

Ano 1 | V. 1 | N. 2

# REVISTA

# Conexão

M O D E R N A




## COMPORTAMENTO:

A mulher moderna e a redescoberta dos saberes antigos

## LIDERANÇA:

Yoga, você e eu



*Tome a atitude*  
Quando você age,  
você pode mudar a  
sua realidade

COMO SE PREPARAR PARA  
UMA VIDA PLENA E FELIZ



**MONTHEZ**  
Hotel & Eventos



*25 anos de tradição*



Áreas de lazer



Quartos reformados



Restaurante com vista panorâmica



Espaço para eventos

**FAÇA SUA RESERVA!  
(47) 3251-3717  
0800 47 3700**

[reservas@monthez.com.br](mailto:reservas@monthez.com.br)

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

Rodovia Antônio Heil 370 - Km 29, Brusque - SC / Brasil



## REVISTA CONEXÃO MODERNA

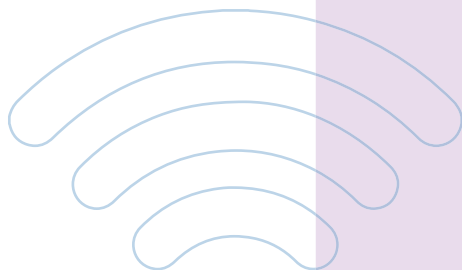
É uma satisfação imensa poder apresentar a vocês o segundo volume da Revista Conexão Moderna. Aqui vocês encontram doses de inspiração, informação, conhecimento e de autoconhecimento. É uma leitura simples e democrática, focada no nosso propósito: promover o desenvolvimento pessoal para impactar no desenvolvimento social.

Nosso norte neste volume considera que a ação gera energia, gera poder. Então, se você age, você tem poder para mudar a sua realidade. Escrito assim, para alguns pode parecer fácil e rápido, para outros, talvez, um pouco desafiador. De fato, pode ser um pouco de tudo isso. Para agir, a primeira atitude está relacionada a tomada de consciência. Onde estou, o que acontece, como faço, onde quero estar, como quero estar, que recursos disponho (emocionais, financeiros....). É importante situar-se e então se apropriar do seu estado desejado para, a partir daí, criar suas estratégias e aplicar a energia da ação a elas. Sem essa definição básica, é pura perda de tempo, é puro desgaste. Lembra-se de Sêneca? "Se você não sabe a que porto se dirige, nenhum vento lhe será favorável".

Acontece que, em diversas ocasiões, parece que todo o nosso esforço está sendo em vão. Temos a sensação de estarmos 'amarrados' e, então, descobrimos que, por baixo daquela ponta de iceberg aparente, existe um bloco enorme de gelo, onde estão situadas as nossas crenças, nossos apegos, nossos traumas, nossas limitações. Negar a existência disso tudo seguramente não contribuirá para a sua jornada. Uma alternativa é você olhar para isso, tomar consciência, buscar a compreensão, acolher. Este é um caminho para se libertar e seguir adiante. Na Revista Conexão Moderna você encontrará elementos que poderão lhe apresentar a pergunta certa para as respostas que você tanto busca.

Como esse bimestre começa com o mês de março, nos permitimos abordar dois conteúdos no aspecto feminino da conversa, mas que é de extrema importância que homens também podem se apropriar dele, buscando a compreensão, a consciência.

Permita-se viver de forma mais consciente! Boa leitura!



**Cristina  
Miranda**

Diretora de Conteúdo



# Expediente

## Direção Geral

Silvana Macedo

## Direção de Conteúdo

Cristina Miranda

## Coordenação Administrativa

Luane Selli

## Capa e Projeto Gráfico

MKM Studio Criativo

## Equipe RV Conexão Moderna

Silvana Macedo, Cristina Miranda, Luane Selli e Michelle Karine de Melo

## Colaboradores

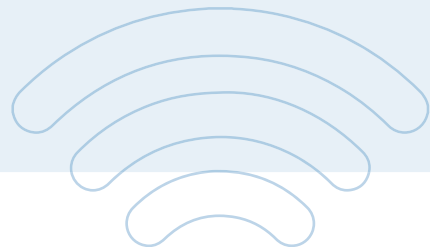
Alan Werneck  
Cristina Miranda  
Diene Lenshari  
Luiz Fernando Nicolodi  
Mariana Viktor  
Rafael Cruz Navarrete  
Roberto Oliveira  
Silvana Macedo

## Instituto Liderança Moderna

Edifício Quartzo - Rua Rodrigues Alves, 165 - sala 603  
Centro | Brusque | Santa Catarina | 88350-165  
Telefones: 47 3044-4749 | 47 9 9639-6718

## Revista Conexão Moderna

Ano 1 | V. 1 | N. 2  
Mar/Abr/2019



## + SUMÁRIO

### PAG. 8 | CAPA

**COMPORTAMENTO:  
A MULHER MODERNA  
E A REDESCOBERTA DOS  
SABERES ANTIGOS**

por Diene Lenshari

### PAG. 12 | CAPA

**COMO SE PREPARAR  
PARA UMA VIDA  
PLENA E FELIZ**

por Silvana Macedo

### PAG. 6 | LIDERANÇA DE SI

**NÃO POSSO  
CONTROLAR O AMOR  
MAS MINHAS AÇÕES  
O DETERMINAM**

por Mariana Viktor

### PAG. 10 | COMPORTAMENTO

**INTELIGÊNCIA  
PRIMITIVA**

por Dr. Rafael Cruz Navarrete

### PAG. 18 | COMPORTAMENTO

**AUTOCONHECIMENTO  
E A INTELIGÊNCIA  
EMOCIONAL**

por Roberto Oliveira



PAG. 24 | CAPA

**SUCESSO:**  
YOGA, VOCÊ E EU  
por Alan Werneck

PAG. 23 | EM BOA  
COMPANHIA  
**UM NOVO  
MUNDO**

PAG. 26 | SAÚDE  
E QUALIDADE DE VIDA

**SAÚDE DA MULHER  
AFINAL DE CONTAS,  
QUAL O MELHOR  
CAMINHO PARA A PRE-  
VENÇÃO?**  
por Dr. Luiz F. Nicolodi



PAG. 21 | CELEBRAR

**OS SORRISOS QUE  
EMBALARAM O  
NOSSO LANÇAMENTO**

PAG. 28 | ACADEMIA DA MENTE

**COMO SE APROPRIAR  
DAS POTENCIALIDADES  
QUE JÁ EXISTEM EM VOCÊ**  
por Silvana Macedo

PAG. 29 | SEMEAR

**COMO SE COMPORTA  
UM ANJO NA TERRA**  
por Cristina Miranda

## CONTATO

A **Revista Conexão Moderna** é uma publicação bimestral que visa contribuir para o autodesenvolvimento. Sua distribuição é gratuita por meio impresso e digital. A **Revista Conexão Moderna** não se responsabiliza por conceitos emitidos nos artigos assinados.



Acesse a  
versão digital

**Redação:**  
editorial@conexaomoderna.com

**Publicidade:**  
atendimento@liderancamoderna.com.br  
47 99639-6718  
47 3044-4749

# NÃO POSSO CONTROLAR O AMOR MAS MINHAS AÇÕES O DETERMINAM

por Mariana Viktor

**Essa afirmação parece contraditória? Hermética? Confusa?**

Pois ela contém alguns princípios essenciais na construção de relacionamentos afetivos. Perceber a dinâmica dessas forças nos capacita a agir de maneira mais consciente no amor

“O amor nunca fica resolvido, nem se alcança. Cada pormenor é dramático. De cada um, tudo depende.”

Palavras do escritor e jornalista português Miguel Esteves Cardoso, resumindo a angústia humana frente a esse sentimento tão forte e ao mesmo tempo tão frágil cantado em prosa e verso desde o início dos tempos. Forte quando surge construindo pontes entre as pessoas; frágil pela facilidade com que se esvai quando nos falta a sabedoria para mantê-lo – o que é, talvez, a maior arte de todas.

**“O coração pode ter razões que a própria razão desconhece”**

## A paixão

O primeiro princípio dos envoltórios afetivos diz respeito a um mecanismo com completa autonomia: o da atração entre as pessoas. Ela simplesmente acontece. Assim mesmo, sem esforço algum, como mágica – não como determinação, decisão, estratégia. Melhor dizendo, como química: a dopamina é o hormônio que desperta o interesse, a paixão. Pesquisadores já mapearam algumas evidências sobre o “comportamento” da dopamina no papel de Cupido. Descobriram que tendemos a sentir atração por indivíduos cujo sistema imunológico é complementar ao nosso, e também por pessoas com traços fisionômicos semelhantes aos dos nossos pais.

E todo esse complexo mecanismo da atração ocorre nos subterrâneos da nossa percepção, é incontrolável, dele sentimos apenas os efeitos.

Estamos à mercê do destino, da sorte, das surpresas que a vida nos traz em forma de pessoas que farão (ou não) nosso coração bater mais forte? Sim, estamos.

Podemos até lutar contra esse mecanismo para usar a prudência e selecionar racionalmente essa ou aquela pessoa para namorar ou casar. Temos liberdade de optar por dizer “não” pra alguém que revirou nossos sentidos de ponta cabeça. É nossa escolha desistir de alimentar

a paixão. Só não podemos fabricar esse anseio por alguém – e as poesias de amor são inspiradas justamente nas minúcias idílicas dessa impossibilidade de controle.



Foto: Ronny Sison

# O amor é livre

## O vínculo

O segundo princípio é a “magia” que podemos criar no relacionamento através de nossas ações, da nossa capacidade de nos relacionarmos positivamente. Nesse estágio também contamos com um certo apoio hormonal: a ocitocina (na mulher) e a vasopressina (no homem) participam na predisposição de dar um passo além da paixão e construir um vínculo. Porém, essa predisposição é altamente influenciável pelo caminhar da carruagem: sabendo ou não,

enquanto nos relacionamos também estamos atuando sobre a química desse sentimento e é isso que vai determinar se o relacionamento irá florescer ou murchar. Comportamentos que causam mal-estar, ou que evocam dependência, posse, manipulação, chantagem, segundas intenções e até ciúmes perturbadores podem tirar o amor de cena e trocá-lo pela decepção.

## O que depende de nós

Mas como podemos evitar explosões de ciúmes, driblar a dependência emocional extrema, eliminar esses e outros comportamentos que partem, basicamente, da insegurança? Como podemos atuar a favor da nossa realização afetiva? Como nos tornarmos pessoas emocionalmente adultas, capazes de amar e ser amadas sem ter que usar de artifícios que cedo ou tarde caem por terra?

Duas forças se sobressaem imediatamente como necessárias ao desenvolvimento da nossa capacidade de criar relações afetivas harmônicas: a autorresponsabilidade e o autoconhecimento profundo. Através da sinergia de ambas agindo na nossa evolução pessoal poderemos desenvolver (e colocar em prática) qualidades como flexibilidade, autopercepção, resiliência, empatia, comunicação não-violenta, equilíbrio emocional, clareza cognitiva no diálogo interno, e finalmente o respeito por si e pelo outro.

“O coração pode ter razões que a própria razão desconhece”. Porém, se coração e cabeça não trabalharem juntos em nosso benefício, tenderemos a buscar o equilíbrio que falta em outras pessoas e charemos a esse anseio de amor.



Mariana Viktor é Coach de relacionamento e Psicoterapeuta individual e de casais.



## COMPORTAMENTO

# A MULHER MODERNA E A REDESCOBERTA DOS SABERES ANTIGOS

por Diene Lenshari

**“A loba, a velha, aquela que sabe está dentro de nós. Floresce na mais profunda psique da alma das mulheres, a antiga e vital Mulher Selvagem. Ela descreve seu lar como um lugar no tempo em que o espírito das mulheres e o espírito dos lobos entram em contato. É o ponto em que o Eu e o Você se beijam, o lugar em que as mulheres correm com os lobos...”**

Clarissa Pinkola

Falamos de Sororidade, algo que somente as mulheres conseguem compreender.

A princípio quando se fala em Sagrado Feminino se pensa logo nos círculos de mulheres e rituais, mas esse é apenas um aspecto desse movimento que vem ganhando cada vez mais força. Sagrado feminino não é religião, significa viver uma vida natural, íntegra e com limites saudáveis. É ter a confiança de se colocar em círculo entre mulheres dispostas a se enxergar através do olhar uma da outra, sem comparações, nem competição.

Falamos de Sororidade, algo que somente as mulheres conseguem compreender. “Tua dor é também minha dor”, a dor de uma mulher é compreendida por todas as outras; pois todas trazemos em nosso sistema a dor da supressão do feminino. Não existe uma só mulher que não tenha em sua linhagem alguma ancestral que foi subjugada, desrespeitada, vítima de violência, ou abusada simplesmente por ser mulher. Heranças replicadas de geração a geração através da memória celular, registros que ficam ali silenciosamente vibrando, tendências comportamentais que repetimos inconscientemente crentes que é nosso jeito de ser. Assim perpetuamos sofrimentos.

Crescemos acreditando que somos frágeis e que precisamos ser protegidas, e isso nos coloca em posição inferior. Logo passamos a brigar com nosso corpo que nos torna, segundo a essa visão, mais vulneráveis. O medo da vulnerabilidade é causa de muita dor, tanto em mulheres como em homens. Nós



Foto: acervo da autora

mulheres passamos a negar nosso corpo como ele é, nossa menstruação, até nossa maternidade, atacamos inconscientemente nossos úteros, ovários, mamas somos a geração das mastectomizadas e sem úteros, já perceberam isso?

Por outro lado, nunca se falou tanto no poder das ervas, das benzedadeiras, das terapias naturais, do ressignificar nosso sangue, desobjetificação de nosso corpo, ginecologia natural, etc; tudo isso advento do despertar de um novo olhar e valorização das medicinas que cada mulher traz consigo em sua autenticidade.

“Ao reprimir o feminino, o ser humano vem criando uma civilização que reprime a mulher e que está totalmente desconectada da natureza. Essa repressão, essas desigualdades e esta inconsciência infantil tem lugar em nosso subconsciente e realizam sua impressão em nossa memória celular.” Fanny Van Laere

Tanto mulheres como homens, são condicionados desde pequenos a reprimir as emoções. Quando aprendemos a ter uma conduta “profissional”, aprendemos a isolar nossa capacidade inata de sentir, intuir, de nos colocar no lugar do outro, desconectando nossa parte humana sensível e compassiva. Isso torna mais fácil e aceitável a competitividade, a luta, a concorrência. Reforçando o pensamento de que o fim justifica o meio, e isso fica bem claro quando olhamos os resultados das atividades humanas em busca de conforto e segurança, em detrimento dos estragos



Foto: acervo da autora



causados a Natureza. Degradamos florestas, mananciais, violamos a terra, em nome do desenvolvimento socioeconômico e da qualidade de vida, e tudo bem pois é justificável. Vivemos num mundo regido pela mentalidade masculina onde desde pequeno o menino aprende a acreditar que se for sensível e demonstrar sua sensibilidade será considerado um fraco. Graças a esse pensamento temos homens fortes por fora, e internamente imaturos, infantis; que transferem sua dependência da mãe para as suas companheiras, exigindo trabalho dobrado dessas mulheres que além de terem que lutar por espaço profissional, ao chegarem em seus lares precisam realizar tarefas domésticas, garantir a estabilidade emocional de suas famílias cuidando dos filhos e atendendo as exigências emocionais de um homem imaturo emocionalmente.

Não se trata de feminismo.

É simples constatação de muitos atendimentos em consultório, queixas de mulheres exaustas, sendo que quando ouço os maridos (os poucos que vem a terapia) suas queixas me remetem a filhos reclamando o carinho da mãe. Claro que já temos muitos homens em transformação e que se esforçam, mas ainda são raros os homens nos grupos de auto-conhecimento. Geralmente, em seminários onde estão presentes 20 mulheres há, em média, dois homens, que normalmente vêm trazidos pelas esposas. O Movimento do Sagrado Feminino vem para apoiar os homens também, visto que para eles pode ser sofrido ter que engolir o choro. Assim como nós mulheres podemos e somos fortes e práticas, os homens podem e são sensíveis, intuitivos.

É prudente confiar no auto-conhecimento como o melhor caminho. Costumo brincar que o poder do feminino é como o poder das águas: maleável, envolvente, aparentemente frágil. Mas quem já viveu uma inundação, conhece seu poder!

Todas trazemos em nós a medicina que precisamos, porém, essa medicina está dormente ou

trancafiada nos porões de nosso inconsciente. Encontrar a forma de abrir as portas desses porões é tarefa que exige muita força de vontade, e processo consistente de autoconhecimento, terapias e liberação de traumas, memórias celulares que nos aprisionam a padrões repetitivos geração após geração sem se dar conta que está presa a uma roda (chamada de roda do Karma

**“Um círculo de Mulheres reunidas constela um campo de poder que funciona como um caldeirão espiritual e psicológico, onde cada mulher no círculo é uma irmã que como um espelho nos devolve reflexos de nós mesmas”**

Monica Giraldez

no budismo), que gira eternamente.

Feminino curado implica em mais respeito a vida, a natureza, ao planeta, mais fraternidade e cooperação, implica numa humanidade honrando a Mãe em todos os seus aspectos, desde a natureza até a maternidade humana.

O movimento do Sagrado feminino é um grito ecoando no coração de cada mulher dizendo basta a forma depredadora, e exploratória que temos agido diante da vida. Muitas estão relembando algo simples e esquecido, de que somos filhos da Mãe natureza tão devastada por filhos insaciáveis, e que toda mãe deve ser honrada, respeitada, caso contrário Ela também sabe dar limites.

No livro O ressurgir do feminino, Fanny Van Laere, sugere que uma mulher curada é capaz de mudar todo seu entorno, e de seus descendentes em até sete gerações. Honrar nossa Natureza interna, nossa mulher selvagem é honrar nossa essência primordial.

Aquela que ousa sair da formação, aquela que mesmo morrendo de medo arrisca, questiona, confronta, luta por sua verdade essa já vive o sagrado feminino. Há muito trabalho a ser feito, o tempo é agora e o alarme já soou dentro de cada mulher e alguns homens, é tempo de agir com mais fraternidade, é tempo de voltar a honrar o Grande Cálice da vida.



**Diene Leshari, Facilitadora de Respiração de Renascimento, Mestre em Reiki, Terapeuta em Florais de Bach, Práticas Naturais Xamânicas, Gineterapeuta e Facilitadora em Gineterapia e Bióloga.**

COMPORTAMENTO

# INTELIGÊNCIA PRIMITIVA

por Dr. Rafael Cruz Navarrete

*A inteligência primitiva age instintivamente e se manifesta como mecanismo de defesa sem importar as consequências.*

Para entendermos melhor o tema, é importante fazer uma abordagem na questão da "inteligência". Podemos simplificar a interpretação da palavra apenas como "a habilidade de aprender, compreender, perceber e discernir". Porém, no que concerne à relação do ser humano com os outros e consigo mesmo existem três formas de inteligência bem definidas: Inteligência Racional, Inteligência Emocional e Inteligência Primitiva. Cujas utilizações variam de acordo com a necessidade do momento.

A Inteligência Racional utiliza a lógica e o pensamento coordenado para tomar decisões. Não envolve sentimentos, predomina o raciocínio. Graças a essa inteligência o ser humano pode decidir quais os meios mais apropriados para atingir seus objetivos.

O conceito de Inteligência Emocional foi abordado inicialmente

na obra de Charles Darwin quando fala da importância da expressão emocional para a sobrevivência e a adaptação.

O psicólogo e pesquisador Daniel Goleman na sua obra define a "Inteligência Emocional" como a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e em nossos relacionamentos.

Quando o ser humano não é capaz de utilizar a inteligência racional e nem a inteligência emocional para atingir um objetivo, entra em cena a inteligência primitiva. A inteligência racional impõe, solicita, ordena. A inteligência emocional seduz, encanta, fascina, deslumbra, comove. A inteligência primitiva age instintivamente, se manifesta como mecanismo de defesa sem importar as consequências.

Na história da evolução humana, o cérebro adquiriu três componentes que foram surgindo e sobrepondo-se. São respectivamente:

"A inteligência emocional seduz, encanta, fascina, deslumbra, comove."



Foto: Rohan Makhecha

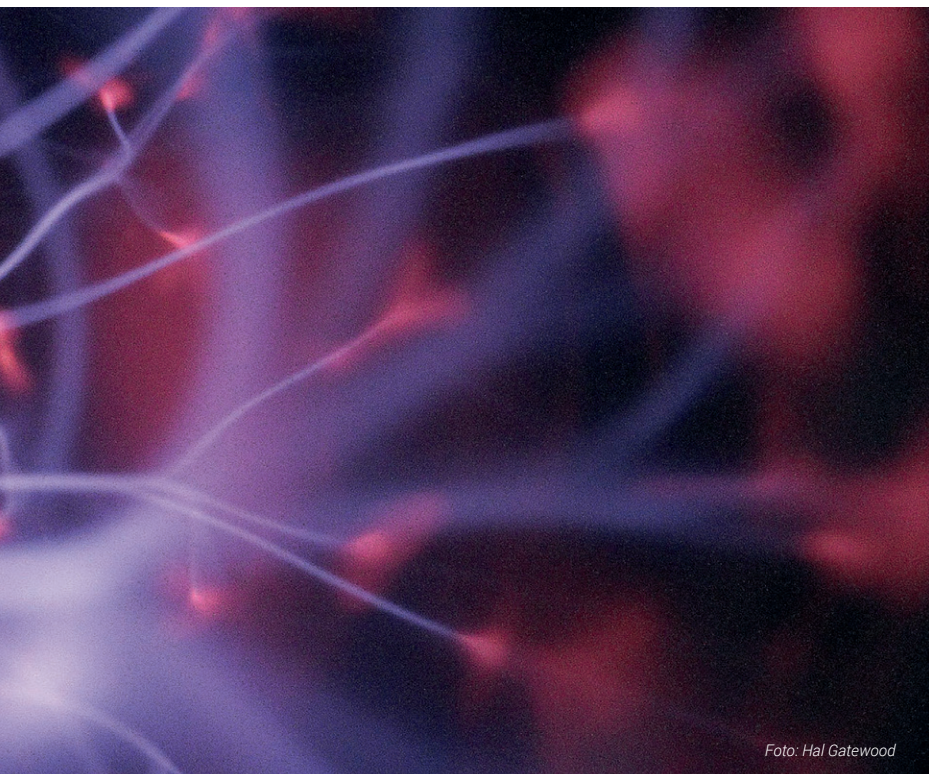


Foto: Hal Gatewood

**1**  
**O cérebro primitivo, constituído por estruturas do tronco cerebral: bulbo, cerebelo, ponte e mesencéfalo, com o mais antigo núcleo na base, o globo pálido e bulbos olfatórios. Corresponde ao cérebro reptiliano.**

**2**  
**Em seguida temos o cérebro intermediário, formado por estruturas do sistema límbico. Corresponde ao cérebro dos mamíferos inferiores.**

**3**  
**Na camada superior se encontra o cérebro superior racional, que compreende a maior parte dos hemisférios cerebrais. Este último está presente apenas nos mamíferos superiores, como os primatas e o homem.**

Da forma como conduzimos a nossa pesquisa podemos associar o inconsciente ao cérebro reptiliano. Ou seja, algo primitivo, básico e instintivo.

O cérebro reptiliano abrange uma parte do inconsciente onde se gravam e se desenvolvem os traumas psicoemocionais, como o medo e fobias que conformam a mente reativa, a qual em algumas circunstâncias leva o ser humano a comportar-se como um animal selvagem.

Toda vez que a pessoa age sem pensar, na verdade está agindo apenas com o cérebro reptiliano. Mero instinto. Para o cérebro reptiliano tudo é uma questão de sobrevivência.

O nosso inconsciente, ao que parece, é bem-intencionado, mas nem sempre acerta. Em alguns casos esses erros acabam provocando inúmeros problemas ao ser humano. As doenças chamadas de psicossomáticas ou psicoemocionais são um exemplo disso. O inconsciente trabalha com as informações e crenças já instaladas como reais e acaba interferindo na química e na fisiologia, ao ponto de processar intensas modificações na função de alguns órgãos e muitas vezes consegue transfor-

## LONDON

THE EVOLUTION OF HAIR

mar arquétipos em realidade, que inclui o aparecimento de doenças, tumores e outras desordens orgânicas.

Ao longo de vários anos acompanhei alguns casos interessantes de pacientes que sofriam de sinusite, asma e glaucoma. Através dos relatos dos próprios pacientes constatei que todos eles tinham algo em comum, dificuldade de chorar, e tão logo reaprenderam a chorar os sintomas das doenças passaram a regredir. É como se o inconsciente, constatando a dificuldade de soltar o choro para fora, na tentativa de ajudar acaba provocando o choro para dentro, isto constatado através das doenças citadas anteriormente.

Chorar é necessário e salutar. Chorar é uma forma de catarse, fato é que as lágrimas oriundas de emoções tristes ou alegres têm uma química diferente daquelas secretadas para lubrificação ou defesa.

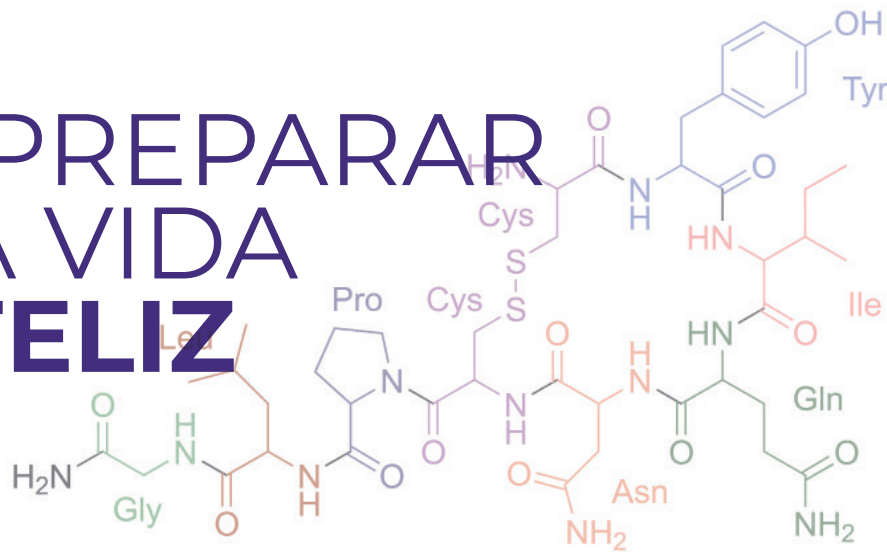


**Dr. Rafael Cruz Navarrete é Médico Naturopata, Homeopata, Parapsicólogo, Hipnólogo Clínico, Presidente da Holos virtual School, Conferencista internacional e Autor de diversas obras.**

**ESTRATÉGIA**

# COMO SE PREPARAR PARA UMA VIDA PLENA E FELIZ

por Silvana Macedo



**De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), folha informativa atualizada em agosto de 2018, o suicídio figura como a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Um dado alarmante não é mesmo? Curiosamente, 80% dessas vítimas apresentavam desequilíbrio nos níveis de ocitocina, também chamada de oxitocina, na corrente sanguínea.**

## O QUE É OCITOCINA?

É um hormônio ligado a sensação de prazer, inclusive o sexual, e também tem a função de favorecer a liberação de outras substâncias como a endorfina, serotonina, na corrente sanguínea, intensificando a sensação de bem-estar e até mesmo a felicidade.

Produzido no hipotálamo, e secretado pela glândula pituitária, sua presença também promove a diminuição do cortisol, que é o hormônio do estresse. O cortisol também aparece em casos de dores, tanto física quanto emocional.

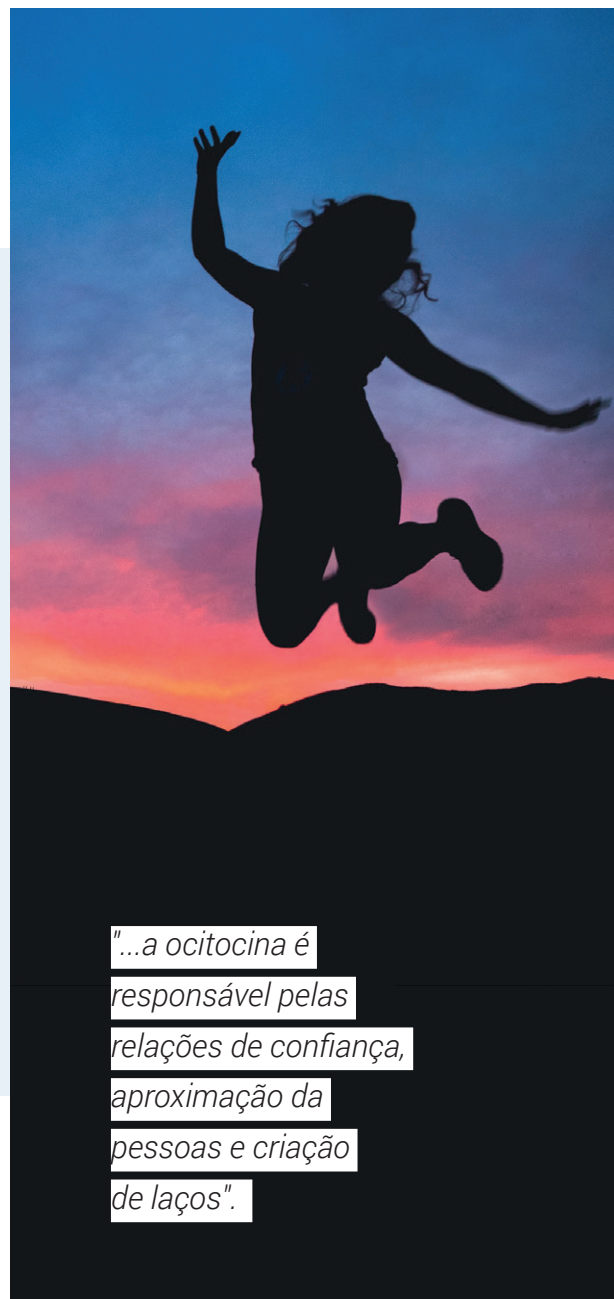
Nos estudos percebeu-se também que o hormônio testosterona, inibe a produção de ocitocina. Nesse sentido, faz sentido dizer que os tratamentos com essa substância, visando obter um corpo "sarado" e musculoso, pode inibir o prazer, seja o prazer pela vida e, até mesmo, o sexual, e por consequência, favorecer o vazio existencial? Importante ficar de olho não é mesmo?

Na Universidade de Bonn, Alemanha, os cientistas empreenderam uma pesquisa para entender melhor o impacto da ocitocina no corpo. Em um estudo realizado em camundongos, perceberam que, conforme variava a ocitocina, variava também o comportamento. Quando havia presença de ocitocina, aumentava o apego ao filhote. Já na sua ausência, corria o risco de canibalização dos mesmos, pois aumentava a agressividade.

Jovens que se submetem a treinos pesados na incessante busca pelo corpo perfeito convivem frequentemente com desconforto e dores intensas, e lembra que dor produz cortisol que inibe produção de ocitocina? E a ausência de ocitocina aumenta agressividade e a intolerância? Neste sentido, cabe aqui recordar que, algum tempo atrás, ocorreu uma onda de violência no Rio de Janeiro, provocada pelos *PitBoys* – jovens que carregam o estereótipo de porte grande e corpo muito bem definido resultado de tratamentos à base de testosterona e muita atividade física.

O Neuroeconomista americano, Paul Zak, defende que a ocitocina é responsável pelas relações de confiança, aproximação da pessoas e criação de laços. Diz ainda, que funciona como "cola que une famílias e sociedade" e é um "importante regulador social".

Observou nos seus estudos que países com a população apresentando taxas mais altas de



*"...a ocitocina é responsável pelas relações de confiança, aproximação da pessoas e criação de laços".*

Foto: Austin Schmid

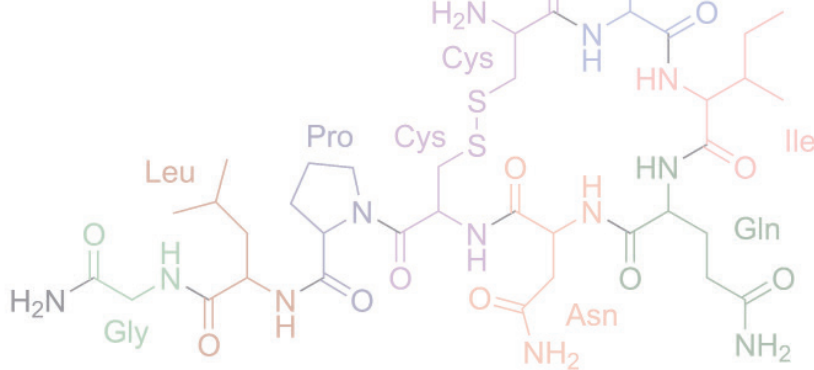
# Plasvale

## *Nossa paixão*

Facilitar a vida  
das pessoas



Conheça mais em:  
[www.plasvale.com.br](http://www.plasvale.com.br)



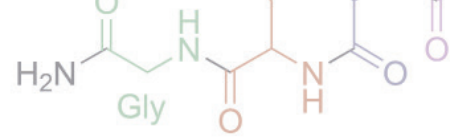
ocitocina, são mais prósperos, tendo em vista que se configuram em sociedades, na qual é possível firmar contratos, confiar no profissionalismo, e que o outro não vai agir “egoisticamente”. Isso justifica a decorrência de uma maior vantagem em desenvolvimento econômico. Observou ainda, que nesses casos, a confiança, a empatia e a generosidade são

mais presentes.

Ele garante que comportamentos, ou relacionamentos em que prevalece a transparência, a confiança e a reciprocidade, tem presença constante de ocitocina. Outra observação importante, é o quanto um ambiente de trabalho pautado nessas premissas pode ser produtivo e próspero.



Foto: Ben White



## CIENTIFICAMENTE COMPROVADO, A “INVEJA MATA”

Um importante estudo do Japonês Hidehiko Takadashi, sobre a inveja, trouxe diversas revelações que pode esclarecer muitas incógnitas.

Ao expor os voluntários em situações que despertassem a inveja e, paralelamente, escaneando seus cérebros, descobriu-se que era ativado o córtex dorsal anterior (no cérebro), cuja área é a mesma que se ativa quando o indivíduo está passando por dor física ou dor emocional. O que isso quer dizer? Conforme citado, anteriormente, quando o sujeito está passando por alguma dor, aumenta a produção do cortisol, que além de deprimir o seu sistema imunológico, deixando-o mais suscetível a doenças, ainda inibe a produção de ocitocina. E, como foi salientado, a baixa da ocitocina promove a diminuição do prazer e alegria de viver, além de aumentar níveis de agressividade e a intolerância.

Percebeu-se, ainda, que a inveja atua como um agente autodestrutivo, gerando um quadro de que, para ser feliz, precisa ver a infelicidade do outro. Segundo Takadashi, “a inveja pode levar o indivíduo a praticar um ato destrutivo e até criminoso para obter o que quer”. Além disso, gera um sentimento de culpa, e culpa gera autopunição, muitas vezes levando ao suicídio. Outro aspecto da inveja é o sentimento de não merecimento, afastando de si, a prosperidade em todos os níveis.

Eis uma questão importante! Quais os ganhos de desejar o pior ao outro? Afinal, faz sentido que tudo o que se deseja, está sendo criado no seu próprio mundo mental e conforme as teorias da física quântica, logo se materializa na sua própria realidade? Convido você a se permitir refletir sobre isso!

## NEM TUDO ESTÁ PERDIDO, EXISTE SOLUÇÃO

Conforme visto anteriormente, foi possível perceber o impacto da ocitocina no comportamento. Sendo assim, como estimular a produção da mesma?

Richard Davidson, Phd em Neuropsicologia, estudando sobre depressão e ansiedade, compareceu em um dos eventos de Dalai Lama, visando treinar a meditação para verificar o impacto, dessa prática, nos seus estudos. Inclusive, com análises laboratoriais percebeu-se o quanto a meditação é benéfica. O que é meditação ou como também é conhecida o mindfulness?

Conforme o seu criador, Dr. Jon Kabat-Zinn, mindfulness é um conjunto de técnicas simples e científicas que promovem a capacidade de contemplação, no qual desenvolve-se a habilidade de praticar o estado de presença que produz paz mental, clareza mental, autoconhecimento e autocontrole, acelera o processo de cura física, promove o desenvolvimento de hábitos saudáveis e contribui para uma vida mais plena e feliz. De acordo com testes em laboratório, foi possível perceber que em apenas duas horas de prática acontecem mudanças na estrutura cerebral do avaliado.

Nessa ocasião, Davidson foi desafiado, por Dalai, a mudar o foco de seus estudos, voltando-se a entender melhor sobre a gentileza, a ternura e a compaixão.

Como não tinham estudos específicos nessa área, iniciou suas pesquisas praticamente do zero.

Para não contaminar a coleta de informações e seu diagnóstico, resolveu fazer suas análises em crianças:

# 1

**Primeira situação:** ela era estimulada a ajudar alguém que ela amava e que estava passando por problemas. Nesse caso, foi muito fácil. Prontamente a criança se colocava a disposição para essa tarefa.

# 2

**Segunda situação:** a criança era estimulada a ajudar algum estranho, do qual ela não tinha nenhum afeto. Ações como ajudar a carregar uma sacola, oferecer um copo de água, e outras que pudessem contribuir para o estudo. Percebeu-se nesse caso que era ativada a empatia, ou seja, a habilidade de se colocar no lugar do outro.

# 3

**Terceira situação:** a criança teria que ajudar alguém do qual ela tivesse algum desafeto. Geralmente alguém que a tinha repreendido, ou que tinha feito algo que lhe desagradasse. Ao ser estimulada nessa situação, percebeu-se que, a criança desenvolvia a compaixão. E quanto mais era exposta a essa terceira situação algo incrível aconteceu, o lobo frontal era ativado. E o mais interessante é que, quando essa área do cérebro entrava em atividade, aumentava também a imunidade dessa criança, e ela passava a usufruir de um nível de saúde infinitamente superior, comparado aos outros grupos de crianças.

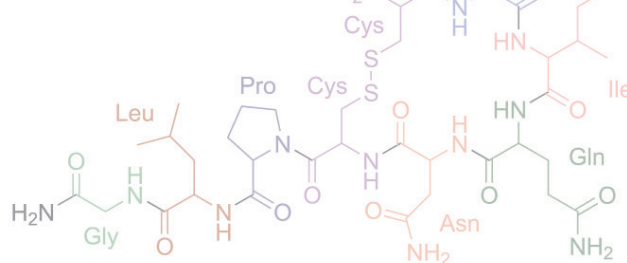


Foto: Saffu

**Na conclusão percebeu-se que a área da empatia é diferente da área da compaixão. Segundo ele, “a compaixão é um estado superior”.**

Lobo frontal considerado por muitos especialistas como o grande administrador do cérebro. Essa foi a última parte do cérebro a se desenvolver. Essa área é responsável pela fala e linguagem, formação da personalidade, formação de memórias, contribui para o direcionamento da atenção, habilidades motoras, motivação e inclusive contribui para um maior autocontrole frente a estímulos de terceiros.

A pessoa com o lobo frontal desenvolvido é uma pessoa amável, essa pessoa, tem compaixão, não sente inveja, é humilde. Ela não se sente melhor do que ninguém. Imagine o presidente de uma grande organização, o gerente, e o assistente de limpeza. O que os diferencia? Faz sentido para você que o que diferencia as pessoas é apenas o papel que cada um exerce? Que não existe ninguém melhor do que ninguém? Com essa consciência fica tudo mais fácil não é mesmo?

Além disso, ter a compaixão desenvolvida, pode colocar a pessoa em contato com um propósito de vida muito mais elevado, gerando um sentido e significado maior para sua existência. E quem já está nesse nível, já transcendeu as exigências do ego, tornando a sua vida mais leve e feliz.



Foto: Pixabay

E olha que interessante! Davidson, percebeu que a compaixão e a ternura podem ser ensinadas para nossas crianças. Além disso, o desempenho escolar aumenta significativamente, bem como seu bem-estar.

Tendo em vista os efeitos da prática da compaixão, como o aumento do prazer, satisfação e felicidade, além de aumentar a imunidade melhorando os níveis de saúde, pode-se assegurar que ativar o lobo frontal produz ocitocina.

Sendo assim, que tal, pais, professores e cuidadores, promovem e cultivarem experiências para suas crianças na qual elas tenham a oportunidade de desenvolver e ativar o lobo frontal e assim desenvolver a compaixão? E como visto, esse sentimento, aumenta a confiança, e

assim teremos seres mais inteiros e fortes, além de resolver muitos casos de **bullying** nas escolas. Além disso, essa prática pode impactar positivamente na inibição do índice de suicídios, ao qual foi apresentado no início de nossa conversa.

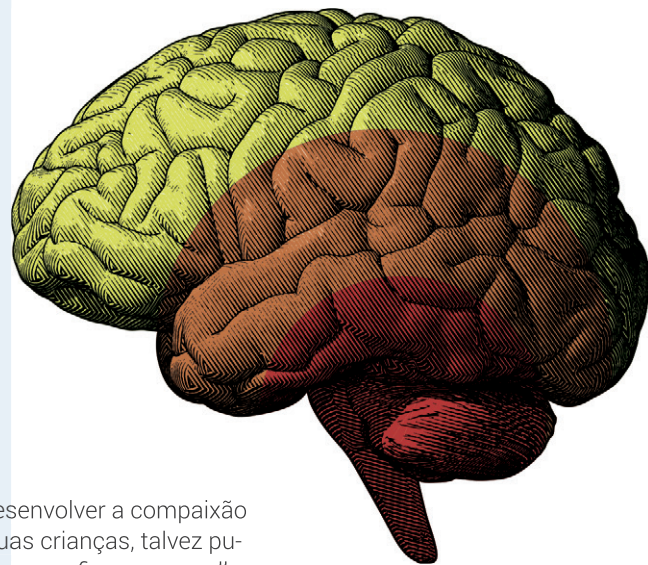
"A pessoa com o lobo frontal desenvolvido é uma pessoa amável..."

## DICAS PARA DESENVOLVER O LOBO FRONTAL E PRODUZIR OCITOCINA

Seja para desenvolver suas crianças ou para seu próprio autodesenvolvimento, seguem algumas dicas:

- 1** Promover a prática do *mindfulness* para acelerar o processo de mudança.
- 2** Estimular sua criança, ou até mesmo você desenvolver o senso de valorização e gratidão pelo que já está a sua disposição, assim, inibe potencial possibilidade de despertar inveja.
- 3** E, por fim, mais prática de caridade, seja caridade moral ou material. Assim, cada vez mais, a compaixão tomará espaço dentro de você, contribuindo de maneiras infinitas para sua vida.

Desenvolver a compaixão nas suas crianças, talvez pudesse se configurar na melhor herança que ela poderia receber, pois os ganhos são imensos, e desde cedo, elas podem desenvolver um nível superior, para que sejam adultos mais fortes, resilientes, íntegros e felizes



Silvana Macedo é Educadora e Consultora em PNL com ênfase em Comunicação, Vendas e Liderança.





Toda semana  
uma **nova edição.**

MCM

**Saúde**

*Relacionamento*

**Bem-estar**

**EXPANSÃO**

**Compor**

**VARIEDADES**

**tamento**

*Qualidade*

*de Vida*

**CONSCIÊNCIA**

[conexaomoderna.com](http://conexaomoderna.com)

☎ 47 9 9937 4595

PROGRAMA  
**Conexão**  
MODERNA

## COMPORTAMENTO

# AUTOCONHECIMENTO E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

por Roberto Oliveira

**Quem não deseja ter relações mais saudáveis e mais duradouras?** Quem não quer ter mais controle emocional em sua vida? Talvez você fique se perguntando por que ainda não consigo ter isso?

Hoje, mais do que nunca, tanto no contexto empresarial como pessoal, noto diversos atritos e muitos rompimentos acontecerem por conta da falta de autoconhecimento e de Inteligência Emocional.

Tudo isso tem acarretado brigas, intrigas, baixa autoestima, ansiedade, estresse e por vezes prejuízos materiais como divórcios, rompimentos de sociedades e até efeitos físicos como somatização de problemas de saúde, dificuldade para emagrecer ou fazer exercícios físicos.

O autoconhecimento, segundo Daniel Goleman, é um dos pilares da Inteligência Emocional. Existem diversas maneiras de se iniciar o processo do autoconhecimento e, uma delas, é através da Programação Neurolinguística – PNL, que tem por intuito compreender nossos padrões mentais e desenvolvê-los através de um processo educacional, visando usar melhor nosso cérebro. É necessário muito comprometimento para olhar para si e identificar os fatores que tornam você em quem você é. É um processo constante e pode não ser fácil, mas que pode transformar a sua vida.



## Dicas para melhorar o Autoconhecimento e a Inteligência Emocional

Entenda como traçar metas é muito importante para chegar nos seus objetivos. Busque em cada momento da vida se perceber durante o dia e entender o que realmente está sentindo. Tenha clareza do que você quer na vida.

### Criação de objetivos e metas

Com o passar dos anos, desejamos nos desenvolver ainda mais. Por isso criamos objetivos e metas que colocamos como prioridades em nossa vida para que consigamos crescer ainda mais nas áreas de nossa vida. Seja na vida pessoal ou na vida profissional, ter objetivos e metas bem traçadas, nos levam ainda mais longe em nosso desenvolvimento. Mas para isso, é necessário traçar objetivos claros, para desenvolver metas e ter força de vontade, e assim, mudar velhos hábitos que nada agregam em nossas vidas.

### Como criar objetivos e metas?

Primeiramente, é importante entender qual a diferença entre objetivo e meta. Objetivo é aquilo que você deseja alcançar no final de sua jornada. Metas servem para te ajudar a atingir seus objetivos, são condições que você estipula para você mesmo e que te ajudam no desenvolvimento. Metas definidas te levam ao

encontro do seu objetivo. Por exemplo, seu objetivo é aprender uma nova língua, sua meta é estipulação da quantidade de tempo para aprendê-la.

Temos vários objetivos de vida, mas para você ter sucesso no que deseja alcançar, selecione aquele objetivo que você mais deseja e coloque ele no topo de sua lista. Para começar sua empreitada de sucesso, você precisa ter claro qual o seu objetivo, que ele seja mensurável (ou seja, que você consiga perceber sua evolução) e que tenha um prazo para alcançá-lo (meta). Para chegar a qualquer lugar, precisamos de estratégias que nos levem ao nosso objetivo final. Portanto procure maneiras realistas de atingi-lo.

### Dicas Básicas para atingir seus objetivos. Técnicas de mudança comportamental.

Esse é um exercício valioso e você pode aplicá-lo quando existir a necessidade de tomada de decisão. Imagine e tente visualizar o comportamento que você considera ideal para sua vida. Depois tente visualizar o comportamento que você tem e quer modificar. A partir disso veja o que você faz e o que deveria estar fazendo. Esse jogo de visualização permitirá que se tenha uma real percepção do modo que age e do modo que você gostaria de agir.



Foto: Noemi Jimenez

### Tabela de visualização criativa

Faça uma tabela com 4 colunas. Em cada coluna, coloque imagens de coisas que você deseja alcançar e descrições detalhadas de seus objetivos. A intenção é que você veja essa tabela todos os dias, portanto coloque-a em algum lugar que possa fazer isso. Dessa forma você poderá realmente visualizar o que pré-estabeleceu na sua lista de objetivos, te mantendo com os pés no chão e com a mente focada no que deseja.



### Fuja das distrações

Se o seu objetivo é uma nova promoção no trabalho, tente não perder tempo com conversas sociais em horários que você deveria estar produzindo ou mensagens de celular durante o horário comercial. Tirar um tempo para si é importante, mas não de maneira irresponsável.

Esses tipos de procrastinações fazem com que muitas horas do dia sejam perdidas, quando poderiam ter sido usadas para atingir as metas semanais estabelecidas por você.

### Aproveite oportunidades

Caso esteja trabalhando no desenvolvimento de um livro e um amigo te passe um artigo para você dar uma olhada, encare como uma oportunidade de analisar outra escrita, outro método de formatação de textos, etc. Essas pequenas oportunidades aparecem, mas não costumamos dar a devida importância a elas. Porém, tudo que lhe acrescenta é uma forma de

aprendizagem e você poderá aplicá-la no seu processo de trabalho rumo ao seu objetivo final.

Esteja atento no que possa melhorar. A perfeição não deve ser tida como ponto principal em nossas atividades, mas não é por isso que devemos fechar os olhos para nossos erros. Devemos sempre nos atentar naquelas pequenas imperfeições que não damos tanta importância e buscar maneiras de melhorá-las ou aperfeiçoá-las.



Roberto Oliveira é sócio fundador da Desenvolva Você e atua com desenvolvimento de pessoas através de treinamentos, capacitações e palestras.

### Lista de objetivos vencidos

Faça uma lista de pelo menos 3 de objetivos. No entanto, essa lista só deverá ser feita depois que você realizar e finalizar todos os seus objetivos e metas. É importante você dar valor ao trabalho feito até agora, então a cada pequena meta atingida comemore! As pequenas recompensas são necessárias e nos estimulam a continuar a caminhar rumo ao nosso objetivo final. Essa técnica é uma forma de você firmar um compromisso consigo mesmo.



**Lançamento da Revista Conexão Moderna.**  
12 de fevereiro, no salão Cristal do Hotel Monthez, em Brusque.

**Na ordem:** Eduardo Tinti, Cristina Miranda, Silvana Macedo e Luane Selli.

Fotos: Guilherme Zucco.

## CELEBRAR

# OS SORRISOS QUE EMBALARAM O NOSSO LANÇAMENTO

### Celebrar faz parte da conquista.

No dia 12 de fevereiro, no salão Cristal do Hotel Monthez, em Brusque, foi realizada a cerimônia de lançamento da Revista Conexão Moderna. Um grande encontro de pessoas, instituições, organizações e empresas que acreditam que investir no desenvolvimento pessoal impacta no desenvolvimento social.



Dr. Francisco Djalma Habitzreuter Jr



Janara Cristine Bruns



Joziane Macedo e Marcelo Belli



Jonas Miranda e Darlene Gomes



Márcia Giacomossi



Susymeri Ogliari



Robison da Silva e Rosane Martendal



Camila Dezideiro Sartori e Daiane Farinea



Ibson Lima de Oliveira e Daiane Gottardi



Sandra Lang



Luana Lang



Convidados do evento



Graziano Andrade



Sandra Lang e Morgana Schirrmann



Marli Barauna, Aurélio Padoano, Goretí Maestri



Aracelis Dalcastagné e Kátia C. Z. Noll



Hugo Biehl



Colaboradores do 1º volume

Fotos: Guilherme Zucco.



Propósito

“Agir para transformar as pessoas e as organizações.”

Serviços

- Recrutamento e Seleção
- Treinamento
- Desenvolvimento
- Consultoria em Gestão de pessoas

Diferenciais

Consultoras especialistas, com vivência na área da indústria e do varejo.

...

Soluções criativas e personalizadas de acordo com a necessidade do cliente.

Contato



Ryllyane Nevez Rozenq  
47 98402.5132  
ryllyane@agirrh.net.br



Gizeli Azevedo Reis  
48 99990.6840  
gizeli@agirrh.net.br

**EM BOA  
COMPANHIA**

# UM NOVO MUNDO

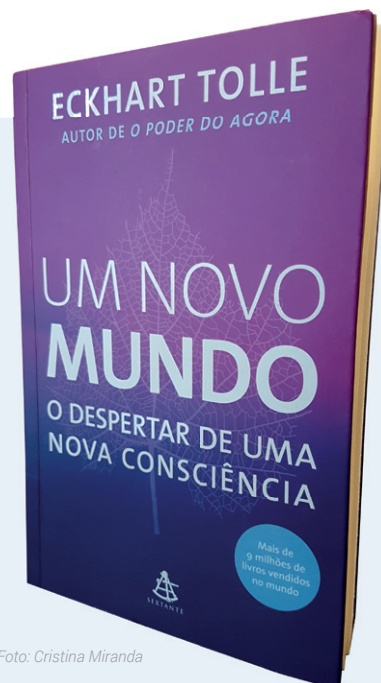


Foto: Cristina Miranda

**Estará a humanidade pronta para uma transformação da consciência, um florescimento interior tão radical e profundo que, comparado a ela, o desabrochar das flores, por mais bonito que seja, pareça apenas um pálido reflexo?**

É com este questionamento que Eckhart Tolle apresenta o propósito do livro *Um novo mundo*: O despertar de uma nova consciência. Uma obra incrível que nos apresenta os desafios de lidar com o ego que, ao mesmo tempo que contribui para sobrevivermos nesse mundo, nos aprisiona quando agimos em função dele. É um verdadeiro despertar para uma profunda reflexão sobre a nossa essên-

cia, sobre a nossa verdadeira identidade, nosso verdadeiro eu. O autor assume o papel de guia nessa transformação da consciência e mostra que, no novo mundo, podemos viver em plena harmonia com o todo, com tudo o que existe. A linguagem é simples e de fácil assimilação. Parece até que entra em seus poros. Vale a pena!

## AGENDA INSTITUTO LIDERANÇA MODERNA

*Programa-se!*



### **GARANTA SUA VAGA:**

Inscrições abertas para Pós-Graduação em PNL, em Brusque.  
Início das aulas em março.

**05 e 06/04**

Insights II: Fortalecendo sua Persona, em Camboriú.

**26 e 27/04**

Curso Insights: Assumindo a Liderança de Si, em Brusque.

**16 a 18/05**

Método Silva, em Brusque.

**Inscrições e  
Informações:**

**47 99639-6718**

**47 3044-4749**

# YOGA, VOCÊ E EU

por Alan Werneck

**Certamente você já ouviu falar de Yoga, esta filosofia muito antiga que é conhecida aqui no ocidente, principalmente, por suas posturas elásticas e muitas vezes de aparência quase impossível de ser realizada pela grande maioria das pessoas.**



Foto: Motoki Tonn

Nesse artigo venho compartilhar com vocês algumas curiosidades sobre a prática, desmistificar alguns conceitos e fornecer informações simples sobre essa técnica milenar que vem ajudando pessoas pelos quatro cantos do mundo, desde os tempos antigos.

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita yuj, cujo significado é junção, união, comunhão, integração... Exatamente o que é necessitado pela sociedade moderna.

Independente de classe, idade, raça ou credo, é notável a sensação de insatisfação no ser humano. Há um frenesi total para consumir, conquistar, dominar, multiplicar o que quer que seja, dinheiro, bens, pessoas, conhecimento, toda a natureza presente no Planeta Terra. O desejo de ser feliz é comum a todos, assim como, também, a sensação de insatisfação.

Yoga é a unificação de si mesmo, unificar-se, tornado-se um todo harmônico é seu primordial destino. Yoga é o que falta. Para isso os gran-



Foto: Robert Collins

des mestres deixaram de presente uma trilha, que, já em seu início é sustentada por valores, como por exemplo, Ahimsá (não violência), Satya (verdade) e Kshanti (que podemos traduzir por acomodação), este último, gosto muito de citar em minhas aulas, pois é de ótima ajuda na administração do estresse, principalmente nas grandes cidades. Imagine você, sentado dentro do seu carro, trânsito parado, atrasado. Você pode pegar outro caminho? Pode dar meia volta pra casa e esperar toda a bagunça passar? Não? Pois bem, Kshanti, eu alegremente, calmamente, me acomodo a uma situação que não posso alterar. Ao invés de esbravejar, gritar e contaminar a pessoa no carro ao lado com toda a minha impaciência, escolho estar em paz, canto uma música, ouço um *audio book*, rezo, pratico meditação ou simplesmente contemplo a vida ao meu redor, me coloco presente onde estou. Experimente! Funciona. Recebo sempre *feedbacks* positivos de meus alunos. Assim, você estará





praticando Yoga sem mesmo colocar o pé atrás da cabeça.

Mas para ter esse tipo de “sacada”, é necessário treino, é necessário firme dedicação, assim como para finalizar uma faculdade, abrir uma empresa ou criar um filho. Para estar com a mente refinada, é necessário prática constante. Com isso, seguimos na trilha com alguns presentes que os mestres nos deixaram.

A prática de Hatha yoga, popular no ocidente, é considerada de extrema importância para a saúde do corpo e da mente, regulando funções endócrinas, trazendo saúde para os órgãos, dando um descanso para uma mente tão agitada quanto um macaco louco. Não é necessário colocar o pé atrás da cabeça, menos é mais. Muitos sequer iniciam a prática por não se sentirem capazes de realizar posturas de contorcionismo que diminuem a prática a mera ginástica. A Hatha yoga que etimologicamente significa “Ha” Sol e “Tha” Lua tem por objetivo o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece.

A Hatha Yoga admite, “o corpo é o templo do Espírito Santo”, sua maior preocupação é corrigir, purificar e embelezar o templo para o hóspede divino que você É.

Junto a esse belo presente, temos também a prática de meditação. Você pode até pensar: “isso não é pra mim, é impossível não pensar em nada, esse

negócio de esvaziar a mente pra mim não funciona, minha mente é muito agitada.” Eu te direi, “ufa”, que bom que sua mente funciona, do contrário, teria morte cerebral. Meditar está longe disso, muito menos ficar parado olhando a natureza, isto é contemplação e é muito legal. Meditar tem a ver com nos conhecermos intimamente, para podermos nos libertar, ir além

# Yoga Pra Vida



Foto: Aperture Vintage

daquilo que nos limita. Se observar em profundidade, reconhecer os pensamentos que surgem, de onde surgem, perceber a própria respiração, o próprio corpo. Quanto mais praticar meditação, mais refinada se torna a mente, mais inteiros e alertas ficamos em cada situação.

Experimente agora mesmo, onde estiver, comece apenas fazendo respiração consciente, perceba o ar entrando e saindo pelas suas narinas, perceba que sensações surgem em seu corpo enquanto respira, é simples, muito simples. Repita isso quantas vezes desejar ao longo do dia.

Se torne senhor(a) de si mesmo

e seja a mudança que você quer ver no mundo, pois o Mundo, Você e Eu, somos um só. Somos a Vida da Terra.

Com muito Amor, um abraço no seu coração. Namastê!



Alan Werneck, 31 anos, Yogi e Facilitador de yoga.



## SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

# SAÚDE DA MULHER AFINAL DE CONTAS, QUAL O MELHOR CAMINHO PARA A **PREVENÇÃO?**

por Dr. Luiz Fernando Nicolodi

Parte da população atualmente discute muito a ideia de uma prevenção na área de saúde, a noção de que é preciso prevenir antes do que remediar, ou seja, melhor agir antes de uma doença aparecer. Esse argumento parece construir uma lógica interessante e talvez fosse óbvio e com objetivo de se proteger contra o sofrimento que uma doença pode trazer na vida.

Porém, é importante tomar cuidado quando o assunto é saúde e do que envolveria essa atitude preventiva.

Infelizmente, isso tem se reduzido nos últimos anos a uma busca desenfreada e ansiosa por exames laboratoriais e de imagens. Foi construído uma falsa noção de que fazendo esses exames e estando normais, gozaríamos de boa saúde e estaríamos protegidos de enfermidades. Porém isso é uma falácia. Se por um lado os exames tem utilidade quando bem

indicados e individualizados, de acordo com os fatores de risco e idade, quando mal indicados podem lesar o paciente, gerar falsas necessidades, preocupações e conduzir as pessoas a realizarem mais exames, procedimentos e mais visitas a médicos, encarecendo o cuidado, ampliando o número de erros médicos a beneficiando apenas o complexo médico industrial e a indústria farmacêutica.

A tecnologia veio para favorecer e ampliar a Medicina, ajudar o médico no raciocínio clínico. Um exame pode proteger, caso seja pedido a partir de um bom raciocínio, de uma boa anamnese e exame físico. Porém, se é solicitado sem essa base pode mais lesar e não estar indicado, do que auxiliar. O raciocínio popular de "Dr, pede tudo que quero fazer um *check up* completo" pode conduzir o médico ao erro e prejudicar o paciente. Por exemplo, no que toca a saúde da mulher, será mesmo necessário realizar

mamografia todos os anos? E a partir de que idade?

Os últimos consensos baseados em evidências apontam que a mamografia deve ser realizada em mulheres a partir dos 50 anos de idade, caso não tenham história familiar de câncer de mama, ou a partir dos 40 anos naquelas que têm história familiar de câncer de mama. Outra orientação é que as mulheres realizem a mamografia a cada 2 anos, preventivamente, e não anualmente como ainda muitas fazem. Há razões abundantes para se sugerir esses parâmetros. Rastrear mulheres jovens aumenta o número de diagnósticos falsos de câncer, por má interpretação do exame, que levam a intervenções errôneas como a biópsia e ao tratamento de condições que possivelmente não se tornariam câncer de mama, caso não tivessem sido investigadas (como os *carcinomas ductais in*

*A tecnologia veio para favorecer e ampliar a Medicina, ajudar o médico no raciocínio clínico. Um exame pode proteger, caso seja pedido a partir de um bom raciocínio, de uma boa anamnese e exame físico. Porém, se é solicitado sem essa base pode mais lesar, do que auxiliar.*



Foto: Bruce Mars

situ). Além disso, a própria radiação do exame pode aumentar o risco de câncer pelo acúmulo de radiação ao longo dos anos. Outro detalhe que se mostrou é que rastrear antes não interferia nas taxas de mortalidade. Ou seja, até se pode prevenir a morte por câncer de mama, mas não altera a mortalidade geral das mulheres nos grupos estudados, o que não justifica a medida e o argumento de “quanto antes melhor”. Muitos cânceres podem estar diagnosticados “histologicamente” pelas biópsias, mas uma grande parte jamais evoluiria para um câncer “biológico”. Pode-se ter inúmeros cânceres localizados desses sem que jamais desenvolvamos a doença. É preciso saber o momento certo de pesquisar e tratar.

Portanto, a prevenção em saúde está muito menos ligada a Medicina e aos exames, mas muito ligada ao estilo de vida, ou seja, não fumar, não beber demasiadamente,

ter uma alimentação natural e orgânica, fazer atividades físicas com regularidade, ter bom sono, ter boa digestão, buscar um equilíbrio emocional, ter boas condições de higiene, trabalho digno, sono equilibrado, boas relações familiares. Se o médico e o paciente não olham para esses aspectos dominantes, focar em exames e doenças conduzem ao erro, aos tratamentos paliativos, a medicalização excessiva, e a falsa noção de que se está realizando tudo que a Medicina pode propiciar. Esse ambiente epigenético molda a expressão dos genes no nosso corpo, e ter câncer muitas vezes depende desses fatores para poder se manifestar.

Então, se você mulher busca saúde e não doença, deve refletir sobre esses aspectos. Ter vínculo com um médico que olhe de maneira ampla e tenha racionalidade na hora de pedir exames. Ter um estilo de vida protetor em relação a doenças. Estar equilibrado mental e emocionalmente. Buscar recursos

que ampliem sua saúde e não apenas foquem em doenças. Precisamos sair desse modelo biomédico e farmacêutico que está mais preocupado com o lucro e a patologização do que com as pessoas. Sejam felizes, curtam a vida sem medo de ser feliz e questione quando impuserem uma conduta “preventiva”.



Dr. Luiz Fernando Nicolodi é diretor na Clínica Maha e médico de família. Trata o paciente a partir de uma perspectiva integral, ou seja, o indivíduo passa por uma análise nos níveis físico e mental.

# COMO SE APROPRIAR DAS POTENCIALIDADES QUE JÁ EXISTEM EM VOCÊ

por Silvana Macedo

**Segundo John Kotter, especialista em gestão da mudança, o modelo mais produtivo e que gera resultados consistentes para uma organização é aquele em que impera o equilíbrio entre "GESTÃO e LIDERANÇA".**

### Qual a diferença?

**LIDERANÇA** é mais voltada às questões de desenvolvimento, na qual, quem exerce esse papel tem como missão: inspirar, motivar e desenvolver pessoas. Nessa esfera, se configura um modelo bem mais participativo e colaborativo. Por outro lado, a **GESTÃO** é mais voltada ao planejamento, controle, sistematização, processos e questões que favoreçam o alcance de resultados e metas. No entanto, ele salienta que excesso de LIDERANÇA pode gerar caos,

e o excesso de **GESTÃO** pode gerar engessamento e até perda de oportunidades pela limitação do aproveitamento da inteligência que existe no grupo e que poderia impactar positivamente para o negócio! Como conseguir o equilíbrio?

Roberto Lira Miranda, consultor e conferencista internacional, aborda, em suas obras, sobre as competências específicas de cada hemisfério cerebral. O lado esquerdo (HE), predominantemente racional, mais voltado a fatos, dados, números, procedimentos, organização, ação, processos e outros. Faz sentido que avaliando, dessa forma, o HE atenderia as exigências de GESTÃO? Já o hemisfério direito (HD), predominantemente emocional, é mais voltado a criatividade, intuição, habilidades

emocionais que impactam na qualidade dos relacionamentos consigo e com os outros. Esse poderia atender as demandas exigências do papel de **LIDERANÇA**, certo?

No entanto, no modelo convencional de ensino, o HE com suas habilidades cognitivas, foi o mais valorizado e desenvolvido, até bem pouco tempo. O que é importante de observar aqui, é que são essas habilidades que são predominantes nas organizações e na vida de cada um.

Nesse sentido, é possível até imaginar e prever o impacto positivo que poderia ser promovido, em diversos níveis, se cada um pudesse integrar os dois hemisférios cerebrais a fim de trabalharem juntos em prol dos objetivos e metas. Mas, por onde começar?



## EVOLUA COM A LONDON

Conheça nossa filosofia educacional de aprendizagem multiplicadora e inove na arte de ser cabeleireiro!

Com um departamento de desenvolvimento criativo e um sistema educacional atuante, trabalhamos com os melhores profissionais do cenário nacional para disponibilizar capacitações e conteúdos exclusivos, tendências internacionais e o que há de mais moderno em procedimentos no mundo dos cabelos.

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

(47) 3252-1353 (47) 9 9755-7862 [/centroteclondonsc](https://www.facebook.com/centroteclondonsc) [@centroteclondons](https://www.instagram.com/centroteclondons)

LONDON  
**EDUCATION**

O Método Silva, criado por José Silva (Texas) tem mais de 72 anos de pesquisas e estudos sobre a potencialidade da mente. Em uma de suas obras, produzida para executivos, é defendido que integrar os dois hemisférios cerebrais e “aprender a programar resultados

com o cérebro produzindo ondas **ALFA**, é o mesmo que a programação produz num computador”, resultado garantido.

Enfim, os benefícios do método são infinitos, vale a pena estudar mais sobre esse conceito e, até mesmo, se permitir investir

em uma formação, a fim de se apropriar de todas as técnicas e dicas para seu empoderamento pessoal e profissional. Em breve, edição em Santa Catarina e outras regiões do país. Para saber mais: [www.metodosilva.com.br](http://www.metodosilva.com.br)



## SEMEAR

# COMO SE COMPORTA UM ANJO NA TERRA

por Cristina Miranda



Uma experiência de impacto pode mudar a vida de qualquer pessoa. Inúmeras vezes nos deparamos com indivíduos que reconhecem um determinado momento em que sua vida parece que muda completamente. Essa metamorfose pode ser atribuída à mudança de *mindset*, ou modelo mental, termo difundido a partir das pesquisas da professora americana Carol Dweck, da Universidade de Stanford. E se essa mudança ocorrer ainda na infância, com crianças carentes? Se aquela mão que está acostumada a se estender pedindo o que não tem, passar a acreditar que também é capaz de contribuir? É desafiador imaginar essa situação

sem pensar: Seria maravilhoso! Pois bem, ações visando essa mudança de *mindset* e baseadas no amor existem, e o projeto Escola dos Anjos é uma delas. A ideia surgiu em 2012, a partir do não contentamento em realizar ações de cunho assistencialista, em que se doavam brinquedos, cobertores, roupas, entre outros itens, que geravam uma satisfação momentânea nos contemplados, mas sem uma perspectiva de mudança da sua realidade. A partir deste descontentamento, um grupo de quatro amigos liderou a iniciativa Escola dos Anjos, que vem sendo desenvolvida desde 2014, e criou uma experiência baseada no amor, no empoderamento,



Fotos: Acervo Escola dos Anjos

na mudança do modelo mental de crianças de comunidades carentes. Eduardo Nicz, um dos idealizadores do projeto, lembra que *“o maior desafio na primeira edição foi a quebra de paradigma: convencer 70 voluntários a doar um dia do seu tempo para cuidar de outros.”* Hoje, muitos desses ainda são voluntários.

A **Escola dos Anjos** é um projeto social, que a cada dois meses promove uma ação, com duração de um dia, focada em crianças carentes, onde se ensina a elas como se comporta um anjo na terra. Cada criança tem um adulto anjo, que será a sua referência ao longo daquele dia. A cada edição são atendidas 40 crianças, e outros 60 adultos participam como anjos ou como apoio. Cada criança

pode participar apenas uma vez do projeto. Sim, a ação é impactante e transformadora em um dia.

A **Escola dos Anjos** se desenvolve em quatro pilares: 1. Natureza: sustentabilidade e meio ambiente; 2. Nutrição: alimentação saudável e higienização; 3. Espiritualidade: autoconhecimento, meditação, acalmar a mente; 4. Amor: reconhecer o sentimento e descobrir que também pode cultivá-lo e materializá-lo. Segundo Nicz, *“o amor está implícito em todos os pilares. Ao longo do dia a gente vê os anjos dando injeção de amor nos seus aprendizes. As atividades promovem a interação, a troca, o carinho. Ao longo do dia elas estão sendo cuidadas.”* Atualmente a Escola dos Anjos ocorre em Curitiba, Brusque, Sete Lagoas, Ibirubá,



Apucarana, Mafra, Maringá. São mais de 200 voluntários. *“É um projeto de Transformação. Que vai dar a oportunidade para crianças que não conhecem a luz, de ter vontade de trilhar uma chama. O dia do projeto é o universo agindo. É Deus agindo. As coisas acontecendo na hora certa, do jeito certo. São crianças carentes de amor muitas vezes. São criadas e acostumadas a pedir, estender a mão. Quando elas têm esse momento de lucidez, que elas são capazes de criar e dar algo para alguém, é emocionante”,* comenta Nicz.

Embora o foco do projeto sejam as crianças, pode-se perceber que o resultado é sistêmico: *“Depois que acaba o dia, nos reunimos para ouvir as experiências, fazemos isso desde a primeira etapa, e é unânime - a gente sente que as pessoas vão lá dar amor, e saem transbordando de amor”,* finaliza Nicz.

E talvez você ainda esteja se perguntando: como se pode saber que essa ação de um dia realmente transformou a vida dessas crianças? Uma prova está aqui: Em 2018, a primeira turma (2014) de crianças-Anjo idealizou, organizou e realizou a primeira edição da Escola de Arcanjos, focada em crianças carentes da sua comunidade.

Você pode participar do projeto. Acompanhe e informe-se: [facebook.com/escolaanjoes](https://www.facebook.com/escolaanjoes)



# SONO VIP

*Durma bem. Viva melhor.*



**SONO VIP**, é uma empresa especializada em roupa de cama em MALHA **100% algodão**, situada em Brusque/SC, no berço da fiação Catarinense.

★ *Sono Vip - Roupa de Cama em Malha*

☎ 47 3396 7388 📍 Brusque-SC

✉ [contato@sonovipcama.com.br](mailto:contato@sonovipcama.com.br)

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



# INSTITUTO Liderança Moderna

NOVOS OLHARES  
METODOLOGIAS INOVADORAS

@lideranca\_moderna

## EVOLUINDO O APRENDIZADO

ENCONTROS REALIZADOS PRINCIPALMENTE  
EM CONTATO COM A NATUREZA.

### O INSTITUTO

Acreditamos que todas as pessoas possuem grande potencialidade dentro de si e basta estimulá-las da maneira adequada para que assumam patamares nunca antes imaginado. Por isso, capacitamos Lideranças para potencializar suas equipes com Cultura de Resultados com sustentabilidade.

#### COACHING

Coaching e PNL, individual ou formato de *Coaching Group*.

- ✓ Para Gestão de Performance em Vendas.
- ✓ Desenvolvimento de Lideranças

#### CURSOS

- ✓ Programação Neurolinguística PNL a nível de Pós-Graduação (MEC)
- ✓ Desenvolvimento de Lideranças
- ✓ Formação de treinadores
- ✓ Estratégias de Comunicação

#### PALESTRAS

Variados temas dentro da área de desenvolvimento pessoal.

Além das turmas e cursos para público em geral, contamos com a opção de Cursos e formações *in Company*, desenhados de acordo com a necessidade específica de cada cliente, tendo em vista elevar a performance da organização de maneira acelerada.

**Venha conhecer.**

### \_CONTATO

- ☎ (47) 99639-6718
- ✉ atendimento@liderancamoderna.com.br
- 📷 lideranca\_moderna

47 3044-4749

**liderancamoderna.com.br**