

REVISTA

PROJETO

Auto Estima

Abril / 2020

nº 01

Distribuição Gratuita

No Facebook: @projetoautoestima

UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO, COM KAREN PADILHA

+

ENTREVISTA COM GUILHERME BUCCO, UM PAPAI ATÍPICO

+

APRENDENDO SOBRE O OTIMISMO E MUITO MAIS

Primeira Edição

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE



SUMÁRIO

ABRIL DE 2020

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03

Uma história de superação, por Karen Padilha, pág. 05

Dicas para leitura, pág. 11

Entrevista com Guilherme Bucco, pág. 12

Entre emoções e sentimentos: um olhar neuropsicopedagógico sobre a afetividade humana nos dias atuais, por Marcos Pereira dos Santos, pág. 16

"Da Gafe ao Garfo", pág. 26

Miriam Rodrigues, Especialista em Psicologia Clínica, comenta sobre o livro "Como nasce a esperança: Aprendendo sobre o otimismo", pág. 30

Conselhos irreverentes em um manual satírico de autoajuda, pág. 34

Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 36

EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe - elenir@cranik.com

Ademir Pascale - Layout da Capa, arte e diagramação - ademirpascale@gmail.com

Periódico Mensal

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião do editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

**Para baixar nossas edições e ler mais matérias, acesse:
www.projetoautoestima.blogspot.com**

Para saber como anunciar, divulgar o seu trabalho, ser entrevistado, publicar ou patrocinar a próxima edição da Revista Projeto AutoEstima: clique aqui.

**Para entrar em contato:
c/ Elenir Alves - Editora-Chefe
elenir@cranik.com**

Blog: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Fanpage: [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/@projetoautoestima)

E-mail: elenir@cranik.com



**Quando tudo nos parece dar errado
Acontecem coisas boas
Que não teriam acontecido
Se tudo tivesse dado certo
- Renato Russo**



Editorial

Essa é a primeira edição da revista PROJETO AUTOESTIMA. Estamos felizes com este novo projeto e desejamos apresentar uma revista de qualidade e que possa contribuir no seu dia a dia. Temos nessa primeira fase do Projeto uma matéria super interessante da modelo Karen Padilha, que foi muito atenciosa desde o primeiro momento. Ela nos conta sobre como foi a sua superação no mundo das drogas. Um artigo bastante instigante que trás uma reflexão, onde por sua vez devemos fixar bem os olhos e procurar entender que esse mundo muitas vezes não tem volta.

Aqui você encontrará também algumas dicas de livros de autoajuda entre outros. Para saber como participar ou divulgar seu negócio, projeto, loja, livros, etc., na próxima edição da nossa revista: clique aqui.

Visite o nosso blog

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —



Elenir Alves
Editora-chefe

Equilíbrio entre corpo e mente

PARTICIPE DA 2ª EDIÇÃO DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



EQUILIBRIO

Viva bem. Viva com saúde



FIQUE POR DENTRO:

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA / E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM /
BLOG: REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO

Karen Padilha



Muitas vezes são nossas sombras que nos impedem de trazer luz a situações consideradas absurdamente complicadas.

Desde pequena, sempre soube que minha vida não seria fácil, que deveria ser forte, corajosa, para enfrentar tudo o que viesse pela frente.

Começando pela minha infância que foi tragicamente tirada de mim, tive de me tornar “adulta” muito cedo. Rejeições que sofri e que afetam a minha vida até hoje, palavras que me foram ditas que algumas vezes ressoam em meus ouvidos, pessoas que me magoaram muito, a solidão foi minha companheira desde sempre.

No colégio sofria bullying por ser magra demais, por ser pobre, por ser diferente da maioria e isso tudo me afetava muito, meu relacionamento com as pessoas em geral sempre foi muito complicado, eu

era uma menina de poucas palavras, não queria ter nenhum tipo de contato físico ou social com ninguém. Quanto mais longe eu ficava das pessoas melhor eu me sentia.

É claro que nem tudo é o tempo todo trágico, tive momentos felizes quando morei com meus pais adotivos, nossas condições eram precárias, mas eu conseguia ver a luta deles para que eu pudesse ter uma criação boa. Eles são os meus heróis.

Quando penso no passado, e tudo aquilo que aconteceu, sei que foi o destino me moldando para me tornar a pessoa que sou.

Em muitos momentos paro para pensar e me questiono sobre por que motivo a pessoa que mais deveria cuidar de mim, ser meu pilar, foi aquela que mais me rejeitou, maltratou, simplesmente me abandonou, penso que ela tenha

engravidado de mim em um momento importuno para ela e por isso não conseguiu ser melhor.

Quando penso na palavra “mãe” e todo seu significado, sinto aquela falta de ter tido a minha.

Sei que não posso julgá-la, pois não conheço sua história de vida, nunca tivemos muita intimidade, na verdade não tínhamos nenhuma intimidade. Não sei como foi sua vida antes de mim, pelo que passou e tudo o mais. Só de uma coisa eu sei, (ou penso que sei), de que a vida ensinou ela a ser desse jeito, porque talvez esse foi o único jeito que ela viveu e aprendeu a ser, nos tornamos a pessoa que somos a partir daquilo que vivemos, de como vivemos, com quem vivemos e como somos tratados. Acredito que sua história de vida não fora tão boa para com ela, sendo assim, ela se transformou na pessoa que é pelas suas vivências de vida. Eu a perdoo por tudo, e o que passou, já não pode ser mudado e não faz sentido viver no passado.

Comecei a trabalhar muito cedo, aos 13 anos, foi quando tive de deixar de morar com meus pais adotivos e voltar a morar com minha mãe. Trabalhava como vendedora de pastel em feiras de rua. Aos 17 anos deixei de ser vendedora de pastéis e comecei a trabalhar em uma metalúrgica, pelo programa “Jovem Aprendiz”, como assistente de sistema de qualidade.

Neste período dos meus 13 aos 17 anos foram os piores anos possíveis, foram os anos em que, todos os dias eu era tratada de uma forma desumana. Eram xingamentos, agressões físicas e verbais.



Mesmo tendo de trabalhar, ainda havia os estudos e todas as obrigações de casa que foram colocadas em minhas costas, e nada para ela estava bom.

Quando finalmente sai de casa, comecei a viver de verdade.

Um “olheiro” de uma agência de modelos entrou em contato comigo e então comecei a minha carreira. Não durou muito tempo, pois devido a minha dificuldade de entrosação social eu não conseguia muitos trabalhos.

Ao iniciar minha carreira como modelo, conheci muitas pessoas, comecei a sair mesmo com essa dificuldade de socializar, vivenciei um mundo de aparências, sabendo que dentro de minha alma faltava algo que me fizesse sentir completa. A resposta de como conquistar

minha plenitude e um sentido na vida não chegou nesse período, mas eu vivia um dia por vez, batalhando pela minha felicidade e ajudando o próximo, e em meio a isso tudo, aconteceu algo que mudou minha vida até hoje, tive meu primeiro contato com a cocaína, experimentei por pura curiosidade, não tinha noção de que isso fosse capaz de transformar minha vida numa dimensão catastrófica.

Com o passar dos anos, a frequência de uso aumentou, ao mesmo tempo começaram os problemas emocionais e psicológicos. Acredito que o motivo pelo qual me viciiei foi por não saber ter controle sobre as minhas emoções, não saber o que fazer quando as coisas apertavam, então, eu usava cocaína como um refúgio para minhas dores e para não encarar a realidade, e não posso ser hipócrita e dizer que não gostava, sim, eu gostava e esse era o maior problema, pois na minha cabeça aquilo me fazia bem, mandava a tristeza embora, anestesiava todas as minhas dores e anseios. No meio desses anos de uso tentei o suicídio algumas vezes.

O que mais ajudou na recuperação e superação dos meus traumas foi a consciência de que precisava melhorar e sair do fosso no qual me afundava: ou mudava minha vida ou poderia ter uma overdose a qualquer momento. Temia morrer e percebi que precisava crescer espiritualmente.

Precisei fazer tratamento psicológico e psiquiátrico. Embora ambos me tenham ajudado, não foram preponderantes para minha recuperação. Adquiri algumas doenças mentais por causa das drogas e

também pelos traumas. Tenho fobia social, estresse de transtorno pós traumático, depressão e terror noturno. Nas minhas consultas, o ato de contar sobre a minha vida me ajudou a entender porque passei por tudo aquilo.

Passado tudo isso, fui aprendendo que estamos todos conectados, aprendi o real significado do amor e o poder que ele tem de transformar e curar todas as coisas.

Amor é tudo o que você faz, tudo o que você é, tudo o que você toca, sente, come, escuta, amor é sentir o sabor da sua comida predileta, ou ouvir sua música favorita.

Amor é o canto de um pássaro, a alegria do seu cachorro quando você volta para casa, amor é a brisa do vento passando por entre os fios do seu cabelo. O amor se encontra em todas as coisas, nos mais simples gestos de respeito pelas pessoas. O amor se encontra nas palavras escritas, nos livros que você lê, nas roupas que usa, nas compras que você faz, está ao ouvir a voz de uma pessoa amada, seja ela namorado, mãe, avó ou avô.

O amor está no reencontro de duas pessoas que não se viam por algum tempo, está em um abraço, em um gesto de humildade, de ajudar a quem precisa, de acariciar as pessoas que estão precisando. Amor é querer um mundo melhor, é fazer algo para que isso aconteça, amor é querer ver todas as pessoas, até aquelas que de alguma forma te causaram algum dano, bem e felizes. É ser grato pela vida, pelos seus sentidos, por eles funcionarem perfeitamente, é agradecer todos os dias por mais uma

nova chance de viver e de fazer algo diferente.

O amor é algo tão genuíno, que não se cobra nada em troca, apenas se dá, e não importa o que ganhará em troca, porque apenas pelo fato de você estar compartilhando deste sentimento o universo estará conspirando a seu favor.

O universo é amor e você é o universo.

Estamos todos conectados feito uma linha tênue.

O amor está em todos os lugares, ele se apresenta a todo minuto em uma forma diferente.

Amor é você parar em frente ao espelho e ver o quanto você é especial, o quanto merece ter a vida que sonha, é você ir ao supermercado sozinha e comprar bobearas para comer vendo séries aos finais de semana, é você saber amar a sua própria companhia, amor é também se silenciar ao ver alguma paisagem bonita e apreciar.

É tão difícil escrever sobre o amor, porque esse sentimento é simplesmente TUDO o que existe de mais importante e mais poderoso, porém poucas pessoas sabem. Rhonda Byrne citou em seu livro “The Power”; “O amor é a energia mais poderosa e ainda mais desconhecida do mundo”.

O amor também é energia, vibração.

Todas as coisas negativas que você vê no mundo são sempre, sempre manifestações de uma falta de amor. Se essa negatividade está em uma pessoa,

lugar, circunstância ou evento, sempre veio de uma falta de amor.

Não há uma força de tristeza, tristeza é uma falta de felicidade, e toda felicidade vem do amor. Não há uma força de fracasso, o fracasso é a falta de sucesso, e todo o sucesso vem do amor. Não há uma força da doença, a doença é a falta de saúde, e toda a saúde vem do amor. Não há uma força de pobreza, a pobreza é uma falta de abundância, e toda a abundância vem do amor.

Quando aprendi que amor não se refere apenas nos relacionamentos, comecei a realmente acreditar que o amor é uma força infinita e isso me ajudou muito.

Hoje, aos 25 anos, minha vida é composta por altos e baixos. Nada é fácil e acredito que não é só comigo. Escolho manter em mente que existem pessoas em situações muito piores do que a minha e que já sofreram mais do que eu.

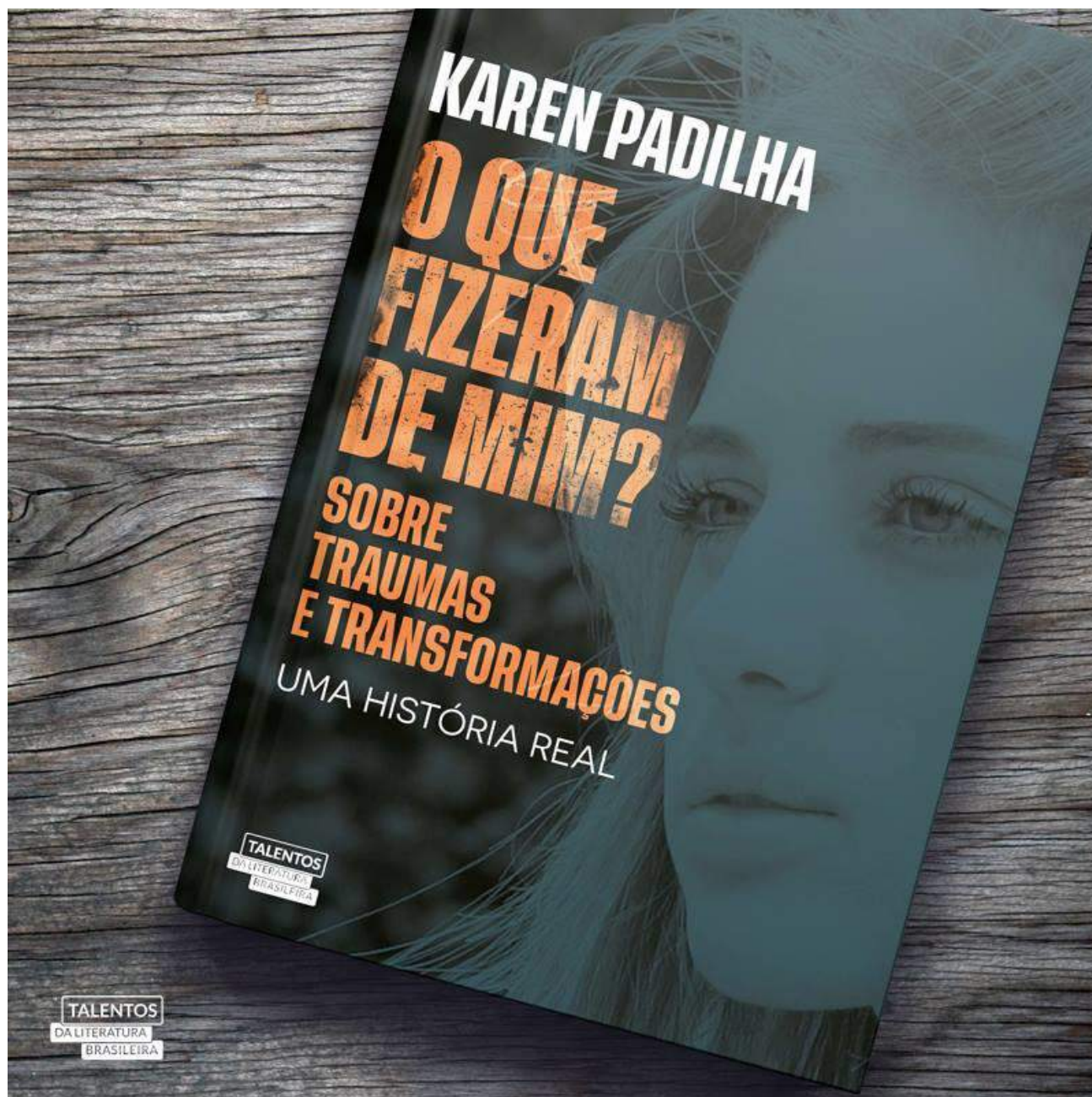
Afinal, “Se todos nós jogássemos nossos problemas numa pilha, veríamos os problemas dos outros e pegaríamos os nossos de volta”. - Autor desconhecido.

Sempre percebi que eu tinha uma paixão enorme pela escrita, quando pequena adorava escrever poemas no colégio e eles eram os melhores (segundo os professores). Também sempre tive no meu coração o sentimento de escrever um livro contando minha história.

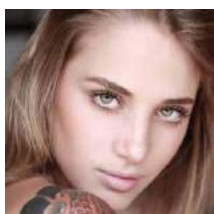
Meu desejo de escrever um livro e a constatação de que a escrita era uma válvula de escape, me levaram a publicar “O que fizeram de mim? Sobre traumas e transformações”.

Minha obra mostra minha trajetória de vida e como fiz para transpor as barreiras no meu caminho, destacando como a espiritualidade (independente de

crença ou religião), a psicologia e a resiliência foram essenciais para a minha recuperação em um momento tão delicado.

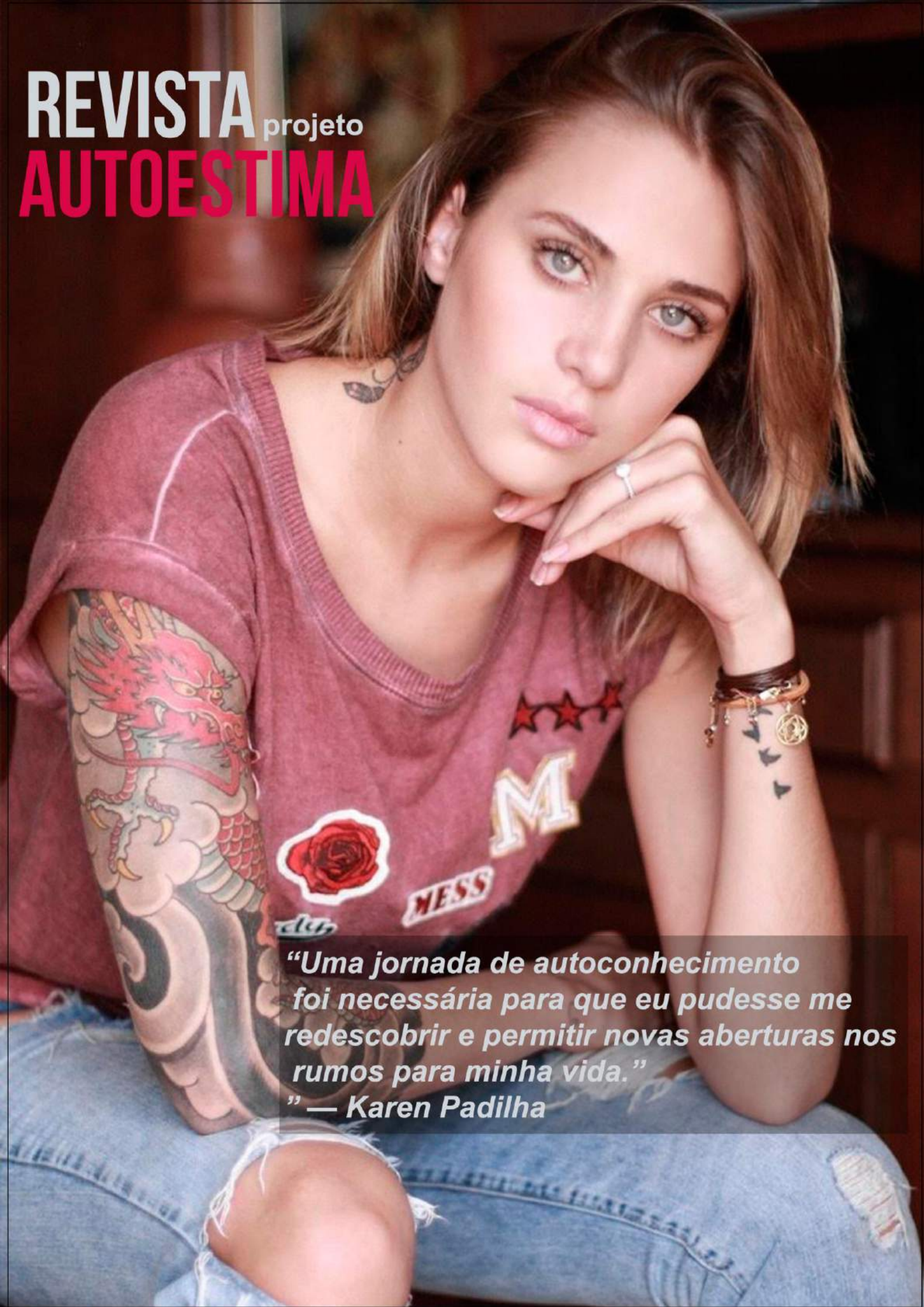


Livro: O que fizeram de mim? Sobre Traumas e Transformações - Karen Padilha - Páginas: 128 - Editora: Novo Século



Karen Padilha já foi modelo internacional e hoje é colunista dos sites “Resiliência Humana”, “Academia do Aprendiz”, “Entrelinhas Literárias”, “O Segredo” e em seu próprio site, www.kacosmic.com. Estudou Introdução à Filosofia (University of Edinburgh – Londres), Introdução à Psicologia (University of Toronto) e Origem da Vida no Contexto Cósmico (USP).

REVISTA projeto AUTOESTIMA



*“Uma jornada de autoconhecimento
foi necessária para que eu pudesse me
redescobrir e permitir novas aberturas nos
rumos para minha vida.”
— Karen Padilha*

DICAS PARA LEITURA



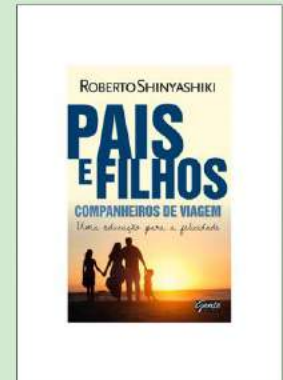
A força que há em nós
Dawn Watson

[Acesse](#)



**A psicologia da
Mulher-Maravilha**
Trina Robbins

[Acesse](#)



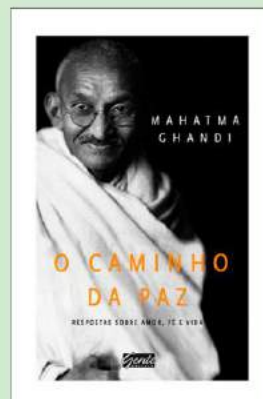
Pais e Filhos
Roberto Shinyashiki

[Acesse](#)



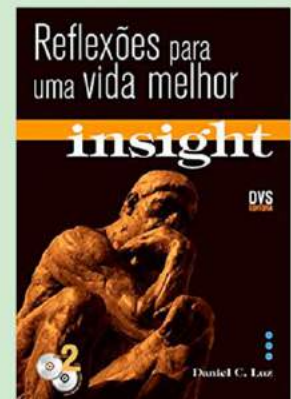
O código da superação
José Luiz Tejon

[Acesse](#)



O Caminho da paz
Mahatma Ghandi

[Acesse](#)



Insight
Daniel C. Luz

[Acesse](#)

“Deus é a única rocha em que eu me sinto firme” – Elenir Alves



CRÉDITO DA FOTO: © LOU BUENO FOTOS - 2019

ENTREVISTA COM GUILHERME BUCCO

UM PAPAI ATÍPICO

Guilherme Bucco formou-se em Desenho Industrial em 2007, migrou para a área do audiovisual, onde trabalha como editor de vídeo e motion designer desde 2012. Apesar de contar histórias através de vídeo, foi só depois do nascimento da filha, em 2018, que se sentiu mais à vontade para se expressar por meio de palavras, devido à condição de sua pequena: ela tem paralisia cerebral e epilepsia de difícil controle. Desde então, criou o Papai Atípico para lidar com suas vivências e se comunicar com outros pais e famílias de crianças com desenvolvimento atípico.

Entrevista

Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Guilherme Bucco: Tudo começou com o nascimento de Dora, minha filha, em 2018. Ela teve uma hipóxia neonatal, ou

seja, faltou oxigenação no cérebro durante o parto. Isso a deixou com paralisia cerebral e epilepsia infantil de difícil controle.

Então eu fui pouco a pouco entrando num estado de muita frustração e

angústia, decorrente das expectativas criadas durante a gravidez.

Como eu via poucos relatos de homens pais de criança com deficiência, resolvi criar o Papai Atípico para expressar meus sentimentos em relação aos desalentos e desafios que enfrento em casa e na sociedade. Esse projeto também tem intuito de ser um canal de comunicação e apoio para outros homens pais de criança com deficiência. Uma voz bem pouco vista nos meios de comunicação.

E nesse processo, também escrevi Cachinhos Lisos.

Apesar de nossos gostos literários serem um pouco diferentes, meus pais nunca me negaram um livro.

Você é autor dos livros “Cachinhos Lisos e Papai Atípico”. Poderia comentar?

Guilherme Bucco: Sou idealizador do Papai Atípico, oriundo da grande transformação da minha vida: me tornar pai.

Não só escrevo sobre minha paternidade, como também compartilhei meu relato sobre como foram os 7 primeiros meses de vida da minha filha. (do nascimento em maio até dezembro do mesmo ano, quando resolvi criar o Papai Atípico).

Lancei esse relato no formato de podcast, assim como entrevistas com outros pais.

Porém, antes de criar o projeto em si, eu escrevi Cachinhos Lisos.

Dora tinha 2 meses e já sabíamos da paralisia cerebral.

Então eu comecei a imaginar como seria, dentro da cabecinha dela, essa jornada de desenvolvimento que ela iria enfrentar. Dessa imaginação, surgiu Cachinhos Lisos, uma história de

fantasia, aventura e autoconhecimento.

A história teve leitura crítica, edição e revisão do Daniel Zanella, idealizador do Jornal RelevO, um jornal independente de literatura.

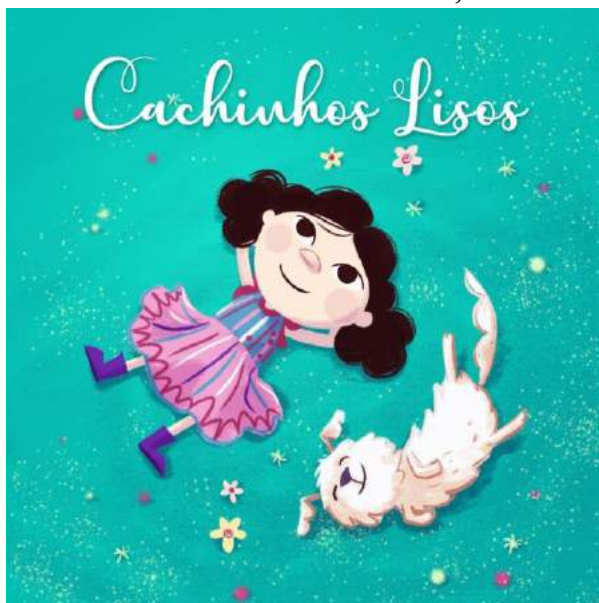
E foi ilustrada pela Andrea Martau, uma artista que fez um trabalho sensacional ao transpor a história para traços e cores.

Quanto tempo levou para concluir seus livros?

Guilherme Bucco: O Papai Atípico é um projeto de vida. Tenho várias ideias para ele, então penso que será bem duradouro.

Cachinhos Lisos levou pouco mais de 1 mês. Porém passou por algumas versões e só nos demos por satisfeitos com o texto depois de 6 meses.

Poderia destacar um trecho que você acha especial em seus livros?



Guilherme Bucco: Uma passagem que gosto muito é um final de diálogo em que uma das personagens pede para ver através do olhos de Cachinhos Lisos:

Antes de se despedir, a guia da floresta fez um pedido: “Cachinhos Lisos. Seus olhos são a coisa mais fascinante que eu já vi. Queria poder ver através deles”.

“Se te der meus olhos, não poderei contemplar sua floresta. Mas, para agradecer sua ajuda, prometo contar tudo o que eu vir. Assim será como se você estivesse lá comigo.” Vagalumosa achou a proposta muito graciosa.

Cachinhos Lisos e Lola estavam, enfim, chegando ao seu destino.

Para podermos ver através dos olhos de outra pessoa, precisamos exercitar a escuta. E ao nos permitirmos ouvir outras pessoas, somos transportados para suas histórias como se estivéssemos lá com elas. Assim, temos contato com outros universos, tão verdadeiros quanto os nossos próprios. É um caminho para entendermos as dores e alegrias alheias. Um exercício difícil, porém muito recompensador.

Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir os seus livros e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho?

O Papai Atípico pode ser encontrado no [instagram.com/papaiatipico](https://www.instagram.com/papaiatipico) e no site papaiatipico.com.br.

Os podcasts podem ser ouvidos no agregador de podcast favorito dos leitores da Conexão Literatura. Ou no youtube. Só procurar Papai Atípico que já acha.

O livro Cachinhos Lisos está somente na versão digital. Dividido em 6 capítulos, pode ser lido no medium.com/cachinhoslisos.

Existem novos projetos em pauta?

Guilherme Bucco: Sim. Para o Papai Atípico, estou produzindo uma temporada onde abordarei diferentes tipos de paternidade atípica e como elas me ajudam a entender minha própria paternidade.

É algo bem pessoal, mas acredito que ajudará muitas pessoas, não só quem convive com a deficiência.

Para a Cachinhos Lisos, temos ideia de um livro físico interativo, com atividades e estimulação. E também já tenho rascunho para uma segunda história.

Perguntas rápidas:

Um livro: Guia do Mochileiro das Galáxias

Um (a) autor (a): Gabriel García Marquez

Um ator ou atriz:

Um filme: O Labirinto de Fauno

Um dia especial: O dia do ultrassom quando pude ouvir o coração da minha filha. Foi quando ser pai passou de ideia para realidade.

Deseja encerrar com mais algum comentário?

Guilherme Bucco: Primeiro gostaria de parabenizar pelo projeto da revista e agradecer pelo espaço. E dizer a todos os pais de criança com deficiência que vocês não estão sozinhos. Nossa paternidade é como qualquer outra.

REVISTA CONEXÃO LITERATURA

Tudo começou com uma ideia do escritor Ademir Pascale, em julho/2015, sendo lançada de forma experimental a edição de nº 01, tendo como destaque o escritor Oscar Wilde. A Revista Conexão Literatura tornou-se um grande canal digital de entretenimento e informação para autores, leitores, editores, blogueiros e profissionais do meio literário e cultural.

**PORQUE AMAMOS LIVROS
LEIA E VIAJE CONOSCO**

**150 mil
seguidores**



E-MAIL: ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM
www.revistaconexaoliteratura.com.br

**APROVEITE
JÁ SÃO DEZENAS DE
EDIÇÕES DA NOSSA
REVISTA GRATUITAS
PARA DOWNLOAD**

LITERATURA E CULTURA AO ALCANCE DE TODOS:

A pontualidade, seriedade e profissionalismo da equipe da Revista Conexão Literatura, permitiram que suas edições chegassem até milhares de internautas por meio das redes sociais Facebook, Twitter e Instagram, que somam mais de 150.000 seguidores. Nossas edições são mensais. Os leitores poderão baixar e ler a revista digital gratuitamente.



ACESSE O NOSSO SITE:

www.revistaconexaoliteratura.com.br



ENTRE EMOÇÕES E SENTIMENTOS: UM OLHAR NEUROPSICOPEDAGÓGICO SOBRE A AFETIVIDADE HUMANA NOS DIAS ATUAIS

por *Marcos Pereira dos Santos*

Artigo Científico

Afetividade humana!!!

Emoções ... Sentimentos ...

Pensar, falar, experienciar e escrever sobre afetividade humana consiste numa tarefa deveras polêmica, complexa e desafiante, principalmente na era contemporânea, onde o mundo virtual/digital globalizado e sua “parafernália eletrônica” (BELLEI, 2002) tem conquistado cada vez mais pessoas adeptas às Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (NTICs) e ganho múltiplos espaços e territórios (presenciais, semipresenciais/híbridos e a distância *on-line*), rompendo assim barreiras e fronteiras tidas, até o final da década de 1980 do novo milênio, como sendo inatingíveis e/ou até mesmo intransponíveis.

Diante deste panorama histórico e sociocultural delineado, buscamos, por intermédio do presente artigo acadêmico-científico, cujo *corpus* textual apresenta uma abordagem metodológica qualitativa de pesquisa e aportes teóricos (bibliográficos e eletrônicos), trazer a lume alguns (breves) apontamentos analíticos e crítico-reflexivos, de

cunho essencialmente neuropsicopedagógico, sobre a temática afetividade humana nos dias atuais e(m) suas duas principais formas de manifestação (emoções e sentimentos).

Segundo Aguiar (2019), Almada (2014) e Kandel *et al* (2014), há muito tempo a afetividade humana vem sendo amplamente estudada e pesquisada de modo científico por inúmeros(as) profissionais oriundos(as) das áreas de Medicina (Neurologia e Nefrologia), Neurociência (Inteligência Emocional), Biologia (Biologia Educacional), Farmácia e Bioquímica, Psicologia (Psicologia Social, Psicologia Educacional, Psicologia da Aprendizagem Humana, Psicologia do Desenvolvimento Humano, Psicologia Cognitiva, Psicologia das Relações Humanas ou Psicologia das Relações Interpessoais, Psiquiatria, Psicanálise, Psicodrama, Psicoterapia, Psicopedagogia e Neuropsicopedagogia) e Educação/Pedagogia (Educação Socioemocional e Pedagogia Afetiva).

Mas, o que a Neuropsicopedagogia, em específico, compreende por afetividade humana?

Sabe-se que os animais irracionais em geral agem por instintos que lhes são característicos da espécie animal a que pertencem e que demonstram, em certa medida, determinadas reações de ‘afeto’ para com seus pares e filhotes. Isto implica postular que “[...] os animais são seres sencientes, ou seja, eles têm capacidade emocional para sentir dor, medo, alegria, estresse e até mesmo, sentir saudades”. (CARVALHO; PESSANHA, 2013, p.624)

Todavia, somente os seres humanos como um todo, os quais são dotados de excelsa racionalidade, inteligência e sapiência (ALVES, 2005), são capazes, de fato, de pensar, raciocinar, analisar, refletir, conjecturar, postular, descobrir, imaginar, inventar, criticar, criar, re(agir), arar a terra, plantar, colher, elaborar, planejar, projetar, trabalhar, estudar, comprar, vender, cambiar, (re)construir, observar, falar, escrever, contar, comparar, (re)aprender, (in)formar, conhecer, saber, entender, compreender, apreender e realizar tantos outros tipos de atividades humanas (remuneradas ou não), bem como expressar afeto(s) de forma intrínseca e extrínseca por meio de diferentes emoções e sentimentos.

Neste sentido, apenas (e exclusivamente!) o homem inteligível, sensível, informacional, sábio e racional é capaz de *sentir-pensar-fazer* o mundo existencial e real-concreto ao seu redor, cuja afetividade humana, na concepção de Lima (2017, p.89), pode ser entendida como “[...] um domínio psíquico funcional, uma das etapas de desenvolvimento psicológico e evolutivo que todo o ser humano percorre desde a sua concepção no útero materno até a idade adulta”.

Na área de Psicologia, mais particularmente no campo das Teorias Cognitivas de Aprendizagem, o precursor e grande expoente alusivo ao estudo da afetividade humana é Henry Paul Hyacinth Wallon (1879-1962), renomado psicólogo francês criador da “teoria da afetividade”, que, influenciado pela Medicina, Filosofia e Psicologia, desenvolveu uma teoria psicogenética em que a dimensão afetiva ocupa lugar central na aprendizagem humana, tanto no desenvolvimento pessoal quanto no desenvolvimento cognoscitivo do ser humano.

De acordo com concepção psicológica walloniana, isto implica dizer, de forma sumária, que:

[...] o *nascimento da afetividade é anterior à inteligência humana*, [...] de modo que a primeira manifesta-se primitivamente no comportamento, nos gestos expressivos da criança. [...] Com o tempo, as relações afetivas se estendem para o campo do respeito, da admiração. Mas, a afetividade progride, desenvolvendo-se em etapas evolutivas. [...] Na teoria walloniana, a *afetividade é o ponto de partida do desenvolvimento do indivíduo*. E sua evolução parte de uma sociabilidade sincrética para uma individualização psicológica. A vida afetiva da criança, que se organiza em contato com o outro, é inaugurada por uma simbiose alimentar que é logo substituída por uma simbiose afetiva com a mãe. (ALMEIDA, 2003, p.42-45; destaques nossos)

Embora a gênese da afetividade seja anterior à da inteligência humana, Wallon (1987; 1988) postula que *afetividade e inteligência desenvolvem-se juntas* desde o primeiro ano de vida da criança (período denominado impulsivo-emocional), sendo, ambas, imprescindíveis para a vida em sociedade, o convívio familiar, as conexões com o meio ambiente (a Natureza), o estabelecimento de relações interpessoais, a realização de atividades laborais, a prática de estudos, a motivação, o desenvolvimento técnico-científico, dentre tantas outras funções.

De todas as benesses atinentes à teoria psicológica walloniana da afetividade, é possível afirmar, grosso modo, que “a maior contribuição de Wallon consiste na ideia de que a construção da inteligência está intimamente relacionada ao desenvolvimento da afetividade humana e ambas estão a serviço da construção de um ser humano afetivo, individual, concreto e social”. (LAKOMY, 2003, p.59)

A afetividade é um ente psíquico natural, normal e inato que se manifesta em todas as fases da vida humana, desde o útero materno até a velhice, através de afetos (emoções e sentimentos), que podem ser de diferentes tipos, níveis, intensidades, facetas, matizes e nuances, podendo, inclusive, ser classificados como graves, agudos, intensos, moderados, normais, sazonais e patológicos; tendo em vista o que apontam pesquisas científicas realizadas por Kandel *et al* (2014) e Aguiar (2019).

Os afetos, em linhas gerais, podem ser intrínsecos, extrínsecos, duradouros ou passageiros. Eles expressam-nos de uma maneira bastante peculiar, clara e precisa que traduzem com (relativa?) ‘perfeição’ estados psicológicos internos dos seres humanos que não cabem, na íntegra, no contexto da racionalidade (*logos/episteme*) científica, dada a complexidade com que os mesmos, segundo Barros (1988), se manifestam em cada sujeito histórico-político e sociocultural no decorrer de cada fase/etapa/nível/grau/estágio/período da vida humana (evolução e desenvolvimento), quais sejam: pré-natalidade (ou vida intrauterina), período do recém-nascido (ou idade de

lactância), primeira infância (ou primeira idade pueril), segunda infância (ou segunda idade pueril), meninice, puberdade, adolescência, maturidade (ou idade adulta, vida adulta ou meia-idade) e velhice (ou senilidade ou terceira idade).

Ao buscar compreender a vida afetiva, ou os afetos, é importante que se adote a terminologia adequada para esta temática, haja vista que trata-se de uma área de estudo científico da Psicologia e de outras ciências congêneres (ainda) repleta de nuances, mitos, tabus e estereótipos. Dizemos isto, porque, segundo Green (1982, p.17; grifos nossos), “[...] até o século XIX usavam-se, indiscriminadamente, termos e expressões vocabulares tais como *emoção* e *sentimento* para se referir à afetividade humana”.

Todavia, nos dias atuais, especificamente no que concerne à vida afetiva ou aos afetos, faz-se uma distinção mais precisa entre esses dois termos acima mencionados, a saber:

* *Emoção*: estado psicológico agudo e transitório, passageiro. [...] As emoções são expressões afetivas acompanhadas de reações intensas e breves do organismo humano, em resposta a um acontecimento ou fenômeno inesperado ou, às vezes, a um fato muito aguardado (fantasiado) e que, quando acontece, provoca reações psíquicas “explosivas”, repentinas. São exemplos de emoções humanas: surpresa, raiva (ou ira ou cólera), nojo, temor, medo, vergonha, tristeza, desprezo, alegria, paixão, atração física, choro, desespero, riso, dor, luto, ansiedade, aceleração dos batimentos cardíacos, etc.

* *Sentimento*: estado psíquico mais atenuado, permanente, durável. [...] Os sentimentos diferem das emoções por serem mais duradouros, menos “explosivos” e por não virem acompanhados de reações orgânicas intensas. Portanto, eis alguns exemplos de sentimentos humanos: amor, ódio, enamoramento, ternura, amizade, gratidão, respeito, carinho, bondade, lealdade, fidelidade, misericórdia, compaixão, benevolência, caridade, dentre outros. (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2003, p.191-198)

Face ao exposto, é possível assegurar que nas emoções há uma relação entre os afetos e a organização corporal, isto é, as reações orgânicas, as modificações que acontecem no organismo humano, como distúrbios gastrointestinais, cardiorrespiratórios, sudorese, tremor, calafrio, etc. E todas essas situações comumente provocam a alteração dos batimentos cardíacos. Vejamos, pois, alguns exemplos básicos onde ocorrem tais reações orgânicas: quando da realização de uma entrevista de emprego, apresentação de uma aula ou seminário temático, defesa pública de um trabalho acadêmico-científico (ensaio ou artigo, trabalho de conclusão de curso (TCC), monografia de especialização, dissertação de mestrado, tese de doutorado, etc.), realização de uma prova na escola, na universidade ou em um concurso público (vestibular, dentre outros), diagnóstico de um exame médico, resultado de um sorteio na televisão, etc.

Vale ressaltar que durante muitas décadas históricas acreditou-se no coração como sendo o lugar central da emoção, talvez pelo fato de, ao manifestar-se, esta vir

frequentemente acompanhada de fortes batimentos cardiovasculares. Por isso, até hoje muitas pessoas desenham corações para dizer que estão apaixonadas, que foram “capturadas ou flechadas pelo Cupido” (ALBERONI, 1986). Mas, isto é apenas mito, falácia/sofisma!

Reações orgânicas acompanham as emoções e revelam vivências ou estados fisiológico-emocionais dos indivíduos (tremor, riso, choro, pranto (choro em excesso), lágrimas, expressões faciais, etc.). Entretanto, tais reações fogem ao controle humano, muito embora seja possível dissimular as emoções; ao menos em certa medida. O choro, por exemplo, como expressão emocional psíquica de amor, saudade e desejo, pode apresentar muitas “facetas psicológicas”: podemos “segurar o choro” (externamente falando), mas não conseguimos deixar de “chorar por dentro” (internamente), sentindo aquele “nó” na garganta. Às vezes, tentamos, mas não conseguimos segurar duas ou três lágrimas que escorrem pelo rosto, traindo-nos, demonstrando assim nossa emoção.

Sobre a questão do choro humano, em especial, corroboramos com Santos (2000, p.332; realces nossos) ao asseverar, de modo categórico, o seguinte:

Erroneamente, nossa cultura estimula algumas reações emocionais e reprime outras. Os homens em geral sabem bem disso. “Homem não chora” é uma das frases mais comuns na educação de nossas crianças, jovens e adolescentes. Infelizmente, o senso comum (a *doxa*) não foi sensível para aprender com os poetas e as poetisas que *se chora, sim, e que choro é expressão de vida afetiva, de amor e de ódio; de força de um organismo humano que se adapta a uma situação de tensão – nunca sinal de fraqueza!*

Portanto, muitas das emoções humanas podem ser, durante determinado espaço de tempo, ocultas, escondidas, camufladas, dissimuladas, mascaradas, encobertas sob outra “roupagem psíquica”; sendo ora difusas, ora conscientes, ora inconscientes. Logo, é sábio e verídico o ditado popular que diz o seguinte: “as aparências enganam”. Por outro lado, torna-se possível associar reações orgânicas às emoções humanas, as quais podemos distinguir. Exemplos: consegue-se diferenciar com clareza e precisão o choro de um bebê do choro de uma criança ou de uma pessoa adulta (homem ou mulher), o choro de tristeza ou luto do choro de alegria, e o riso de felicidade do riso de nervoso.

Todas as reações orgânicas de que vimos abordando são importantes descargas de tensão psicológica do organismo humano emocionado, uma vez que “[...] as emoções humanas são momentos de tensão em um organismo biopsicológico. Elas são fortes, passageiras e intensas, mas não imutáveis” (MARTINET, 1981, p.44). Sendo assim, temos então que as reações orgânicas humanas são descargas afetivas emocionais.

Nesse contexto, pode-se afirmar que as reações emocionais orgânicas são, até certo ponto, aprendidas, ou seja, o organismo humano tende a responder de diversas maneiras a uma situação, mas a cultura social (local, regional, nacional ou global) “escolhe”, ou melhor, impõe, algumas formas como sendo mais adequadas a determinadas circunstâncias ou tipo de pessoas (por exemplo, de acordo com a faixa

etária, o gênero/sexo, o *status* social, etc.). Desse modo, na socialização e sociabilidade humanas, aprende-se as formas de expressão das emoções aceitas como “corretas” e “adequadas” pelo grupo social a que cada indivíduo pertence. (ETTINGER, 1985; RODRIGUES, 1971)

No que tange aos sentimentos humanos, faz-se profícuo esclarecer que estes, por serem duradouros e menos “explosivos” do que as emoções, estão diretamente atrelados às virtudes e qualidades humanas, às “coisas d’alma”, à essência do ser. São, outrossim, mais verídicos, autênticos, ‘concretos’ e reais.

Para Lück e Carneiro (1983), os sentimentos, em outras palavras, desvelam quem realmente somos e o que sentimos de fato, sem “pseudo-roupagens” e falsas aparências. Eles são um “retrato-falado”, um “retrato-vivo”, uma espécie de “raio X” ou fotografia acerca do que sentimos em nosso coração, demonstrando assim o nosso verdadeiro Eu (Eu interior, Eu intrínseco ou essência).

Ainda sobre os sentimentos, é relevante comentar que os afetos básicos (amor e ódio), além de manifestarem-se como emoções, podem expressar-se como sentimentos. Assim, considera-se a paixão uma emoção, e o enamoramento, a ternura e a amizade, por exemplo, como sentimentos. Todavia, paixão, enamoramento, ternura e amizade são manifestações do mesmo afeto basilar – o amor.

Na sociedade contemporânea, em meio às preocupações rotineiras que temos com os inúmeros afazeres de casa, escola, faculdade e trabalho, muitas vezes parece que nos esquecemos de que somos seres humanos, pessoas, e, como tais, apresentamos sensações, percepções e também afetos (emoções e sentimentos), seja por familiares, amigos, colegas, objetos, animais, etc. Somos seres racionais, mas também sensíveis. Por isso, é fundamental que consigamos, a contento, balizar nossa existência humana entre o *mundo sensível* (afetos – emoções e sentimentos, sensações, percepções, opiniões (*doxa*), senso comum, imaginações, fantasias, etc.) e o *mundo inteligível* (inteligência, racionalidade, pensamentos, conhecimentos científicos (*logos/episteme*), senso crítico, análises reflexivas, etc.); mundos estes filosoficamente idealizados pelo filósofo sofista Platão (1985) ao fazer alusão ao célebre “mito da caverna” (também conhecido como “alegoria da caverna”).

É fato que cada indivíduo expressa seus afetos por outrem de uma forma diferente, com mais ou menos intensidade, pois “essa diferenciação afetiva depende, sobremaneira, da personalidade, individualidade, subjetividade, caráter, ética, moral, motivação, autoestima, egocentrismo e identidade própria de cada pessoa em particular” (GODOY, 1999, p.137-138). São reações psíquicas de bem-estar, mal-estar, gosto, desgosto, prazer, desprazer, felicidade, infelicidade, dentre outras; as quais estão num *continuum* processo sazonal e paradoxal de máximas e mínimos, altos e baixos.

Sem mais delongas, torna-se pertinente enfatizar, em última instância, que precisamos urgentemente deixar transparecer com maior nitidez os nossos afetos (emoções e sentimentos), instruindo-os, educando-os, moderando-os, ponderando-os, corrigindo-os e aperfeiçoando-os, a fim de mantê-los em constante equilíbrio psíquico; bem como recobrar nossas forças físicas e nossa saúde mental para enfrentar de modo militante, porém coletivo, os inúmeros males que assolam o mundo, o Brasil e a sociedade dos dias atuais, inclusive a *pandemia do novo Coronavírus (COVID-19)* que tem vitimado dezenas de milhares de pessoas em todas as regiões do Planeta.

À guisa de alerta emergencial, abrimos aqui um (breve) parêntese para conclamar em alta voz que: *todas as orientações/restrições médicas preventivas (uso de máscara de proteção facial, constante higienização das mãos com álcool em gel, isolamento social de quarentena, ‘toque de recolher’, dentre outras)* outrora recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde (MS) e demais órgãos, autoridades governamentais e profissionais em geral da área de Saúde Pública – médicos(as), sanitaristas, farmacêuticos(as), enfermeiros(as), epidemiologistas, infectologistas, virologistas, cientistas e pesquisadores(as) – *são extremamente necessárias*, pois trata-se da *maneira, até então, mais eficaz e eficiente de inibir a proliferação e o contágio em massa do vírus mortífero pandêmico*, uma vez que *ainda não existe qualquer tipo de medicamento ou vacina para combater esta grave patologia*. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020; BRASIL, 2020)

O caos geral provocado por esta complexa situação é passageira, transitória, efêmera. Acreditemos nisto!

Portanto: eduquemo-nos!!! E também eduquemos com amor e seriedade os nossos semelhantes!!!

Isto implica asseverar o seguinte: “[...] o que torna o ser humano educável é sua excepcional capacidade de assimilar, usar e gerar informações, conhecimentos e saberes”. (PFROMM NETTO, 1987, p.6)

Eis o momento oportuno de revisitar e reavaliar valores, ideias, concepções, ideologias, crenças, ideais, filosofias de vida, planos, planejamentos, projetos e afetos.

Dizemos isto, porque coadunamos com Bock; Furtado e Teixeira (2003, p.197-199) ao postularem que:

Não temos por que esconder nossas emoções e nem nossos sentimentos. Estes afetos são nossa própria vida, uma espécie de língua(gem) na qual expressamos sensações e percepções internas que ocorrem em resposta(s) a fatores geralmente externos. [...] O importante é compreender que a vida afetiva – emoções e sentimentos – compõe o homem e constitui um aspecto de fundamental importância na vida psíquica. As emoções e os sentimentos são como alimentos de nosso psiquismo e estão presentes em todas as manifestações de nossa vida. Necessitamos deles porque dão “cor” e “sabor” à nossa vida, orientam-nos e nos ajudam nas decisões a serem tomadas. Enfim, são elementos imprescindíveis para todos os seres humanos. Não podemos nos compreender sem os sentimentos e as emoções. [...] Saber e compreender o mundo que nos rodeia é fundamental para que possamos estar nele. A apreensão do real é feita de modo sensível e reflexivo e, portanto, realizada pelo pensar, sentir, sonhar, imaginar.

É hora, pois, de colocar a “mão na massa” e sair da inércia, do comodismo, da procrastinação, enfim, da “zona de conforto”; não esquecendo jamais que as palavras de

ordem do atual momento histórico são, em suma: *FÉ! COLABORAÇÃO! ATENÇÃO! SOLIDARIEDADE! CONSCIENTIZAÇÃO! COOPERAÇÃO! PREVENÇÃO! PACIÊNCIA! CUIDADOS! RESPEITO! EMPATIA! ESPERANÇA! AUTOESTIMA! (TRANS)MUTACÃO! (EDUC)AÇÃO! AFETIVIDADE!*

Quicá que todos(as) e cada um(a) de nós sejamos capazes de (re)lembrar sempre destes vocábulos e colocá-los efetivamente em prática, em ação.

É o que sinceramente almejamos, enfim.

Afinal de contas, é tautológico e sapiente o velho provérbio popular que diz: “o coração tem razões que a própria razão desconhece”.

Para constatar tal assertiva, basta observar atentamente, por exemplo, o famoso e valiosíssimo quadro “Mona Lisa” (ou “La Gioconda”) – pintura a óleo sobre madeira de álamo –, de produção artística do pintor renascentista italiano Leonardo da Vinci (1452-1519), e procurar identificar qual(is) o(s) afeto(s) oculto(s) pela expressão fisionômica de “Mona Lisa” retratada pelo artista supracitado na tela em questão.

Vamos lá?

“Mãos à obra”!!!

Referências:

- AGUIAR, J. F. S. Emoções e sentimentos: uma perspectiva fisiológica. In: **Anais do 17º Congresso de Iniciação Científica da FASB**. Barreiras: Editora da FASB, p.1-3, 2019.
- ALBERONI, F. **Enamoramento e amor**. Rio de Janeiro: Rocco, 1986.
- ALMADA, L. F. A neurociência afetiva como modelo explicativo das emoções básicas. In: **Revista Psicologia Argumento**. Curitiba: Editora da PUC-PR, v.32, n.79, p.69-77, out./dez., 2014.
- ALMEIDA, A. R. S. **A emoção na sala de aula**. Campinas: Papirus, 2003. (Coleção Papirus Educação).
- ALVES, R. **Entre a ciência e a sapiência: o dilema da educação**. 13.ed. São Paulo: Edições Loyola, 2005.
- BARROS, C. S. G. **Pontos de psicologia do desenvolvimento**. 3.ed. São Paulo: Ática, 1988.
- BELLEI, S. L. P. **O livro, a literatura e o computador**. São Paulo: EDUC; Florianópolis: Editora da UFSC, 2002.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 13.ed. São Paulo: Saraiva, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir**. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>>. Acesso em: 06/04/2020.
- CARVALHO, R. L. S.; PESSANHA, L. D. R. Relação entre famílias, animais de estimação, afetividade e consumo: estudo realizado em bairros do Rio de Janeiro. In: **Revista de Ciências Sociais e Humanas**. Santa Maria: Editora da UFSM, v.26, n.3, p.622-637, set./dez., 2013.

- ETTINGER, K. E. **Relações humanas na administração racional de empresas: princípios e práticas de produtividade**. São Paulo: Edições IBRASA, 1985. (Série Básica de Administração de Empresas – v.3).
- GODOY, E. A. Ideias e sentimentos infantis a respeito da diversidade étnica. In: SISTO, F. F. (Org.). **O cognitivo, o social e o afetivo no cotidiano escolar**. Campinas: Papirus, p.117-140, 1999. (Coleção Papirus Educação).
- GREEN, A. **O discurso vivo: uma teoria psicanalítica do afeto**. Rio de Janeiro: Editora Francisco Alves, 1982.
- KANDEL, R. E. *et al.* **Princípios de neurociências**. São Paulo: Editora da AMGH, 2014.
- LAKOMY, A. M. **Teorias cognitivas da aprendizagem**. Curitiba: Editora da FACINTER, 2003.
- LIMA, F. R. Sentidos da intervenção neuropsicopedagógica nas dificuldades de aprendizagem na pré-escola. In: **EDUCA – Revista Multidisciplinar em Educação**. Porto Velho: Editora da UNIR, v.4, n.7, p.78-95, jan./abr., 2017.
- LÜCK, H.; CARNEIRO, D. G. **Desenvolvimento afetivo na escola: promoção, medida e avaliação**. Petrópolis: Vozes, 1983.
- MARTINET, M. **Teoria das emoções: introdução à obra de Henri Wallon**. Lisboa: Editora Moraes, 1981.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Ministério da Saúde. **Orientações da OMS para prevenção do COVID-19**. Disponível em: <<https://www.sbpt.org.br/inicio/noticias>>. Acesso em: 06/04/2020.
- PFROMM NETTO, S. **Psicologia da aprendizagem e do ensino**. São Paulo: EPU, 1987.
- PLATÃO. **A república: livro VII**. 21.ed. Brasília: Editora da UnB, 1985.
- RODRIGUES, A. **Psicologia social**. 12.ed. Petrópolis: Vozes, 1971.
- SANTOS, A. S. C. Sobre o choro: análise de perspectivas teóricas. In: **Revista Análise Psicológica**. Lisboa: Editora do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, v.3, n.XVIII, p.325-334, 2000.
- WALLON, H. P. H. **As origens do caráter na criança**. São Paulo: Difel, 1987.
- _____. **As origens do pensamento na criança**. São Paulo: Manole, 1988.

Marcos Pereira dos Santos – Brasileiro. Natural da cidade de Ponta Grossa/PR. Pós-Doutor (PhD) em Ensino Religioso pelo Seminário Internacional de Teologia Gospel (SITG) – Ituiutaba/MG. Pesquisador em Ciências da Educação. Literato (escritor, trovador, poeta, cronista, ensaísta, articulista, antologista, aldravianista, indrisonista e haicaísta ao estilo oriental). Membro fundador, titular, efetivo e correspondente imortal de várias Academias de Ciências, Letras e Artes em nível nacional e internacional. Na área literária, é (re)conhecido pelo pseudônimo/cognome de “Quinho Caleidoscópio” ou “Quinho Calidoscópio”, participando ativamente de várias antologias literárias Brasil afora e conquistando importantes premiações, troféus, medalhas de honra ao mérito, certificações e moções de aplausos. Defensor militante da causa da Educação, da Literatura Brasileira e dos Direitos Humanos. Professor universitário em Ponta Grossa/PR, onde reside atualmente. *E-mail*: mestrepedagogo@yahoo.com.br

CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES



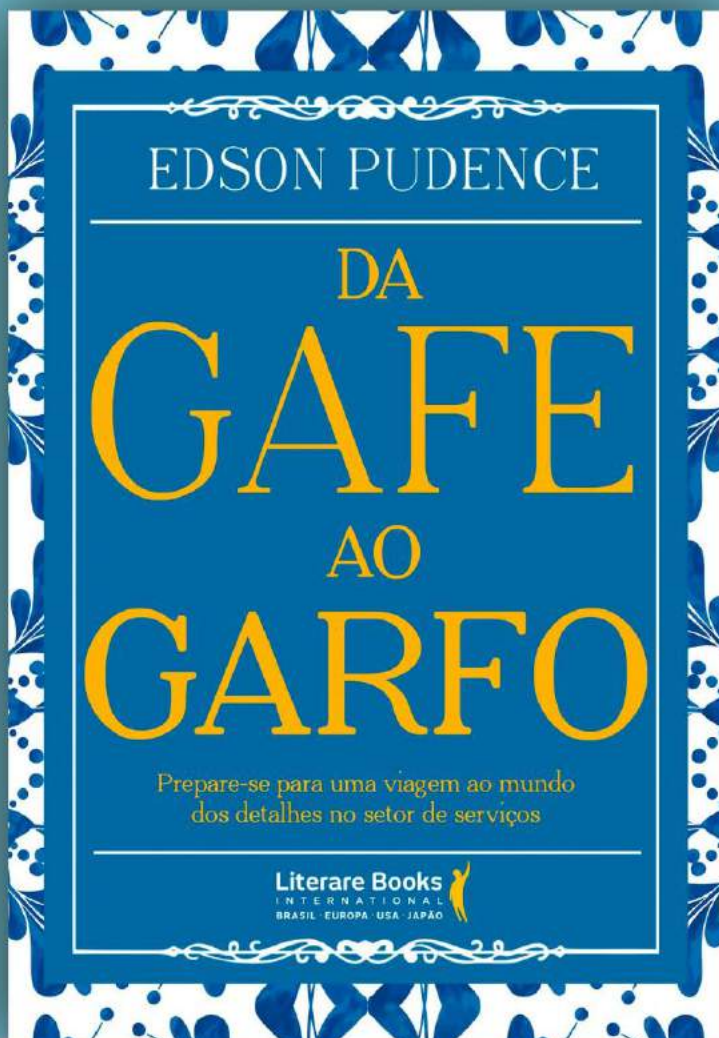
Acesse o nosso site e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



"DA GAFE AO GARFO" É LEITURA OBRIGATÓRIA PARA QUEM DESEJA TER CASA CHEIA, ENCANTAR SEUS CLIENTES E DESPERTAR O TRADICIONAL "BOCA A BOCA"

Edson Pudence mostra do óbvio ao detalhe tudo o que precisa ser melhorado nos estabelecimentos comerciais e que ninguém teve coragem de falar

Dica de Livro

O objetivo da obra da Da gafe ao garfo é ajudar empresários e gestores de estabelecimentos comerciais a melhorarem a eficiência e qualidade de seus serviços sem que, com isso, precisem dispendir de grandes investimentos. Ou melhor, em muitos casos, não gastando sequer um único centavo, apenas utilizando as ferramentas que já estão disponíveis.

Com olhar crítico, paladar apurado e o coração cheio de memórias afetivas, Edson Pudence lançará a obra este mês em parceria com a editora Literare Books International. O autor inovou no mercado literário ao apresentar aos donos e gestores de estabelecimentos comerciais o que pensa o seu cliente, o que pode ser melhorado, o que fazer para viver com a casa cheia e como resolver

problemas simples com soluções, muitas vezes, a custo zero. Um resumo daquilo que os empresários sempre quiseram ouvir de seus clientes, mas dificilmente chega aos seus ouvidos.

A obra vem para lembrar aos donos de estabelecimentos comerciais, de forma prática e direta, que não importa o tamanho do investimento feito no negócio se esquecer do principal: seu maior objetivo é surpreender e conquistar um ser humano – o seu cliente. Edson Pudence ilustra com bom humor o que não fazer e afirma como o treinamento é um ponto estratégico do negócio.

“Se o empreendedor não conseguir alcançar a importância que cada um tem enquanto ser humano, dificilmente conseguirá alcançar bons resultados, seja na condição de empreendedor, colaborador; e na condição de cliente”, revela o autor.

A obra é uma verdadeira coletânea das mais variadas experiências vividas pelo autor em hotéis, pousadas, quiosques de praia, ou em torno de uma mesa de um sofisticado restaurante, ou também no banco alto de um balcão de bar, experimentando bebidas ou alimentos elaborados por chefes renomados, bem como donos de botecos do interior do Brasil ou do exterior.

Listando gratas surpresas – e outras, nem tanto, o autor não tem a pretensão de trazer um manual para o empreendedor ou gestor, mas sim, um conjunto de observações capazes de promover a mágica de encantar cada cliente e ter a casa sempre cheia e o tão almejado sucesso.

O escritor traz, também, a importância de se atentar aos detalhes, afinal, são pontos fundamentais para o sucesso do empreendimento, capazes de surpreender os fregueses e despertar o tradicional “boca a boca”, definido por ele como a melhor publicidade. “Para chegar a esse patamar não é difícil, mas exige trabalho e dedicação”, observa.

O livro já está em pré-venda nas principais livrarias do país.

Trechos:

“Em primeiro lugar, não importa se estamos falando de hotéis cinco estrelas, pousadas, bares, restaurantes ou de um quiosque de praia. O importante é garantir que os clientes sejam atendidos como se deve. Assim, o estabelecimento comercial terá garantida a satisfação por parte de seus usuários e terá uma avaliação positiva no boca a boca – para mim, a melhor avaliação que existe. Portanto, não dê tanta importância ao visual plástico do espaço. Invista cada centavo pensando no conforto e comodidade de cada frequentador. Todos os clientes merecem ser bem atendidos e saírem satisfeitos com o local que escolheram para aproveitar seus momentos. Essa é sua garantia de sucesso!”.

“Após anos e anos viajando e experimentado comidas, bebidas e hospedagens, passei a observar que os detalhes começaram a se sobrepôr aos pratos, bebidas e instalações desses estabelecimentos comerciais. Aprender com os erros dos outros é um ato de sabedoria. Não errar deve ser uma busca constante e corrigir deve ser a primeira coisa a se fazer quando se descobre ou

são revelados os erros. Cuidado, zelo, limpeza e carinho devem ser as primeiras ferramentas de marketing de um estabelecimento comercial. Não há

fórmula de sucesso que se sustente sem a qualidade dos serviços oferecidos aos seus clientes.”.

SOBRE O AUTOR

Edson Pudence é advogado tributarista, também cursou psicologia e é pós-graduado psicopedagogia. Trabalhou como executivo em uma usina de produção de álcool e, nos dias de hoje, atua junto a empresas no ramo de bebidas. De família humilde, não mediu esforços e, ainda na juventude, largou tudo o que tinha para ir morar em Portugal. Ao explorar, praticamente, todo o território europeu, pôde conhecer os costumes locais, frequentar hotéis, bares e restaurantes voltados ao público local e também aos turistas.

Teve a oportunidade de saborear receitas de chefes estrelados e estabelecimentos voltados a comunidade local. Edson explorou às três Américas e se considera um apreciador da boa mesa brasileira e, também, dos vinhedos do país. Em sua obra, inicia um novo sonho, o de trazer a excelência aos bares e restaurantes nacionais, alertando os erros que possam encobrir a qualidade das bebidas e comidas servidas, seja nos pequenos detalhes ou nas grandes apresentações.



Serviço: Da gafe ao garfo - Autor: Edson Pudence - Literare Books International – 1ª edição – 152 páginas – 2019 R\$ 34,90 - Formato: 16x23 cm - ISBN: 978-85-9455-159-7

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“Quando estiver cansado do barulho, escute o silêncio, pois essa ainda é a melhor melodia.” — Elenir Alves



projetoautoestima



MIRIAM RODRIGUES

**ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA CLÍNICA,
COMENTA SOBRE O LIVRO "COMO NASCE A
ESPERANÇA: APRENDENDO SOBRE O
OTIMISMO"**

Miriam Rodrigues é mãe de duas crianças, Valentina de 10 anos e Adrian de 8. Concilia seu tempo entre a escrita de livros e instrumentos terapêuticos, com a prática do consultório de psicologia, e as aulas de seus cursos. É psicóloga há 18 anos, especialista em psicologia clínica e medicina comportamental pela UNIFESP. É idealizadora da Educação Emocional Positiva, programa psicoeducacional de competências socioemocionais e habilidades para o bem estar presente em todos os estados brasileiro. É autora e coautora de mais de 20 livros na temática de psicologia positiva, terapia cognitiva e educação emocional.

Entrevista

Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Miriam Rodrigues: Meu primeiro livro foi publicado em 2013, o Educação Emocional Positiva- saber lidar com as emoções é uma importante lição. Lembro-me que quando eu estava no 1º ano do magistério (antigo curso que formava professores) eu tive uma professora de português chamada Joana D’Arc, infelizmente não me lembro o sobrenome completo dela. E ela me disse, após uma prova de redação: - Miriam, você tem ótimas ideias, só precisa aprender a organizá-las melhor.

Essa frase foi o meu guia e continua sendo confesso. Então, por volta de 2011/12 comecei a organizar as ideias junto com as pesquisas que eu realizava sobre saúde emocional e as organizei. Foi assim que nasceu meu primeiro livro. E nem preciso dizer que fui e sou uma pessoa que sempre gostou de ler, né? Um bom livro é uma excelente companhia em qualquer lugar. Seja na fila do banco, no aeroporto, na praia, é sempre muito bom ler.

Você é autora do livro “Como nasce a esperança: aprendendo sobre o otimismo” (Sinopsys Editora). Poderia comentar?

Miriam Rodrigues: Sim, quis escrever sobre a emoção positiva da esperança para esclarecer o quanto o papel dela é essencial para construirmos um futuro melhor. Sem esperança e otimismo, nós desistimos das mudanças necessárias que precisamos fazer e acabamos por aceitar aquela situação desagradável que nos assola. Também quis passar a mensagem de que todas as pessoas passam por momentos ruins e todas precisam aprender a entender que esses maus momentos são passageiros. Como psicóloga sei o quanto os baixos níveis de esperança e otimismo estão diretamente relacionados à depressão, um dos transtornos que mais acomete nossa sociedade.

Como foram as suas pesquisas e quanto tempo levou para concluir seu livro?

Miriam Rodrigues: Bem, eu trabalho com Psicologia Positiva há muito tempo, desde de 2008 para ser exata, e um dos pilares são os estudos das emoções positivas, entre elas a esperança. Porém, esse meu livro nasceu depois de eu ter lido Aprenda a ser otimista de Martin Seligman, um dos pais da Psicologia Positiva, onde ele explica e mostra pesquisas científicas a respeito sobre o desamparo aprendido e otimismo aprendido. Achei que as crianças precisavam aprender sobre isso. E também que os profissionais pudessem ter uma boa história para contar a respeito desse tema. Nós sabemos o poder de um livro.

O tempo exato que levei para escrever esse livro não foi longo, pois a história foi baseada em uma pessoa muito

próxima a mim que sempre me disse que foi tão pobre em sua vida que não tinha nem o direito de sonhar... então, eu sempre achei isso muito forte... você não ter o direito de sonhar, mas mesmo assim, ela acreditava que um dia mudaria sua situação. Eu já dava o exemplo dela em minhas aulas, mas quando tive a oportunidade de transformá-la em um história infantil, assim, o fiz, ainda mais ligando com os temas da psicologia positiva.

Poderia destacar um trecho do qual você acha especial em seu livro?

Miriam Rodrigues: Eu adoro vários trechos (risos), mas vou me atentar a somente um.

Você sabia que a esperança é melhor amiga da paciência? A paciência é outra emoção que é muito confortável e nos ajuda a tolerar situações que não gostamos muito e queremos mudar.

Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir um exemplar do seu livro e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Miriam Rodrigues: Pode encontrar meus livros no site da Editora Sinopsys www.sinopsyseditora.com.br ou no meu site www.educacaoemocionalpositiva.com.br pessoal

Existem novos projetos em pauta?

Miriam Rodrigues: Sempre!!!

Outras publicações tanto para o público adulto como também infantil. Pretendemos lançar um instrumento em

breve, também pela editora Sinopsys sobre como promover as potencialidades humanas e outro livro infantil que aborda o tema da felicidade mantendo sempre o meu foco que é na psicologia positiva. E também um livro que estou organizando junto com um colega também psicólogo sobre Psicologia Positiva voltada para profissionais que precisam compreender mais profundamente esse movimento científico que estuda a felicidade e o bem estar. E nesse livro conseguimos reunir os mais importantes pesquisadores de Psicologia Positiva do Brasil. Um grande orgulho para nós.

Perguntas rápidas:

Um livro: Felicidade autêntica – Martin Seligman

Um (a) autor (a): Daniel Gilbert

Um ator ou atriz: Meryl Streep

Um filme: As aventuras de Pi

Um dia especial: São vários, em especial aqueles que estou com minha família compartilhando emoções positivas. Difícil escolher um. Nesse quesito fico contente em não saber responder.

Deseja encerrar com mais algum comentário?

Miriam Rodrigues: Hoje o que já sabemos sobre os caminhos que nos levam à construção da vida feliz, costumo dizer que florescer é verbo obrigatório.



DADOS TÉCNICOS

Autora: Miriam Rodrigues

ISBN: 978-85-64468-91-7

Formato: 23 X 16cm | 32 páginas
| 112g

Acabamento: Brochura

Site:

www.livrosmiriamrodrigues.com.br



A stylized illustration of a woman with long brown hair, wearing large black sunglasses, a pink long-sleeved button-down shirt, a black choker necklace, a black belt, and a black high-waisted skirt. She is holding a black clutch bag with white stripes and a chain strap. The background is a blurred city street with tall buildings and a bus.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

***“Nunca guarde mágoa de
alguém; perdoe. Ame!
A mágoa devasta você por
dentro. O amor te constroe.”
— Elenir Alves***



projetoautoestima

CONSELHOS IRREVERENTES EM UM MANUAL SATÍRICO DE AUTOAJUDA



AutoAjuda

A apresentador do Falha de Cobertura, a maior mesa-redonda de futebol da internet brasileira, Craque Daniel traça o caminho para o absoluto e eterno bem-estar em 26 toques de mestre no livro *Você não merece ser feliz: como conseguir mesmo assim*. Dois grandes nomes da talentosa nova geração de roteiristas de humor — Daniel Furlan e Pedro Leite — materializam em textos os pensamentos mordazes do personagem. Com elementos de autoajuda em pequenos conselhos audaciosos, o apresentador revela ao leitor ideias nada convencionais sobre a vida.

No comando do programa que é uma das maiores audiências da TV Quase, canal com mais de 600 mil inscritos no Youtube, Craque Daniel, interpretado por Daniel Furlan, faz comédia de primeira. Pérolas, como "Acima de tudo, todo mundo só quer ir pra casa", são o fio condutor dos textos hilários — e provocadores — do livro, que tem prefácio assinado pelo Professor Cerginho da Pereira Nunes. A ideia é proporcionar ao leitor um caminho rápido até a felicidade por meio dos dois pilares que, segundo o Craque Daniel, norteiam essa edificante busca: o comodismo e o individualismo. Mas esses não são os únicos aliados do leitor nessa trajetória: "A mentira é parte essencial da felicidade e deve ser exercida sempre que você julgar estritamente necessário ou menos trabalhoso", ensina o mestre.

Daniel Furlan e Pedro Leite trabalharam como roteiristas na animação *Irmão de Jorel* (Cartoon Network/Netflix), no programa de humor *Choque de Cultura* (TV Quase/TV Globo), e também criaram textos para o *Lady Night*, comandado pela sempre engraçada Tatá Werneck. Em *Você não merece ser feliz: como conseguir mesmo assim*, apresentam uma crônica absurdamente irônica sobre a nossa eterna mania de perseguir a todo custo a felicidade, mesmo que não seja merecida.

Você não merece ser feliz: como conseguir mesmo assim é um manual de autoajuda absurdo, com um ritmo incessante e humor original.



Daniel Furlan integra o coletivo TV Quase. É cocriador, roteiriza e atua nos programas Choque de Cultura, Falha de Cobertura e O Último Programa do Mundo, além de atuar, fazer a redação final e compor trilhas para a animação Irmão do Jorel. Já colaborou como ator e roteirista no talk-show Lady Night e foi colunista da Folha de S. Paulo. Como ator, estrelou recentemente a série Pico da Neblina e participou também dos longas La Vingança e TOC: Transtornada, Obsessiva, Compulsiva.

Pedro Leite foi roteirista do programa Furo MTV entre 2010 e 2013, do Foca News entre 2015 e 2016, e colabora atualmente em Irmão do Jorel, Falha de Cobertura e Choque de Cultura.

VOCÊ NÃO MERECE SER FELIZ: COMO CONSEGUIR MESMO ASSIM,

de Craque Daniel

(Daniel Furlan e Pedro Leite)

Editora: Intrínseca

160 páginas

Preço: R\$ 34,90

E-book: R\$ 16,90



REVISTA projeto AUTOESTIMA



PARTICIPE DA PRÓXIMA EDIÇÃO DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Para solicitar Mídia Kit ou informações

E-mail: elenir@cranik.com

Interaja conosco

Facebook: [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com