lugares do organismo (Como ao coração, ocasionando uma endocardite bacteriana, que, em casos mais graves pode levar ao óbito).
3. Perdas do dente de leite - compromete a erupção dos dentes permanentes.
4. Perda dos dentes de leite e/ou permanentes - problemas na fonação, respiração, mastigação, deglutição, respiração e impacto no desenvolvimento das arcadas.

Mas o que os pais podem fazer para evitar consequências tão danosas aos seus filhos?

O acompanhamento profissional especializado sempre será indicado. Mas é necessário ir além disso. Os hábitos de saúde bucal dos pais influenciam a saúde bucal dos filhos e, conseqüentemente, sua

qualidade de vida. O ambiente familiar incentiva escolhas e estilos de vida saudáveis. Apenas proporcionar acesso ao dentista não irá solucionar todos os problemas. A educação em saúde deve envolver todos os familiares.

Lembrando que a saúde bucal está diretamente relacionada à saúde em geral, a boca é parte indissociável do corpo e o risco de uma criança desenvolver doenças bucais é tão alto quanto o de desenvolver outras doenças em geral.

As crianças vivem em famílias e as famílias estão incluídas em comunidades. As comunidades que prezam pela saúde bucal geram crianças mais saudáveis, assim como pais que demonstram cuidado com a saúde bucal geram filhos também mais saudáveis. O conceito chave da abordagem da promoção de saúde é a capacitação das pessoas que poderão fazer a diferença no seu dia a dia. Estimular mudanças no comportamento das pessoas e fazê-las manter essa mudança é um grande desafio para os profissionais de saúde.

A informação pode ser levada, mas depende dos responsáveis pela criança a mudança de adequados hábitos e a manutenção destes. É na família que acontecem as primeiras interações sociais, configurando, pois, o processo de socialização primária, através do qual se desenvolvem hábitos e comportamentos que são de grande relevância para a saúde. Cobrar do seu filho sem dar exemplo não vai surtir o efeito esperado.

Portanto, tão importante quanto permitir acesso ao dentista, é permitir acesso à informação e orientação de qualidade, para que os níveis de consciência se elevem e possam gerar ações mais efetivas de prevenção a partir das atitudes cotidianas, que uma vez transformadas em bons hábitos, mudem a qualidade de vida de forma simples e significativa de cada família e permita que esta seja disseminada através das gerações. ■

Dra. Suzeli Dias

*Cirurgiã Dentista - UFSC
Especialista em Prótese Dentária
Mestrado em Implantes Dentários - UFSC
Doutoranda em Implantes Dentários - UFSC*

Dr. Bruno Seemann Vieira

*Cirurgião Dentista - UFSC
Especialista em Prótese Dentária
Especialista em Periodontia
Especialista em Implantodontia.*



Suzeli & Bruno
REABILITAÇÃO ORAL

Ajudando pessoas a se conectarem com sua autoestima e qualidade de vida!



Dra. Suzeli Dias

Cirurgiã Dentista - UFSC
Especialista em Prótese Dentária
Mestrado em Implantes Dentários - UFSC

Dr. Bruno Seemann Vieira

Cirurgião Dentista - UFSC
Especialista em Prótese Dentária
Especialista em Periodontia
Especialista em Implantodontia



IMPLANTES | FACETAS | RESTAURAÇÕES

Porque sorrir e ser feliz é uma questão de saúde e bem-estar!

 49 **99996-8662**

 Av. Porto Alegre, 427 D, Ed. Lazio Executivo, Sala 807, Centro, Chapecó-SC

  [reabilitar_implantesdentarios](#)



**ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL**
SECCIONAL DE CHAPECÓ



CAPAS DAS REVISTAS EDITADAS

1989 - 2023



Filho com deficiência



Vera Lucia Canal Spricigo,
Orlando Spricigo e família

Vera Lucia Canal Spricigo e Orlando Spricigo

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

Mas, quando o 'bebê real' é muito diferente do 'bebê imaginário' vários sentimentos podem ocupar a mente e o coração do casal: o medo, a raiva, a culpa, a compreensão do motivo de isso estar acontecendo com a família, o desespero, a ansiedade, entre outros sentimentos podem aparecer durante o período pré e pós-natal.

Pais de crianças com deficiência não podem aguardar 20 anos para tomar providências, porque cada dia que passa veem seu filho perder oportunidades. Se têm um filho deficiente, o 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, taxados de irrealistas. Como todos os pais esperam que os filhos se desenvolvam e cresçam felizes e

saudáveis, é preciso que todos 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 estar inserido em um ambiente normal de vida.

Orientações para a família

1. 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 que o filho necessita. Cuidar sem tolher.
2. 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 por si próprio). Brincadeiras educativas ao ar livre.
3. 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.

4. 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.
5. Organização de práticas parentais eficazes com afeto, limites e participação nas atividades da criança ou adolescente.
6. 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, atitudes e 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 o contato direto com os professores para que eles conheçam o histórico e mantenham conexões 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, organização das habilidades visuoespaciais e dessensibilização às respostas sensoriais a estímulos ambientais quantitativa e qualitativamente anormais.
7. Orientar para o autocuidado e proteção contra abuso sexual. A pessoa com deficiência tem direito à educação para a sexualidade, tem dúvidas, desejos e expectativas e são vulneráveis.
8. Participar de grupo ou movimentos para construção de uma rede de acesso aos serviços e atualização.
9. 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 adolescente.

10. A família deve equilibrar atenção nos aspectos da vida do lar: - lazer, social, espiritual, atividade física, saúde - sem esquecer-se dos outros filhos, o que pode gerar outros problemas. Sugestão de filme: “**Extraordinário**”

11. Capacitar seus filhos para que tenham consciência das suas peculiaridades e para que eles possam por si mesmos administrar a 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, atividades culturais, sociais, 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 todas as 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 de 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 trata-se 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 auto-observar para não praticar o preconceito que de certa forma existe enraizado em nossa sociedade. **É a partir de pequenas atitudes que podemos mudar o mundo.** ■

Vera Lucia Canal Spricigo
Graduação em Pedagogia

Orlando Spricigo
Contador

Pais da Bruna e da Débora.
Associados da Escola de Pais de Videira e Casal Diretor de
Normatização e Apoio às Seccionais da Escola de Pais do Brasil.

Referências:

ACAMARGO, J.J. A tristeza pode esperar, 5 edição, L&PM EDITORES, Porto Alegre, 2015.

SILVA, José Ariston. Ficar para morrer, Caminhar para Viver, Ed. Pendão Real, São Paulo, 2002.

Sempre é tempo de recomeçar

Quando criança, tive dois amigos que apanhavam muito, a Kátia e o Mateus. Eles não se conheceram, estudavam em colégios diferentes, moravam em bairros diferentes, tinham classes sociais diferentes. O único ponto em comum que eu percebia nos dois era a violência dos pais. A mãe do Mateus dava socos nele e nos irmãos, na frente das outras crianças. A Kátia sofria castigos imensos, a mãe a obrigava a comer pimenta caso ela questionasse uma ordem.

A rigidez só gera mais rigidez. A violência só gera mais violência. É impossível ensinar respeito à alguém desrespeitando-o. É impossível ensinar bondade sendo malvado.

Hoje, sabemos que palmadas e castigos não funcionam. Revoltam os filhos, pioram a relação familiar, evoluem para violências maiores e mais perversas. Sabemos também que é possível educar filhos sem violência e nem castigos. Quando ouvi isso pela primeira vez, pensei: “será?!”. A palmada, os gritos, o castigo e a privação pareciam funcionar para educar crianças.

Até que percebi que, realmente, os gritos e os castigos só me distanciavam das minhas filhas. Elas não me respeitavam mais, ao contrário. Se revoltavam. A mais velha chorava de raiva, a mais nova me pedia pra nunca mais gritar. Elas não estavam cultivando respeito por mim. Elas estavam com medo. Cheio de remorso, mas ainda desconfiado, comecei a experimentar educar com respeito. Passei a evitar gritos. Repensar ordens. Abolir castigos. Me desapeguei da obrigação de ter a última palavra sempre. Me tornei amável. Elas passaram a ter mais prazer na minha presença. Deixei de ser temido, passei a ser amado. Ao ser amado, passei a ser profundamente respeitado.



Marcos Piangers

Mateus e Kátia, meus amigos de infância, cresceram revoltados e quebrados por dentro. Lembro do Mateus crescendo um adolescente retraído. A Kátia, muito carente, engravidou cedo. Os dois tiveram problemas com drogas. Existe um provérbio africano que diz: “quando uma criança não recebe amor da sua tribo, colocará fogo na aldeia apenas para sentir algum tipo de calor”. Acho que é isso que está acontecendo no mundo. As pessoas continuam buscando o amor do pai e da mãe no dinheiro, nas drogas, nos remédios, no Instagram.

Os pais são a fortaleza afetiva dos filhos e cada vez que esse acordo é quebrado, se quebra a alma de uma criança.

Recolher os cacos dá muito mais trabalho do que preservar sua alma intacta. A alma de uma criança, tão boa e tão inocente, não tem culpa se nossa própria alma está cheia de rachaduras.

Sempre é tempo de recomeçar.

A vida é incrível.

Desejo a você muito mais do que sorte.
Marcos Piangers

Fonte:
<https://piangers.substack.com/p/sempre-e-tempo-de-recomecar>

Em **Chapecó**,
o **futuro** da
educação
é moldado com
compromisso
e **inovação**.



Família Presente **ESCOLA FORTE**

TRANSFORMANDO O AMANHÃ, HOJE!

O projeto "**Família Presente: Escola Forte**" é a chave para essa transformação.

Por meio do **Núcleo de Apoio Multiprofissional ao Estudante - NAME**, promovemos o diálogo aberto e produtivo entre famílias, educadores e especialistas. A iniciativa vence desafios significativos, como a vulnerabilidade social e a violência cibernética.

Nossa missão é fortalecer os laços entre família e escola, criando um ambiente seguro e acolhedor.

Uma nova abordagem educativa

- Palestras impactantes sobre limites, tecnologia e bem-estar
- Fortalecimento dos laços familiares para um futuro mais seguro e saudável
- Promoção da cultura de paz e não violência

Mais de
R\$
3,6
milhões
em investimentos

Mais segurança nas escolas

- Contratação de 77 Coordenadores de Segurança
- Spray laranja
- Raquetes manuais detectoras de metais em todas as instituições de ensino
- 5 escolas com portas giratórias em funcionamento
- Instalação de novas portas com detector em 11 instituições
- Cercamento das escolas
- Instalação de sirene e alarme

Não desista da vida, fica.



Rossandro Klinjey

Se sua infância não foi tão perfeita como você sonhou e se os seus pais não te amaram como você acha que eles deveriam ter te amado, não desista da vida, fica.

Fica para mostrar como se ama e se educa um filho, tornando-o capaz de ser feliz.

Fica para você poder perceber que quando você é pai ou mãe não tem o poder mágico que você acha que seus pais têm.

Se você amou alguém e foi maltratado, traído ou abandonado, não se culpe, não pense que você não merece e não é digno de ser amado ou amada.

Então, não desiste. Fica, e não deixe mais que o seu coração seja um terreno baldio para o lixo afetivo ou a miséria moral dos outros.

Fica, e mostra a todos como se deve amar alguém com toda ternura e respeito que as pessoas merecem.

Se na escola te humilham e menosprezam, não desista da vida, fica.

Fica para mostrar que essas vozes não te definem.

Sabe de uma coisa, vou te contar um segredo sobre essas pessoas que nos humilham e tentam nos destruir. Elas na verdade apenas apontam e projetam em nós a profunda dor e angústia que elas têm dentro delas mesmas.

Então fica para mostrar como tratar dignamente os outros, projetando neles não apenas as nossas sombras, mas sobretudo a nossa luz.

Se você acha que você não tem mais jeito, que não vale mais a pena viver, saiba que essa é a maior mentira na qual você acredita. Insista, não desista, fica.

Eu já pensei em desistir, eu já planejei como desistir, mas resolvi ficar e tudo passou. Não teve mágica, a dor não passou no dia seguinte, também não passou no mês seguinte.

Ela foi passando na sequência da vida, e eu fui ficando mais e mais forte.

Acredite, vale a pena ficar e provar para todo mundo, inclusive para nós mesmos que a vida vale a pena ser vivida.

E se você me encontrar por aí, nas muitas palestras que faço, se puder, vá ao meu encontro e me dê um abraço, e diz no meu ouvido que você ficou.

Ficou para provar que é possível ser feliz.

Fonte:

Rossandro Klinjey (<https://genteseguradora.com.br/nao-desista-da-vida-fica/>)



Procrastinação o que vou fazer com você?

Deixar para amanhã o que poderia ser feito hoje é uma atitude que o ser humano toma corriqueiramente, mas a questão é se perguntar: o que fiquei fazendo nesse período em que poderia ter realizado uma tarefa necessária?



Rejane Soares Ferreira

Quando a resposta for "nada de relevante" inicia uma dissonância cognitiva, um desconforto emocional, uma angústia e um sentimento de impotência. Cerca de 90% das pessoas adultas procrastinam (esse é o termo correto para essa protelação do ato), mas 20% desses adultos irão se tornar procrastinadores crônicos, ou seja, vão fazer isso várias vezes ao longo dos dias, das semanas, dos meses, da vida. E esse adiamento contínuo vai acumulando afazeres que levam, inclusive, a ficar difícil reconhecer o que é prioridade, por onde começar.

A má gestão do tempo traz inúmeros prejuízos funcionais e geralmente quem procrastina tem essa dificuldade de perceber com clareza o tempo necessário para realizar uma atividade, acreditando que, em algum momento do futuro, a tarefa será realizada em tempo hábil. Vamos ver um exemplo corriqueiro: eu estou terminando um curso de pós-graduação e tenho seis meses para entregar meu trabalho final, assim ao invés de desde já começar a organizar tudo o que tenho que fazer (selecionar as publicações para leitura, estruturar minha metodologia, coletar dados, redigir e discutir

os resultados), eu deixo para depois, destino meu tempo livre para assistir series, ver o que rola nas redes sociais, e vou fazer todo o trabalho no último mês, de maneira corrida e trazendo para mim um estresse acentuado.

Mas, por que fazer assim?

- Que raciocínio é esse de achar que estará "ganhando" deixando os afazeres para depois?
- Otimizar o tempo não seria o verdadeiro ganho?
- Que novelo complicado é esse que eu faço, depois lamento, angustio e, em um momento seguinte, faço de novo?
- Sou uma pessoa preguiçosa, irresponsável e imatura?
- Há algo de errado com minha arquitetura cerebral para não dar conta dessa tarefa necessária de gerenciar o tempo e realizar os afazeres de modo mais coerente e fluido?

O ser humano, em sua evolução biológica, de fato tende a poupar energia. Não nos enganemos, somos consequência de uma história de homo sapiens, o que nos leva a entender que poupar energia para um momento importante (de sobrevivência, fuga ou ataque) era algo muito necessário. Assim, o que deixamos para depois tem a ver com poupar esforço, seja ele físico ou mental. E também tem o fator do ganho imediato, ou seja, nosso cérebro tem uma tendência a solicitar mais atividades que trarão uma recompensa imediata e abrir mão de algo em que o retorno será adiante, desse modo vamos nos deixar envolver por atividades que trarão alívio ou prazer instantâneo.

Então estamos destinados a procrastinar? É isso mesmo?

Não, de modo algum. A maturidade neurobiológica também pode ser trabalhada ao longo da vida. Nós estudamos por muitos anos em busca de um diploma que somente virá depois, assim como nós podemos conseguir guardar dinheiro para comprar algo mais importante em algum momento futuro. Nós podemos aprender o quão valioso é isso! E sentir-se potente na vida, capaz de realizar desejos é também um excelente mecanismo de conduzir nosso arcabouço cerebral.

Entretanto, para algumas pessoas, chegar nesse desenvolvimento ficou difícil e precisamos tentar compreender por quais motivos elas procrastinam tanto.

Vamos às possibilidades:

a) ela tem uma demanda grande de satisfação imediata e se deixa distrair com coisas irrelevantes, mas prazerosas;

b) ela não tem dimensão do tempo e faz uma programação irreal, acreditando que terá condição de executar as tarefas num momento futuro;

c) ela tem dificuldade de fazer a priorização das atividades e a sequenciação das mesmas;

d) ela caiu na armadilha de acreditar que funciona melhor sob pressão e considera que a adrenalina é sua aliada na atenção, no raciocínio e na execução de tarefas;

e) um pouco de cada das alternativas anteriores.

E os motivos podem não parar por aí. Temos a possibilidade, essa nem sempre tão clara, de que algumas pessoas não dão conta de se colocar no mundo de modo mais potente e se boicotam.

“
Cerca de 90%
das pessoas
procrastinam...”

É sério isso? Sim!!!

A bagunça externa é um reflexo na bagunça emocional interna. Por exemplo, ter muitas atividades atrasadas e se angustiar com isso pode ser um modo de não se aproximar, conscientemente, das desordens afetivas. Outra situação seria o ter que lidar com o impacto das consequências de se por no mundo de modo mais funcional e isso quebrar a identidade de ser alguém que não merece o melhor, ou até mesmo que, se for uma pessoa mais potente, isso lhe trará mais responsabilidades ou impacto negativo nas pessoas com as



MESTRE EM PSICOLOGIA
DOMINGOS LUIZ PALMA

- Formado e Mestrado em Psicologia pela PUCRS
- Abordagem TCC - Terapia Cognitivos Comportamental
- Professor universitário e de pós-graduação a mais de 20 anos
- Coordenador de curso de Psicologia
- Palestrante na área comportamental

GRP: 12/07240

"Pare e dê uma chance a si mesmo." - Aaron Beck
Agende sua consulta através do número:
 **(49) 98829-7317**

quais convive. Puxa, a mente humana é cheia de percalços, não é?!

Mas, sigamos confiantes na oportunidade de estarmos aprendendo a viver melhor nessa jornada linda chamada vida! É possível trazer para o dia a dia algumas condições que favorecem o nosso melhor engajamento nos afazeres. Não é receita pronta, mas algum ponto de reflexão pode ajudar. Dessa forma, se você se julga uma pessoa procrastinadora, tente refletir sobre esses pontos:

- 1) a causa da procrastinação precisa ser descoberta;
- 2) o que acontece precisa ser descrito. Por exemplo: eu deixei de fazer parte de um relatório e passei 40 minutos em uma rede social;
- 3) os estímulos distratores precisam sair de cena enquanto você executa alguma coisa de maior esforço mental;
- 4) é preciso fracionar uma atividade complexa e destinar um tempo mais realista para cada etapa;
- 5) a disciplina pode ser vista como sua aliada. Lembra da letra da música “Há Tempos” do Renato Russo?
Então, “disciplina é liberdade” porque a gente está deixando de ser escravo dos impulsos imediatos e, ao mesmo tempo, direcionado nossas ações para algo verdadeiramente importante para nós e
- 6) se está muito difícil de você remanejar a procrastinação na sua vida, procure uma ajuda profissional.

“

...nosso cérebro tem uma tendência a solicitar mais atividades que trarão uma recompensa imediata e abrir mão de algo em que o retorno será adiante...”

”

Para concluir, eu sigo na torcida desse texto ter produzido um olhar mais nítido sobre a procrastinação. A não compreensão desse comportamento gera interpretações equivocadas. Vamos lá colocar a gaveta, o quarto, a casa, o trabalho, a vida em ordem! E, detalhe, essa ordem precisa estar alinhada com a ordem do seu desejo, mas isso é tema para outro texto... ■

Rejane Soares Ferreira

Psicóloga pela UnB e Mestre em Psicologia pela UnB, Especialista em Neuropsicologia pela PUC-GO, Professora de Pós-Graduação em Neuropsicologia, Mediadora de PEI, Curso de Avaliação e Tratamento da Dor Crônica pela USP, Curso em Psicogeriatria pela USP, Especialização em Neurociência e Comportamento pela PUC-RS

Hábitos essenciais que transformam sua família

Tenha um momento de conexão individual com cada criança

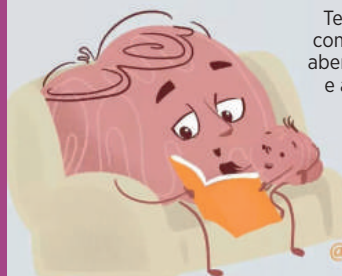
Seja firme sem dominar e sem agressividade

Tenha valores respeitosos para nortear as regras e combinados

Crie um slogan familiar e repetir para encorajamento quando necessário

Faça refeições em família

Estimule a independência e autonomia no dia a dia



Esteja aberto para as mudanças

Pratique rituais em família que sejam marcantes

@pedagogia.mente

**Matrículas
abertas 2024**

#SouEscolaSAS
SAS
Plataforma de Educação



Experiências que
transformam vidas

ESCOLA
CEIB

ENSINO FUNDAMENTAL
1º AO 9º ANO

(49) 9 9923-8072
 ceibchapeco

O lugar
para tornar
possível.

Nós somos uma nova Uno. Transformamos, criamos novos futuros em busca da evolução e nos tornamos mais humana e próxima. Com o conhecimento, avançamos e mudamos o agora.

MUDA,

porque o mundo muda.



Escaneie o QR Code
e saiba mais.

uno.edu.br [@unochapeco](https://www.instagram.com/unochapeco)



A chegada de um irmãozinho



Fabiana Gonçalves

Como preparar a criança para que ela receba bem o nascimento do irmão mais novo e reaja positivamente às mudanças no ambiente familiar.

A notícia da chegada de um novo filho sempre traz momentos de euforia e satisfação, afinal, a família vai aumentar. Por outro lado, pode vir acompanhada também de insegurança dos pais, por não saber se conseguirão dar a ambos os filhos a mesma atenção que merecem. Embora seja de conhecimento dos pais que o caçula requererá muito mais de atenção e cuidados, como isso será visto e recebido pelo filho mais velho também pode gerar muitas dúvidas.

De acordo com os especialistas, o primeiro passo após a confirmação da gravidez — de preferência a partir do segundo trimestre, quando os riscos de uma perda gestacional diminuem — é

contar ao filho mais velho que ele ganhará um irmãozinho ou irmãzinha. É claro que crianças de diferentes idades poderão reagir de maneiras distintas à chegada de um novo bebê. Porém, o mais importante para que se sintam seguras é deixá-las fazer parte de toda essa transformação que a família sofrerá desde o início. Afinal, para elas, a chegada de mais alguém pode fazer com que se sintam vulneráveis e sem a atenção, o amor e o carinho que até então eram todos destinados a elas.

Para prevenir esses sentimentos negativos, separamos algumas dicas para cada faixa etária e que vão auxiliar a lidar com essas mudanças na família de maneira mais fácil.

Kapulhos Confeções
A loja da Fábrica

Fábrica própria a preço de atacado
Contatos: kapulhos@uol.com.br



Avenida Getúlio Vargas, 171 - Centro - Próximo ao Terminal Urbano
Fone: 49 3329-6873 - Chapecó-SC

DE 1 A 2 ANOS

Embora a criança dessa faixa etária possa não entender muito bem o que significa ter um novo irmão ou irmã, é importante falar disso para ela de maneira empolgada, para que sua atitude deixe-a animada também. Faça-a participar de tudo, e a criança vai se familiarizar com a ideia de que tem alguém a caminho e que vai compartilhar com ela os mesmos ambientes da casa.

- Leve para a maternidade um presente para dar ao filho mais velho. Ele sentirá que a mamãe ganhou um presente, e ele também.
- Após o nascimento começa a fase mais difícil, porque haverá a necessidade de cuidar de duas crianças com necessidades parecidas ao mesmo tempo. Peça ajuda de familiares, porque a atenção terá de ser dividida e o filho mais velho pode não entender muito bem o porquê de os seus pais não estarem à sua disposição como antes.
- Mesmo em meio a tantas mudanças no início de adaptação, faça alguma coisa especial com o filho mais velho. Pode ser um passeio, como levá-lo à casa dos avós. Ele se sentirá feliz e importante.



DE 2 A 4 ANOS

Essa fase é vista pelos especialistas como a mais difícil, pois seu filho ainda está muito ligado a você e não entenderá como poderá compartilhá-lo com outros. De acordo com a Academia Americana de Pediatria, a criança nessa idade também poderá se sentir ameaçada pela ideia de um novo membro da família.

- Não deixe que ele descubra pelos outros sobre a gravidez e, conforme a barriga for crescendo, mostre que o mesmo aconteceu quando ele estava para nascer.
- Ler, para ele, histórias que contenham imagens e personagens de bebês e irmãos também pode ajudá-lo a se familiarizar com a ideia da família maior.
- Seja honesto com ele. Diga que o bebê será fofinho, lindinho como ele era, mas que também chorará quando tiver com fome, feito cocô ou xixi, e que isso lhe tomará tempo.
- Envolve-o nos preparativos para a chegada do caçula com antecedência. Deixe-o participar da compra do enxoval, peça a sua ajuda na escolha das roupas e acessórios.
- Não deixe para fazer mudanças cruciais, como colocá-lo na escola, mudá-lo do berço para a cama ou até mesmo iniciar o desfralde, próximo do nascimento do bebê.
- Quando for para a maternidade, compre para o seu filho (menino ou menina) uma boneca para que ele possa cuidar de "seu" bebê também, como você.
- É natural que o filho mais velho mude de comportamento e até regrida um pouco após o nascimento do irmão. Voltar a fazer xixi na cama, querer a chupeta ou até pedir a mamadeira são exemplos bastante comuns. Ele

também pode ficar agressivo, chorar por qualquer motivo. Não o repreenda, pois isso tudo é normal. Essa pode ser a forma que o filho mais velho encontrou de chamar a atenção e assim garantir que tenha o seu amor.

- Reserve um tempo juntos. Brinquem, joguem, saiam para passear a sós.

CRIANÇA EM IDADE ESCOLAR

Crianças com mais de 5 anos geralmente não se sentem tão ameaçadas por um novo bebê como as mais novas. No entanto, elas podem ressentir a atenção que o novo bebê recebe.

- Prepare seu filho para a chegada de um novo bebê. Diga a ele o que está acontecendo na linguagem que ele consiga entender. Explique o que significa ter um novo bebê e quais mudanças podem afetá-lo — tanto as que são boas quanto as nem tanto.
- Coloque o filho mais velho para participar do planejamento da chegada do novo bebê, ajudando a preparar o quarto, escolhendo roupa, brinquedos ou comprando fraldas.
- Peça à família que o leve ao hospital logo após o nascimento do caçula, para que ele se sinta parte da família.
- Quando trouxer o bebê para casa, deixe que seu filho mais velho sinta-se à vontade para cuidar do bebê, se ele quiser. Elogie toda vez que for amoroso e gentil com o irmão, fazendo-o se sentir importante.
- Faça um esforço para passar algum tempo com ele. Crie oportunidades, seja na hora das refeições, ao levar ou buscar na escola, para auxiliar a fazer a lição de casa ou mesmo para



assistir a um desenho na TV. Os especialistas afirmam que a criança nessa fase precisa do incentivo — e da chance que os pais têm para lembrá-la do quão especial ela é. ■

Texto: Fabiana Gonçalves

Edição: Thaís Guimarães de Lima

Design: Alex Mendes

Fonte:

*Fonte: American Academy of Pediatrics e Ministério da Saúde
Texto retirado do Portal Viver Bem, da Unimed do Brasil, disponível no link:
unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/a-chegada-de-um-irmaozinho.*

POSTO CATARINA

Qualidade sempre

49 3323-0802

Av. São Pedro, 1011, B.: São Cristóvão, Chapecó-SC
postocatarina@postocatarina.com.br

É Fácil ser Feliz

Canção de Vera Lúcia

*Não espere um sorriso pra depois sorrir
Não espere ser amado pra depois amar
Não espere ficar só pra dar valor
A quem está ao seu lado
Não espere perder quem na vida mais amou
E partiu sem entender, bastava dar valor
E amar e ser amado e demonstrar
O carinho ao invés de ficar tão sozinho
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É só ver que ninguém é feliz tão sozinho
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É entender o valor da palavra amor
Que traduz nesse gesto tão simples carinho
Não espere outro momento pra reconhecer
Toda vida e alegria que há em você
Não espere o perdão pra perdoar
Só depois do abraço querer abraçar
Não espere outro dia para passear
Com seu filho, dar carinho, sair, conversar
E amar e ser amado e demonstrar o carinho
Ao invés de ficar tão sozinho*

*É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É só ver que ninguém é feliz tão sozinho
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É entender o valor da palavra amor
Que traduz nesse gesto tão simples carinho
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É só ver que ninguém é feliz tão sozinho
É fácil ser feliz
É fácil ser feliz
É entender o valor da palavra amor
Que traduz nesse gesto tão simples carinho
É fácil ser feliz (não espere, não)
É fácil ser feliz (não espere)
É fácil ser feliz
É só ver que ninguém é feliz tão sozinho
É fácil ser feliz (não espere, não)
É fácil ser feliz (não espere)
É entender o valor da palavra amor
Que traduz nesse gesto tão simples carinho
É fácil ser feliz*

Humor

Dois amigos estão conversando e um deles diz:

- *Minha namorada me trata como se eu fosse Deus.*
- *E o que ela faz?*
- *Ela ignora minha existência e só fala comigo quando precisa de alguma coisa.*

Fui comprar um remédio e o farmacêutico perguntou:

- *Você tem a receita?*
- *Se eu tivesse a receita faria o remédio em casa.*

Qual é a maior injustiça do Natal ?

- *É o peru que morre e a missa é do galo!*

Querido, Onde está aquele livro ' COMO VIVER CEM ANOS?'

- *Joguei fora!*
- *Jogou fora? Por quê?*
- *É que sua mãe vem nos visitar amanhã e eu não quero que ela leia essas coisas!*

Frases para se guardar na memória e não aplicar na vida:

1. Nunca desista do seu sonho. Se ele acabar numa padaria, procure em outra.

(Barão de Itararé)

2. Qualquer idiota é capaz de pintar um quadro, mas só um gênio é capaz de vendê-lo.

(Samuel Butle)

3. Devo tanto que se eu chamar alguém de meu bem, o Banco toma.

(Frase engraçada.com.br)

4. Tudo é relativo: o tempo que dura um minuto, depende de que lado da porta do banheiro você está.

(Fernando Viana Ferraz)

5 .Eu queria morrer igual ao meu avô, dormindo bem tranquilo e não gritando desesperadamente, como os 40 passageiros do ônibus que ele dirigia.

(Emídio Farias)

6. Como na vida tudo é relativo: um fio de cabelo na cabeça é pouco, já na sopa é muito....

(Provérbio Popular)

7. Roubar ideias de uma pessoa é plágio, roubar de várias, é pesquisa.

(Fernando Viana Ferraz)

Chapecó tem dois Hospitais **do Dente**



**Agende sua
avaliação**

☎ 49 3340-0232 ☎ 49 3340-0242

Rua R. Sete de Setembro, 183-D - sala 02 - Pres. Médici, Av. Sen. Atílio Fontana, 2500 - Efapi,
Chapecó Centro/SC Chapecó Efapi/SC

OdontoTop Chapecó | CRO/SC 3807 | RT - Karine Dalla Vecchia | CRO/SC 13.817

APP SUPER ROYAL

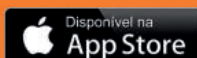


COMPASSO

COMPLETO, INTERATIVO E DINÂMICO.

- ✓ COMPRAS ON-LINE
- ✓ PROMOÇÕES
- ✓ ENCARTES
- ✓ SORTEIOS
- ✓ EXTRATO DE COMPRAS
- ✓ DADOS DO CARTÃO FIDELIDADE

Baixe gratuitamente: Super Royal



Royal
SUPERMERCADO

DELIVERY
superoyal.com.br



O COOPERATIVISMO É DIFERENTE



O que você movimentava no **Sicoob** volta para as comunidades e **impulsiona sonhos**



- CRÉDITO PESSOAL
- CRÉDITO CONSIGNADO
- FINANCIAMENTO



- SEGUROS
- CONSÓRCIOS
- INVESTIMENTOS



Fundo de
Desenvolvimento
Social



SICOOB
MaxiCrédito