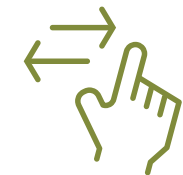


Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



Um olhar atento para o autismo

Neuropsicóloga e analista do comportamento, Kátia Nogueira compartilha suas experiências com o acompanhamento de crianças com diagnóstico de TEA



CERVIVALGIA

Dr Anderson Matos fala sobre as causas e tratamento para a dor no pescoço.

DIETAS RESTRITIVAS

Como perder peso na pandemia sem colocar sua saúde em risco.

VOCÊ CONHECE O HOPONOPONO?

Uma técnica que trabalha perdão, aceitação e gratidão.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



AQUI
É O SEU

LUGAR



Unimed 
Natal



CARÊNCIA
ZERO



até **15%**
desconto nas 4
primeiras mensalidades

CLIQUE AQUI
Seja Unimed Natal

Viver
bem

ANS - n° 33559-2

Chegou abril e com ele, uma data muito importante: o dia mundial de conscientização do autismo, um transtorno no desenvolvimento que afeta 1 em cada 54 crianças no mundo. No Brasil, estima-se que 2 milhões de pessoas têm o transtorno do espectro autista.

Aqui no RN, temos um exemplo de excelência no suporte a pacientes com diagnóstico do TEA, que vem gerando muito crescimento para seus pacientes. Nossa matéria de capa traz uma entrevista com a psicóloga Katia Nogueira, que traça um panorama do autismo e alerta para a importância da união com a família e escola, para um bom resultado nos tratamentos.

Falamos também de dor no pescoço com Dr. Anderson Matos, que alerta para o perigo das más posturas.

Trouxemos uma reportagem sobre os distúrbios alimentares e os riscos para a saúde.

Você conhece o Hoponopono? Uma prática que alia perdão e limpeza de memórias passadas,

A educadora e palestrante Juliana Vieira fala sobre o conceito de Hospitalidade nas empresas.

Além de uma receita deliciosa e uma história de amor na coluna "Eu aprendi a viver bem".

Boa leitura e saúde a todos !



Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne

Vamos falar sobre Autismo?

O transtorno no desenvolvimento atinge 1 em cada 54 crianças no mundo. No Brasil, estima-se que o número de pessoas com o transtorno no espectro autista (TEA) seja de 2 milhões. O diagnóstico e a intervenção precoce são fundamentais para a qualidade de vida e desenvolvimento.



No mês de abril, comemora-se o Dia Mundial do Autismo. Convidamos a neuropsicóloga, analista do comportamento e diretora da Focus Intervenção Kátia Nogueira para uma entrevista. Aqui ela esclarece as dúvidas mais frequentes sobre o tema e alerta, principalmente, para a importância do diagnóstico e intervenções precoces.



O que é autismo ?

É um transtorno no neurodesenvolvimento. As causas: atualmente sabe-se ter um fator preponderantemente genético, e causas ambientais não especificadas, estas classificam-se quando não são encontrados fatores genéticos a família direta: pais, tios, avós.

As áreas que mostram prejuízo no desenvolvimento são áreas de comunicação social e comportamentos restritos e repetitivos.



Existem diferentes graus de autismo ?

Os graus estabelecidos pela classificação do DSM-V (2013) são:

Leve, moderado e grave. Estes graus são decorrentes do nível de suporte que necessitam para conseguir lidar com as demandas do ambiente/comunidade. Estes também dependerão da intervenção recebida, qualidade x carga horaria e frequência, podendo a partir desses, ocorrer remissão do grau de suporte e a transição entre os diferentes graus. Com boa qualidade de intervenção pode vir a tornar-se indistinguível perante seus pares e ou uma criança com indicação de grau leve transitar para moderado e até grave.



Como posso saber se meu filho tem o transtorno e qual a importância do diagnóstico precoce?

No autismo costumamos falar que receber serviço de intervenção inadequado ou sem conhecimento do que e como realizar a intervenção é tão prejudicial quanto não receber nenhuma intervenção. Percebemos a ocorrência de reforçamento de comportamentos indesejáveis ao seu desenvolvimento, assim como pela inabilidade profissional, perda de comportamentos adequados que deveriam ser reforçados e estimulados.

O diagnóstico é fechado por um profissional médico (pediatra/neurologista/psiquiatra), na sua grande maioria melhor vistos por outros profissionais pelo acompanhamento longitudinal: pedagogos, professores, psicólogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais e fisioterapeutas. Atualmente a avaliação médica é melhor corroborada com a avaliação neuropsicológica, pela especificidade da avaliação que pode concluir com a hipótese diagnóstica.

O que desencadeia o transtorno?

Geralmente a família percebe diferenças no desenvolvimento da sua criança frente ao esperado para sua faixa etária, nível cultural e exposição a estímulos, comparados também aos pares no ambiente escolar (o que a comunidade pode esperar e exigir). O fator que mais coloca os pais em alerta é a questão comunicativa, a intenção comunicativa, que muitas vezes é trazida pela falta de oralidade, porém o comprometimento não está alocado somente na falta ou dificuldade de produzir sons, mas o comprometimento quando bem avaliado é mais amplo, refere-se a habilidades do desenvolvimento primário, como apontar, olhar, compartilhar olhar e compartilhar as vivências que experiênciam, seja apontar o avião e esperar que o pai olhe, acompanhar coisas que o grupo social gosta, divertir e divertir-se com este grupo.

O diagnóstico se mostra importante para seleção das condutas, quais tratamentos mostram melhores resultados, quais mostram maior evidências na comunidade científica.



O distúrbio é mais frequente em meninos ou meninas? Por que?

O TEA tem se mostrado mais evidente no gênero masculino, mas o diagnóstico no gênero feminino tem aumentado à medida que o conhecimento acerca do neurodesenvolvimento é melhor estudado, e compreendido que são etapas do desenvolvimento em que muitas são pré requisitos para aquisição de outras. Uma melhor classificação nos manuais diagnósticos também respalda melhor estes diagnósticos. Não há evidência clara das questões que amparam estas diferenças entre os gêneros.

Quais os prejuízos que o transtorno acarreta para a pessoa que não foi diagnosticada precocemente e com isso não é acompanhado como deveria ?

Para quem não recebe diagnóstico precoce e ou intervenção adequada, os prejuízos serão de grandes dificuldades de adaptação às demandas do ambiente, fragilidade na quebra de rotina, comportamentos excessivamente ritualistas, dificuldades alimentares fortemente instaladas pela passagem do tempo, intolerância à frustração, impulsividade, o que na sua grande maioria acarreta em comportamentos auto e hetero lesivos, assim como muitas vezes destruição de patrimônio, quando frustrado, quebra o que tem acesso. Por consequência a tudo isso, teremos uma desestruturação familiar na tentativa de conduzir comportamentos que não estão devidamente preparados e muitas vezes cobrados pela sociedade como pais permissivos e incapazes de prover educação. Teremos uma família toda em sofrimento.



Kátia dos Reis Nogueira | Psicóloga; Especialista em Neuropsicologia (IPQHCFMUSP); Especialista em Análise do Comportamento (USP); Modelo Denver -ESDM-Canada; Especialista em ABA -BCBA (IEPSIS /GMetodo); Diretora técnica Clínica Focus IC



Como funciona o aprendizado de uma criança autista na escola? As escolas estão preparadas para atender essa criança ?

Falar em inclusão escolar não é somente estar no ambiente escolar, mas sim ter direito e acesso à aprendizagem. Os níveis de adaptação que serão necessários não são pré estabelecidos. É preciso haver uma avaliação e estabelecer objetivos educacionais pedagógicos específicos a esta criança, e que ela consiga estabelecer-se dentro dos objetivos para a turma e com suas limitações. Muitas vezes estas limitações , com um material bem adaptado, vão reduzindo ao decorrer do tempo de exposição e a aprendizagem se efetiva, sem erro e com número maior de oportunidades. As escolas ainda não estão preparadas para inclusão, assim como a sociedade ainda não está preparada para o diferente. A sobrecarga de multi tarefas ainda recai sobre os professores. Há uma lei que estabelece que independente de diagnóstico, as crianças tem direito a um ensino diferenciado. Como um professor consegue realizar isso com 20 meninos dentro de uma sala, organizar/criar 20 atividades diferenciadas? Mas a lei resguarda esta possibilidade. Necessitamos no ambiente escolar de mais profissionais não só habilitados a contextos pedagógicos mas com qualificação e capacitação para conduzir diferenças e buscar oportunidades diferenciadas para um objetivo integralizado a todos.

Como é o trabalho do Focus junto às crianças e às famílias?

A FOCUS IC quando necessário, presta aos seus clientes este serviço, de acompanhamento escolar e adaptação de material pedagógico, com a equipe pedagógica ABA.

A FOCUS IC tem como missão prover um serviço de qualidade e através deste prover benefícios à família e a sociedade/comunidade.

Temos uma equipe interdisciplinar, psicólogos, pedagogos, fonoaudiólogos, fisioterapeuta, terapia ocupacional, educação física especial/adaptada, todos amparados pela ciência da Análise do comportamento Aplicada-ABA. Nossas intervenções são guiadas pelos dados coletados durante os atendimentos, o que nos permite monitorar o desenvolvimento de nossos alunos e suas aquisições através dos objetivos ensinados.

Serviços em Análise do comportamento

- Intervenção ABA
- Educação Física Especial (Modelo Experiência)
- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Pedagogia
- Psicologia Comportamental
- Terapia Ocupacional

CONTATO



@focusintervencao

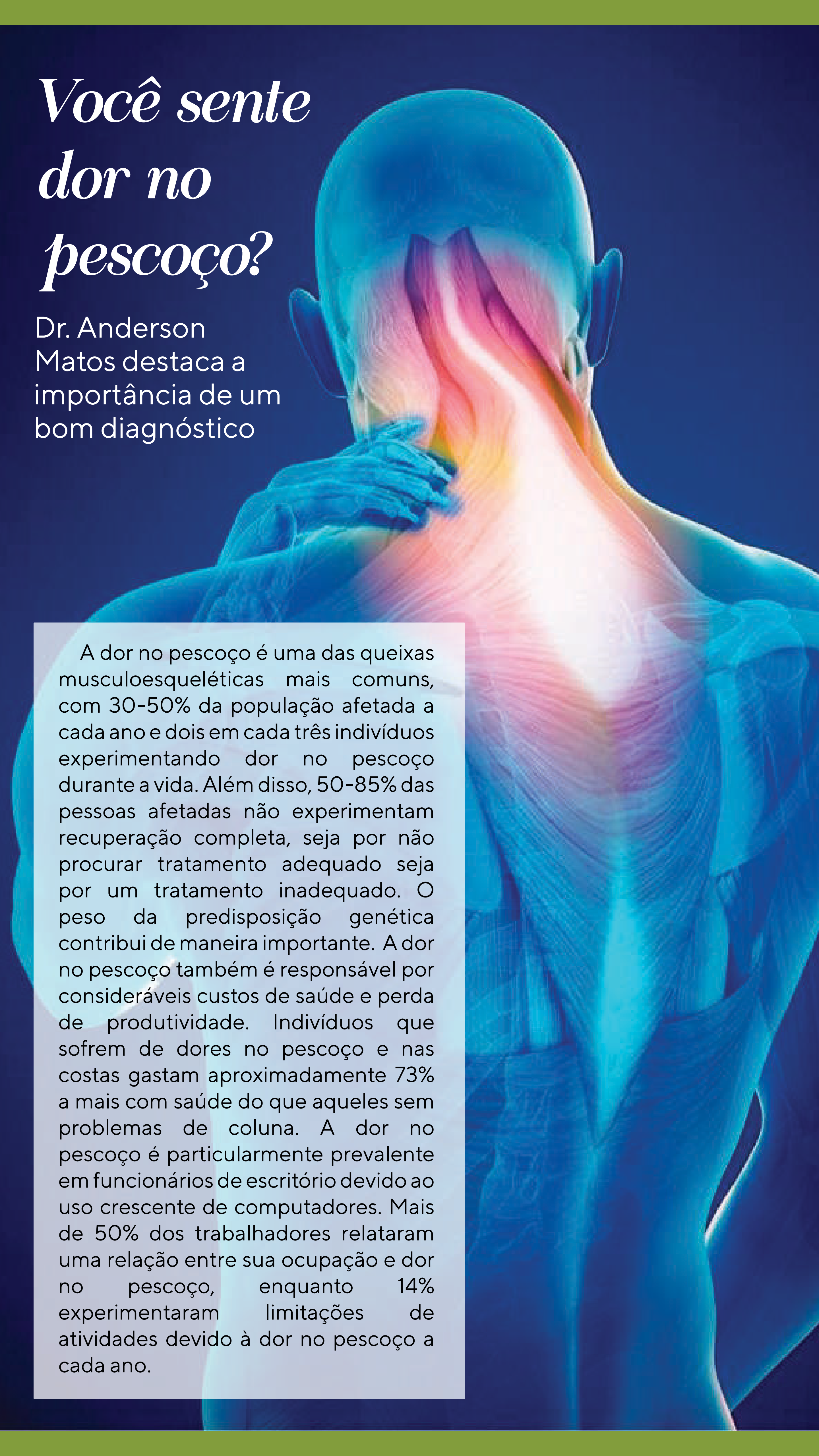


(84) 9 9908-9081

Você sente dor no pescoço?

Dr. Anderson Matos destaca a importância de um bom diagnóstico

A dor no pescoço é uma das queixas musculoesqueléticas mais comuns, com 30-50% da população afetada a cada ano e dois em cada três indivíduos experimentando dor no pescoço durante a vida. Além disso, 50-85% das pessoas afetadas não experimentam recuperação completa, seja por não procurar tratamento adequado seja por um tratamento inadequado. O peso da predisposição genética contribui de maneira importante. A dor no pescoço também é responsável por consideráveis custos de saúde e perda de produtividade. Indivíduos que sofrem de dores no pescoço e nas costas gastam aproximadamente 73% a mais com saúde do que aqueles sem problemas de coluna. A dor no pescoço é particularmente prevalente em funcionários de escritório devido ao uso crescente de computadores. Mais de 50% dos trabalhadores relataram uma relação entre sua ocupação e dor no pescoço, enquanto 14% experimentaram limitações de atividades devido à dor no pescoço a cada ano.



A investigação minuciosa com o especialista é o primeiro passo para identificar a causa da cervicalgia. Um exame físico bem realizado por um médico experiente associado a alguns exames complementares podem estabelecer o diagnóstico. 10 a 15% dos casos ficam sem diagnóstico preciso, configurando o que se chama de cervicalgia inespecífica (fatores psicossociais podem estar envolvidos). As dores no pescoço também podem irradiar para a cabeça ou para os ombros (importante essa informação em consulta médica).

A depender do diagnóstico, os tratamentos são amplos: vão desde medicações simples a trabalhos específicos de fisioterapia, fortalecimento muscular, acupuntura, infiltrações ou em alguns casos, cirurgia. Sempre consulte um especialista.



Dr. Anderson Matos


Subespecialista em Escoliose Infantil pela
AOSPINE/Hospital Infantil Pequeno Príncipe, Curitiba,
Paraná


Short Fellowship - Técnicas Avançadas em Cirurgia da
Coluna Cervical, St. Louis University (Missouri, USA)
Cirurgião de Coluna Adulto e Infantil – AOSPINE
Neurocirurgião Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de
Neurocirurgia
Graduação Médica pela Universidade Federal do Rio
Grande do Norte

Clínica Neuron RN - Referência Técnica
e Ética em Neurocirurgia, Neurologia,
Psiquiatria e Cirurgia da Coluna

Consultas:

 (84) 3084 - 6944

 (84) 3084-6034 (whatsapp)

 dr.andersonmatos.coluna
(especialista em coluna
e escoliose infantil)

 www.drandonmatosescoliose.com.br





A cura tem limite, o cuidado não!

Hospitalidade: uma excelente estratégia para os negócios!

Hospitalidade é uma palavra que possui muitas interpretações. É comumente vinculada à hotelaria ou ao turismo, porém sua aplicabilidade vai bem mais além, ela remete à arte de acolher, de cuidar, em todo e qualquer lugar!

Se isso é importante para negócios de lazer e entretenimento, imagine o quanto é importante para a área da saúde e do bem-estar. Nesses ambientes, atuar com hospitalidade vai muito além do “bem receber”, da cordialidade, do conforto do ambiente, da tecnologia disponível, da decoração dos espaços.

Atuar com hospitalidade em ambientes vinculados à saúde e ao bem-estar tem a ver com as atitudes de acolhimento das pessoas que ali trabalham, independente das atividades que desenvolvam. Essas atitudes têm o poder de transformar o ambiente num local que dê aos clientes uma sensação de acolhimento, segurança e encantamento. O caminho para essa transformação é investir no acolhimento dos colaboradores, também chamados de “clientes internos”!

Portanto, o segredo do bom acolhimento oferecido aos clientes externos está em ter clientes internos satisfeitos. Para isso recomenda-se:

a) focar em momentos frequentes de estímulo ao bom convívio;

b) buscar conhecer melhor a equipe (todos têm uma vida além do trabalho);

c) dar sempre feedbacks;

d) investir num ambiente organizacional que exale segurança, qualidade, acolhimento e conforto;

e) ter líderes com habilidades humanas que valorizem e atuem com empatia.

Ressalte-se que profissionais bem tratados são aqueles mais capazes de tratar maravilhosamente bem os clientes de uma empresa.

Os clientes percebem a atmosfera do acolhimento das empresas! E essa sensação é fundamental para que se sintam bem, seguros, confortáveis e, conseqüentemente, mais propícios a



criarem o vínculo necessário para que se tornem “clientes fiéis” e defensores daquela marca, daquela empresa, daquele profissional.

A hospitalidade, enquanto arte de acolher, é o caminho para diferenciar positivamente os negócios, deixando-os encantadores, excelentes e (o mais importante) o favorito dos clientes!

Sim, porque ser “o favorito” é mais importante do que ser “o melhor”, pois ser o favorito tem a ver com conexões emocionais. Essas conexões são as mais importantes e são exatamente aquelas que só podem ser criadas a partir de uma atmosfera de hospitalidade.

Quando o assunto é cuidar de pessoas, sobretudo no ambiente da saúde, sabe-se que a cura tem limites, mas o cuidado, o carinho, a atenção e o acolhimento, não!

Saiba mais sobre
HOSPITALIDADE em
www.hospitalidade.net



Juliana Vieira, consultora de hospitalidade e palestrante

Até a próxima!

GUIA

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

**Nossa seleção de produtos e serviços
que vão trazer mais saúde e qualidade
de vida para você!**



**Clique em cima do logo e conheça
mais sobre nossos parceiros!**



CLIQUE
NOS PARCEIROS

LABORATÓRIO



ALEXANDER FLEMING
LABORATÓRIO
labfleming@supercabo.com.br

CLÍNICA



SKOPIA
CLÍNICA DO APARELHO
DIGESTIVO
@skopiaclinica

OFTALMOLOGIA



CLÍNICA DE OLHOS
SANTA BEATRIZ
@clinicasantabeatrizrn

CLÍNICA



CENTRO VITTA
@centrovittanatal

CLÍNICA



CLIUN
@cliunnatal

FARMÁCIA



OFFICIALIS FARMÁCIA
DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
@farmacia_officinalis

CLÍNICA



MARCOS MATIAS
@mathiass_marcos

CLÍNICA



DR ANDERSON MATOS
@dr.andersonmatos.coluna

CLÍNICA



FOCUS
@focusintervencao

CLÍNICA



CURA TE
@curatehomeopatia

GUIA
Viver bem
O maior canal de saúde do RN

Nossa seleção de produtos e serviços que vão trazer mais saúde e qualidade de vida para você!

Por que ser um associado da AMRN?

Dr. Marcelo Cascudo fala sobre os benefícios oferecidos pela Associação Médica do RN

Fundada em agosto de 1931, a história da Sociedade de Medicina e Cirurgia do Rio Grande do Norte (RN), que teve à frente desse movimento o Dr. Ernesto Fonseca, confunde-se com a da Associação Médica do RN.

Na década de cinquenta, com o advento da Associação Médica Brasileira, muitas Sociedades Médicas Estaduais se filiaram a recém fundada Associação, tendo o mesmo ocorrido com a Sociedade de Medicina e Cirurgia do RN, que alterou o seu estatuto, passando a chamar-se, Associação Médica do Grande do Norte.

Atualmente, o nosso quadro associativo é de 821 médicos, podendo todos os adimplentes usufruir de um programa de benefícios, celebrado em parcerias e convênios com várias empresas regionais e nacionais. Além destes benefícios, disponibilizamos assessoria jurídica e contábil para nossos associados, bem como, cursos, simpósios e congressos, buscando incentivar e aperfeiçoar os conhecimentos da medicina e fomentar a educação médica continuada.

Temos parcerias com montadoras de carros, hotéis, restaurantes, agências de viagens, lojas de roupas, casa de recepção, drogarias, escolas, clínicas estéticas e odontológicas e outros serviços autônomos, que oferecem descontos especiais para os nossos associados.

Cumpramos destacar, a recente celebração de contrato com uma grande seguradora, buscando ofertar seguro de vida para os casos de invalidez temporária ou permanente, gratuitamente para os associados adimplentes. Somado a isto, dispomos de contrato com imobiliárias e construtoras da área da construção civil, que oferecem condições especiais no atendimento aos nossos associados na busca por imóveis, seja para a aquisição de apartamentos, lojas ou mesmo consultórios.

A atual diretoria tem como principal meta, vencer todas as barreiras administrativas em face a uma crise sanitária, econômica e financeira que vivemos. Estamos nos dedicando incansavelmente para defesa geral da categoria, incentivando o aperfeiçoamento dos conhecimentos da medicina, fomentando a educação médica continuada, estimulando as atividades sociais e esportivas dos associados, bem como, atuando conjuntamente com instituições congêneres e entidades representativas, velando rigorosamente pelo cumprimento dos interesses gerais da categoria médica.



Marcelo Matos Cascudo | Presidente da AMRN

DISTURBIOS ALIMENTARES

Cultivar hábitos saudáveis e apostar em uma boa alimentação é importante mesmo sem pandemia, e torna-se ainda mais indispensável com a nova onda de coronavírus; mas os exageros podem ser perigosos.

A especialista e PHD em Nutrição, Sophie Deram, autora do best-seller "O peso das dietas", alerta que a privação nutricional afeta negativamente o organismo e pode despertar desejo ainda maior por comida. Sophie Deram defende que o ideal é respeitar a fome e desenvolver uma boa relação com a comida.

A pandemia de coronavírus serviu como 'pontapé inicial' para muitos que desejavam perder peso. Com o isolamento social, a maioria das pessoas começou a ficar mais em casa e a fazer home office, tendo a oportunidade de se alimentar melhor e de prestar mais atenção no que se come. "Além dos que já pretendiam emagrecer antes mesmo da pandemia, houve um aumento expressivo dos que buscam eliminar alguns quilos para se proteger da doença. Isso porque pesquisas comprovam que o sobrepeso e a obesidade aumentam exponencialmente o risco de complicações no caso de infecção por Covid-19", comenta a nutricionista franco-brasileira

O relatório "Covid-19 e a obesidade: O Atlas 2021", divulgado recentemente pela Federação Mundial de Obesidade, indica que a taxa de mortalidade por coronavírus é aproximadamente 10 vezes maior em países onde metade ou mais da população está acima do peso. Outro estudo, divulgado pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA, aponta que o risco de ser hospitalizado é 7% maior para adultos com obesidade grau I (IMC entre 30 e 34,9) e salta para 33% maior para pacientes com obesidade grau IV (IMC acima de 45), em comparação com pessoas com peso corporal considerado saudável (IMC entre 18,5 e 24,9).

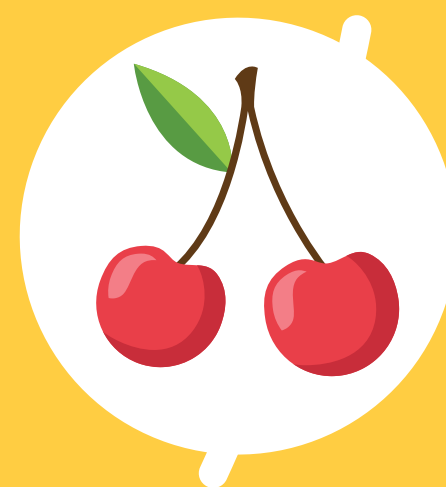
A probabilidade de intubação também é bem mais alta para os obesos, de acordo com a pesquisa. O risco aumenta em 12% entre os adultos com sobrepeso (IMC de 25 a 29,2) e sobe para impressionantes 108% entre os obesos (IMC a partir de 45).



Dieta restritiva na pandemia

Diante dos números alarmantes em relação aos riscos aumentados para o coronavírus em decorrência da obesidade, muitos aderem às dietas restritivas, na tentativa de perder peso rapidamente. Porém, essa não é a melhor estratégia, mesmo em tempos 'normais', e torna-se ainda mais arriscado em meio à pandemia. "As pessoas buscam dietas 'milagrosas', acreditando que isso fará bem à saúde, mas não é bem assim. Dietas restritivas causam estresse e, neste momento que estamos vivendo, afetam ainda mais a saúde mental das pessoas. Se você quer perder peso e, principalmente, emagrecer de maneira saudável e sustentável, a resposta não são as dietas, e sim um estilo de vida saudável", opina a especialista.

Mesmo sem pandemia, o método defendido por Sophie vai contra as dietas radicais e a diminuição drástica da quantidade e dos tipos de alimentos ingeridos. "É preciso estabelecer, desde cedo, uma boa relação com a comida, respeitando a própria fome e deixando de lado os sentimentos negativos. Quando comemos com culpa, tendemos a consumir alimentos em excesso, mas quando comemos com prazer, ficamos satisfeitos e sabemos respeitar nosso corpo". Na visão de Sophie, as dietas restritivas são uma "armadilha", pois a privação nutricional afeta negativamente o organismo e desperta desejo ainda maior por comida. "As restrições em excesso na hora de comer podem tornar-se um "gatilho" para um distúrbio alimentar, pois geram um ciclo vicioso difícil de ser quebrado", diz.



Ansiedade é a principal 'vilã'

Para a nutricionista, a grande "inimiga" do emagrecimento e da manutenção do peso ideal é a ansiedade, que tende a se agravar devido ao isolamento social. "Nos momentos de maior ansiedade, é importante olhar para si mesmo, analisar a origem da fome e tentar descobrir se ela é mesmo real ou emocional. Sentir-se ansioso em geral faz com que as pessoas comam mais, e de forma pouco consciente", alerta.

"O tédio e a ansiedade podem levar as pessoas a comer mais do que necessitam, e depois elas passam a fazer dietas, na tentativa de perder o peso que acumularam. Ou seja, a ansiedade é o gatilho inicial do ganho de peso, por isso, deve ser combatida", ressalta.



Alimentos x imunidade

Outra tendência em meio ao isolamento social é a busca por "superalimentos", que supostamente aumentariam a imunidade e ajudariam a prevenir a contaminação pela COVID-19. Mas será que existe mesmo um alimento com essa capacidade? Na visão de Sophie, a resposta é não. "Não existe fórmula mágica, infelizmente. Nenhum alimento é capaz de aumentar a nossa imunidade 'do dia para a noite', e defender esse tipo de conceito não tem embasamento científico e é irresponsável".

Ela explica que existem muitos 'mitos' em relação ao uso das vitaminas C e D e outros suplementos no combate à infecção pela COVID-19. "A vitamina C pode ajudar, mas não é a única responsável por nos defender contra o novo coronavírus. A imunidade é muito mais complexa do que só tomar suplementos e frutas cítricas. A melhor coisa que podemos fazer pela saúde é consumir comida caseira e fresca". O mesmo vale para a vitamina D e demais suplementos. "Não há evidências científicas que comprovem que o reforço da imunidade e imunomodulação usando vitamina D são as únicas maneiras de prevenir a infecção pelo coronavírus. Além disso, ninguém vai aumentar sua imunidade de forma imediata tomando suplementos. A superdosagem é tão prejudicial quanto não ter o suficiente.



Crédito: Divulgação



Qualquer suplementação deve ter acompanhamento de um profissional", elucida.

Sobre Sophie Deram: Autora do livro "O Peso das Dietas", é engenheira agrônoma de AgroParisTech (Paris), nutricionista franco-brasileira e doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) no departamento de Endocrinologia. Além de especialista em tratamento de Transtornos Alimentares pelo AMBULIM - Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP, é coordenadora do projeto de genética e do banco de DNA dos pacientes com transtorno alimentar no AMBULIM no laboratório de Neurociências.





SINTO MUITO

ME PERDOE

EU TE AMO

SOU GRATO

HO'PONOPONO

A TERAPIA QUE REVOLUCIONA SUAS EMOÇÕES

Crenças limitantes e memórias tóxicas podem ser varridas da sua mente com a ajuda desta filosofia de cura havaiana, ancorada no perdão e na gratidão. Ho'oponopono da Identidade Própria, é um processo de cura ancestral de origem havaiana, que auxilia na eliminação de memórias negativas e crenças limitadoras. Uma limpeza emocional que pode ser aprendida e praticada por qualquer pessoa, cujos pilares são: perdão, aceitação e gratidão. A lição mais poderosa que Ho'oponopono ensina aos seus praticantes, é que cada pessoa é 100% responsável pelas coisas que acontecem na sua vida, sejam elas positivas ou negativas. Esse processo de aceitação, elimina o sentimento de culpa e ressentimentos, tirando a pessoa de um estado queixoso, levando-a para um estado pleno de gratidão. A prática diária e contínua conduz por um caminho de amor, compaixão, e autoperdão. A manifestação de cura é sutil e acontece de forma gradativa e inesperada, como se fossem pequenos milagres manifestados a todo instante.

BENEFÍCIOS

Detectar a causa e liberar a emoção que está gerando desconforto, escassez e sofrimento! Ansiedade, medo e insegurança, são sentimentos que agem sorrateiramente e que causam estragos e atrasos imensuráveis na vida de uma pessoa. Esses sentimentos são provocados pelas memórias de sofrimento, armazenadas no

subconsciente que se repetem gerando descontentamento e infelicidade. É preciso liberá-las! O Ho'oponopono, junção das palavras: ho'o = causa, ponopono = perfeição, que unidas, significam corrigir um problema, tornar certo o que está errado, tem a missão de te auxiliar nessa jornada de correção de padrões e memórias negativas.



Andrea Makarian | Criadora do Desafio VOCÊ EM AÇÃO! Jornalista, terapeuta facilitadora de Ho'oponopono e hipnóloga ericksoniana.

@hooponopono_mk





Um brownie delicioso para adoçar a sua páscoa

Foi durante uma temporada em Portugal que a administradora de empresas Andreza Sales descobriu seu talento para a produção de brigadeiros e brownies. Quando voltou ao Brasil, decidiu empreender e hoje se dedica a produção dessas delicias por encomenda.

Como estamos semana da Páscoa, a convidamos para ensinar uma de suas receitas. Aproveite!

Ingredientes:

330g manteiga sem sal
6 ovos

330g xícara de açúcar
400g xícara de farinha de trigo
600g de achocolatado

Modo de Preparo

Misture o açúcar e os ovos até ficar homogêneo. Em seguida acrescente a manteiga derretida, a farinha e o achocolatado. Após misturar todos os ingredientes, coloque numa forma untada ou com papel alumínio. Coloque no forno pré aquecido a 180 graus. Espere assar de 30 a 35 minutos. Quando a massa começar a ter rachaduras está pronto o seu Brownie.



ANDREZA SALES | ADMINISTRADORA

@amordebrigadeiro_br



#*Eu aprendi a Viver Bem*

O Autismo e o aprendizado que ele trouxe para a vida de uma mãe

Olá! Meu nome é Samyra Farias, sou mãe de dois pequenos príncipes: Arthur Cesar, cinco anos e Bruno Cesar, dois anos. Quando Bruno completou 1 ano e 3 meses, notei algumas atitudes que fugiam do “padrão típico”. No primeiro contato com o pediatra fui orientada a esperar, visto que estávamos em pandemia e com escolas fechadas. Um mês de espera e meu coração gritou mais alto! Fomos para uma consulta com neurologista que, após a realização de vários e difíceis exames, todos esses com laudo normal, constatou que Bruno tinha um atraso de linguagem, porém cedo para falar de autismo, recomendando tratamento com 2 horas de terapia ocupacional somadas a 2 horas de fonoaudiologia. Fiquei literalmente sem chão! Um mix de sentimentos e dúvidas tomaram conta e pesaram muito naquele momento!

Bastou respirar, olhar e sentir Bruno em um abraço, que uma força enorme tomou conta de mim. Nascia uma nova mãe, solidificada no amor, crença, fé e determinação, norteadada de um apoio incondicional do pai, marido e amigo, Gustavo!

Hoje temos diagnóstico dado pelo Dr. Erasmo Casella: autismo, com o conforto de que proporcionamos o melhor tratamento desde o início, ABA – Análise do Comportamento Aplicada, instruídos por uma grande amiga que também tem um filho atípico.

Bruno, hoje com 2 anos, frequenta a escola tradicional acrescido de 13 horas de terapia ABA, vem evoluindo a cada dia. Já brinca, compartilha olhares, interage com crianças, ecoa, balbucia e já fala “mama”, dentre outras.

Diante de tantas descobertas, aprendi a acreditar e valorar cada passo conquistado, mesmo que este pareça imperceptível. Aprendi que precisamos estar e viver bem, para doar o que temos de melhor, por fim, aprendi que o amor move tudo sempre!



@comunicarcentro



@nastassia_fono



@instituto_singular



@envolvernucleo



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



CADA BATIDA
IMPORTA.
CADA DOAÇÃO
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico_rn

criola

**MESMO DIANTE DA PANDEMIA,
A AMICO NÃO PAROU.**

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.
Doe para a instituição que acolhe e trata
crianças com problemas cardiopatas.

FAÇA A SUA DOAÇÃO.

Itaú: Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

BB: Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

Unicred: Agência: 2207 | Conta: 2604-2

CEF: Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

CNPJ: 07.940.906/0001-35



amico
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Uver
bem