

TERAPEUTAS S.A.

CUIDAR É TRANSFORMAR

Saúde integrativa
para corpo, mente
e alma em equilíbrio.

A INTELIGÊNCIA DA FÁSCIA

O tecido que conecta,
sustenta e revela
a verdadeira beleza.

BELEZA QUE SE SENTE

Mais do que estética,
é vitalidade, leveza
e presença.



LONGEVIDADE COM PROPÓSITO

Qualidade de vida
é a nova definição
de sucesso.

NANCY ALVAREZ

— PROPÓSITO • CONEXÃO • TRANSFORMAÇÃO —

EDIÇÃO XII | AGOSTO 2026



ÍNDICE

*Histórias que inspiram,
conteúdos que transformam.*

Nesta edição, reunimos especialistas, histórias reais e reflexões profundas para inspirar você a cuidar de si, do outro e do mundo ao seu redor.

MAIS
CONTEÚDO
PARA UMA
VIDA MAIS
PLENA

PÁGINA
04

LAURA CARVALHO

Quando cuidar deixa de ser carregar

Da exaustão ao recomeço: como a terapia pode transformar sobrecarga em leveza.

PÁGINA
10

**JÚLIA CRISTINA
DO NASCIMENTO BRAVIM**

O Luto do Diagnóstico:

A jornada das mães de crianças neuroatípicas

Entre dores, descobertas e acolhimento, uma história de força e amor incondicional.

PÁGINA
14

ANDRÉIA DUARTE

Quem cuida da salvadora?

Quando cuidar do outro deixa de ser servir e passa a custar a própria saúde emocional.

PÁGINA
18

NANCY ALVAREZ

A estética do futuro nasce da saúde e da funcionalidade da fâscia

Beleza, ciência e bem-estar integrados para uma vida mais saudável e equilibrada.

PÁGINA
28

SETEMBRO AMARELO

Escutar também é cuidar

Em um mundo onde tudo parece urgente, falar sobre saúde mental continua sendo essencial.

PÁGINA

32

DRA. FABIANA ROMANO

Terapias integrativas: saúde em equilíbrio

Um olhar ampliado para o cuidado do corpo, da mente e das emoções.

PÁGINA

35

DRA. SELMA NALI

Intestino: o eixo para imunidade, humor, emagrecimento e massa muscular

Como a saúde intestinal influencia diretamente o seu bem-estar físico e emocional.

PÁGINA

41

**DRA. MARIA CRISTINA
S.X. MOREIRA**

Mulheres que transformam: direito, propósito e impacto social

Uma trajetória de coragem, conhecimento e compromisso com pessoas e causas.

PÁGINA

45

EDNA ABRANTES

Propósito, restauração e transformação de vidas

Uma história de fé, superação e impacto no desenvolvimento humano.

PÁGINA

51

MARLENE AGUIAR

Transformando a dor em força, resignificando dores e devolvendo força à voz

Sua história, sua experiência e um chamado para enxergar novas possibilidades.

PÁGINA

58

A GERAÇÃO CANSADA

Nunca tivemos tanta tecnologia para facilitar a vida. Então por que estamos tão exaustos?

Os impactos da hiperconectividade, os sinais de esgotamento emocional e o caminho de volta ao equilíbrio.

“ Cuidar de si é o primeiro passo para transformar o mundo ao seu redor. **”**

Estratégia, reconstrução e propósito: a força por trás da Terapeutas S.A.

Projetos que geram impacto não nascem prontos — eles são construídos, ajustados e, muitas vezes, reconstruídos por pessoas que carregam visão, responsabilidade e propósito.

Na Revista Terapeutas S.A., essa construção ganha forma através de uma equipe que atua diretamente na base criativa, estratégica e editorial do projeto.



Jaqueline Pimentel está à frente como CEO, conduzindo o direcionamento da revista com olhar técnico e sensível. Sua atuação une gestão e conhecimento, garantindo que o projeto mantenha coerência, relevância e impacto no desenvolvimento humano.

Na estrutura de comunicação e produção, Everson Montanha atua diretamente na construção textual, diagramação e posicionamento estratégico. Sua presença está tanto na forma quanto na mensagem, organizando ideias, estruturando conteúdos e fortalecendo a identidade da revista.

Ao seu lado, Andreia Duarte contribui de maneira ativa na diagramação e na construção de textos, além de assinar como colunista. Sua escrita carrega identidade, sensibilidade e propósito, ampliando a voz da revista e fortalecendo o vínculo com o público.

Reforçando o elo com o público e o posicionamento institucional, Kelly Ferreira retorna ao projeto — que ajudou a idealizar junto com Everson Montanha — agora assumindo o papel de relações públicas. Sua atuação estratégica fortalece a comunicação externa, amplia conexões e reposiciona a revista com ainda mais autoridade. Como psicanalista, também agrega profundidade ao olhar humano do projeto.

Mais do que funções isoladas, o que se constrói aqui é uma engrenagem alinhada: gestão, conteúdo, comunicação e relacionamento atuando juntos para sustentar um propósito maior.

A Terapeutas S.A. não é apenas uma revista.

É um movimento em reconstrução — agora mais estruturado, mais consciente e ainda mais preparado para impactar vidas.



LAURA CARVALHO

QUANDO CUIDAR
DEIXA DE SER CARREGAR

Ela passou anos tentando encontrar respostas para os problemas da filha. No caminho, descobriu que algumas das perguntas mais importantes eram sobre ela mesma.

“Eu era literalmente
a salvadora.”

— Laura de Carvalho



A JORNADA QUE COMEÇA NA BUSCA POR RESPOSTAS E TERMINA NO ENCONTRO **CONSIGO MESMA.**

Quando a filha tinha sete anos, começaram os sintomas físicos recorrentes. Viamos dores, inchaços, dificuldades para caminhar, internações, consultas, especialistas e diferentes diagnósticos.

Mas algumas perguntas continuavam sem resposta.

A pessoa que ela precisava aprender a cuidar era ela mesma

Laura estudou. Fez formações em constelação familiar, regressão, hipnose e diversas práticas terapêuticas.

Quanto mais estudava, mais percebia algo desconfortável: por anos, ela havia colocado o mundo na frente dela.

"Eu vivia no automático, cuidava de tudo a todas... vivia no modo sobrevivência."

Até que uma frase começou a fazer sentido:
"Amal ao próximo como a ti mesmo!"

Era sobre olhar para si.



Laura mantém sua carreira no serviço público há 19 anos e atua como terapeuta sistêmica e mentora. Já foram mais de mil atendimentos entre trabalhos individuais, grupos e imersões.

Grande parte do público é formado por mulheres.

Muitas chegam com perguntas como:

"Por que só atrevo relacionamentos ruins?"

"Por que não consigo prosperar?"

"Por que minha empresa não prospera na mesma medida que invisto?"

Mas, para Laura, essas perguntas são apenas a porta de entrada.

Por trás delas podem existir padrões, crenças, experiências e relações que precisam ser compreendidos.

“Somos o resultado de muitas pessoas antes de nós, e a fé envolve a vida nos conecta a elas trazendo na alma suas dores, alegrias, sucessos e fracassos. Precisamos olhar onde está ressoando sua dor, e quem você está sendo hoje... só assim podemos seguir, deixando a bagagem com cada passageiro.”

99





TALVEZ VOCÊ NÃO PRECISA DE UMA RESPOSTA.
TALVEZ PRECISA DE UMA PERGUNTA.

"O que eu ainda não estou enxergando sobre mim?"

Não é sobre procurar problemas onde eles não existem.
É sobre observar a própria história e abrir espaço
para novas escolhas e transformações.

Laura Carvalho

Rompendo padrões, ressignificando histórias

Consciência, autonomia e transformação emocional

Laura Carvalho é professora a 19 anos, palestrante, terapeuta e mentora sistêmica integrativa, com 7 anos de atuação clínica e mais de mil atendimentos no Brasil e no exterior. Seu trabalho é voltado ao desenvolvimento emocional e à identificação e ressignificação de padrões inconscientes que impactam a vida afetiva, relacional e profissional.

Integra diferentes abordagens terapêuticas, como Constelação Familiar, Hipnose Clínica e Ericksoniana, PNL, Barras de Access, Mesa Radiônica e Treinamento de Alto Impacto, neurociência, utilizando essas ferramentas de forma personalizada conforme a história de cada pessoa.

Atende principalmente pessoas que enfrentam repetição de padrões como dificuldades em relacionamentos, bloqueios emocionais, insegurança, ansiedade, problemas de posicionamento e sensação de estagnação na vida pessoal ou profissional.

Seu trabalho busca ajudar mulheres e homens a compreenderem as origens desses padrões, romperem ciclos repetitivos e construir novas formas de se relacionar, decidir e viver com mais consciência, autonomia e sucesso.

“Romper ciclos repetitivos é abrir espaço para uma nova forma de viver.”



INSTAGRAM

@LAURACARVALHOH_OFICIAL

Aponte a câmera para o QR Code



MARLENE
Aguiar

TERAPEUTA COMPORTAMENTAL | PALESTRANTE



TERAPEUTA COM SENSIBILIDADE

SAÚDE MENTAL IMPORTA. PARA TODOS. SEMPRE.

Mais de **35 anos** impactando vidas e transformando ambientes corporativos.
Mais de **20.000 pessoas** já foram alcançadas pelo meu trabalho.



19 98151-9756



@marleneaguiarofca

TEMAS DAS PALESTRAS



SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



COLABORADORES FORTES,
EMPRESAS FORTES



DESENVOLVIMENTO E INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL SOB PRESSÃO



O NOVO PROFISSIONAL DO FUTURO



GESTÃO DE CONFLITOS



+20.000
PESSOAS IMPACTADAS



+35 ANOS
DE EXPERIÊNCIA



RESULTADOS
QUE TRANSFORMAM

Desenvolvimento
humano que gera
resultados reais.



ESCRITO POR

**Julia Cristina do
Nascimento Bravim**

PSICOPEDAGOGA

O Luto do Diagnóstico:

A Jornada das Mães de Crianças Neuroatípicas



Receber o diagnóstico de uma criança neuroatípica é um momento que transforma profundamente a vida de muitas famílias, especialmente das mães, que frequentemente assumem o papel principal no cuidado, na busca por informações e no acompanhamento terapêutico e escolar dos filhos. Entre sentimentos de medo, insegurança e amor intenso, existe um processo emocional silencioso conhecido como “luto do diagnóstico”.

Esse luto não está relacionado à perda da criança, mas sim à quebra das expectativas idealizadas construídas durante a gestação e nos primeiros anos de vida. Muitas mães sonham com um futuro específico para seus filhos e, diante de um diagnóstico como Transtorno do Espectro Autista (TEA), TDAH, deficiência intelectual, dislexia ou outras neurodivergências, precisam reconstruir seus planos, compreensões e emoções.

“

Segundo Freud, em seu texto “Luto e Melancolia” (1996, ESB, vol. XIV, p. 251)
“[...] as causas excitantes se mostram diferentes [comparadas às do luto], pode-se reconhecer que existe uma perda de natureza mais ideal. O objeto talvez não tenha realmente morrido, mas tenha sido perdido enquanto objeto de amor”.

”

Uma das maiores frustrações e dores são perceber que a família além de não estar ao lado, ainda perpetua o preconceito. Um filho que apresenta qualquer tipo de deficiência ou transtorno acaba por obrigar, seus pais, à convivência com o estigma, discriminação, preconceito e desrespeito.



AS FASES EMOCIONAIS DO LUTO

Cada mãe vivencia esse processo de forma única, mas algumas emoções costumam aparecer com frequência:



Negação

Inicialmente, muitas famílias têm dificuldade em aceitar o diagnóstico. É comum buscar diversas opiniões ou acreditar que os comportamentos apresentados são apenas “uma fase”.



Culpa

Mães frequentemente se perguntam: “Será que fiz algo errado?” “Poderia ter percebido antes?” Esse sentimento pode gerar sofrimento intenso e desgaste emocional.



Raiva e frustração

A falta de apoio, o preconceito social e as dificuldades no acesso a tratamentos adequados podem provocar revolta e sensação de impotência.



Tristeza

Existe uma dor emocional pela desconstrução do filho idealizado. Essa tristeza precisa ser acolhida e compreendida, nunca julgada.



Aceitação

Com o tempo, muitas mães passam a enxergar as potencialidades da criança, compreendendo que o diagnóstico não define quem ela é. A aceitação não significa ausência de dificuldades, mas sim a construção de um novo olhar, mais realista e amoroso.

ESCRITO POR

**Julia Cristina do
Nascimento Bravim**

PSICOPEDAGOGA

.....



PSICOPEDAGOGA

Julia C N Bravim

APRENDER • DESENVOLVER • TRANSFORMAR

O Luto do Diagnóstico:

A Jornada das Mães de Crianças Neuroatípicas

Receber o diagnóstico de uma criança neuroatípica é um momento que transforma profundamente a vida de muitas famílias, especialmente das mães, que frequentemente assumem o papel principal no cuidado, na busca por informações e no acompanhamento terapêutico e escolar dos filhos. Entre sentimentos de medo, insegurança e amor intenso, existe um processo emocional silencioso conhecido como "luto do diagnóstico".

Esse luto não está relacionado à perda da criança, mas sim à quebra das expectativas idealizadas construídas durante a gestação e nos primeiros anos de vida. Muitas mães sonham com um futuro específico para seus filhos e, diante de um diagnóstico como Transtorno do Espectro Autista (TEA), TDAH, deficiência intelectual, dislexia ou outras neurodivergências, precisam reconstruir seus planos, compreensões e emoções.

“

Segundo Freud, em seu texto
"Luto e Melancolia" (1996, ESB, vol. XIV, p. 251)

"[...] as causas excitantes se mostram diferentes [comparadas às do luto], pode-se reconhecer que existe uma perda de natureza mais ideal. O objeto talvez não tenha realmente morrido, mas tenha sido perdido enquanto objeto de amor".

”

Uma das maiores frustrações e dores são perceber que a família além de não estar ao lado, ainda perpetua o preconceito. Um filho que apresenta qualquer tipo de deficiência ou transtorno acaba por obrigar, seus pais, à convivência com o estigma, discriminação, preconceito e desrespeito.



AS FASES EMOCIONAIS DO LUTO

Cada mãe vivencia esse processo de forma única, mas algumas emoções costumam aparecer com frequência:



Negação

Inicialmente, muitas famílias têm dificuldade em aceitar o diagnóstico. É comum buscar diversas opiniões ou acreditar que os comportamentos apresentados são apenas "uma fase".



Culpa

Mães frequentemente se perguntam: "Será que fiz algo errado?" "Poderia ter percebido antes?" Esse sentimento pode gerar sofrimento intenso e desgaste emocional.



Raiva e frustração

A falta de apoio, o preconceito social e as dificuldades no acesso a tratamentos adequados podem provocar revolta e sensação de impotência.



Tristeza

Existe uma dor emocional pela desconstrução do filho idealizado. Essa tristeza precisa ser acolhida e compreendida, nunca julgada.



Aceitação

Com o tempo, muitas mães passam a enxergar as potencialidades da criança, compreendendo que o diagnóstico não define quem ela é. A aceitação não significa ausência de dificuldades, mas sim a construção de um novo olhar, mais realista e amoroso.



A SOBRECARGA MATERNA

Além do impacto emocional, mães de crianças neuroatípicas frequentemente enfrentam uma rotina exaustiva de terapias, consultas, adaptações escolares e cuidados diários. Muitas deixam de cuidar da própria saúde mental para priorizar o filho.

O isolamento social também é comum, principalmente devido ao julgamento da sociedade sobre comportamentos considerados “diferentes”. Comentários inadequados e olhares críticos aumentam ainda mais a sensação de solidão.



A IMPORTÂNCIA DO ACOLHIMENTO

O apoio emocional faz toda diferença durante esse processo. A escuta acolhedora de profissionais, familiares e amigos contribui para que a mãe compreenda que ela não está sozinha.

A psicopedagogia, a psicologia e o acompanhamento multidisciplinar não auxiliam apenas a criança, mas também fortalecem a família, promovendo orientação, compreensão e suporte emocional.



NEURODIVERGÊNCIA NÃO LIMITA O AMOR NEM O POTENCIAL

É importante lembrar que o diagnóstico não diminui a capacidade da criança de aprender, evoluir e se desenvolver. Cada criança possui habilidades, interesses e formas únicas de enxergar o mundo.

Quando a família recebe apoio adequado, o olhar deixa de focar apenas nas dificuldades e passa a reconhecer conquistas que antes poderiam passar despercebidas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O luto do diagnóstico é real, legítimo e merece acolhimento. Chorar, sentir medo ou insegurança não torna nenhuma mãe mais fraca. Ao contrário: demonstra humanidade diante de uma transformação profunda na vida familiar.

Com informação, apoio e amor, muitas mães descobrem que, após o impacto inicial, nasce também uma nova forma de enxergar a maternidade — mais sensível, resiliente e cheia de descobertas.

“

Cada criança possui habilidades, interesses e formas únicas de enxergar o mundo.



Julia C.N. Bravin
Psicopedagoga



ESCRITO POR

Julia Cristina do Nascimento Bravim

PSICOPEDAGOGA



WORK BRIDGE
— DUBAI —

Dubai está aberta.
Você está
preparado(a)?

Chame agora no
WhatsApp
e fale diretamente conosco.



+55 27 99642-0331



QUÊM CUIDA DA SALVADORA?

Quando cuidar do outro deixa de ser amor e passa a custar a própria saúde emocional. ..

“**E**la está cansada. Sabe que não quer mais continuar fazendo aquilo. Já pensou em parar, em dizer “não”, em deixar que o outro resolva seus próprios problemas. Mas, antes de tomar qualquer decisão, uma pergunta aparece: “E quem vai fazer se não for eu?”



Então ela levanta, resolve mais uma vez, prepara a comida, paga a conta, escuta o desabafo, organiza a casa, acolhe o filho, sustenta o relacionamento ou assume um problema que nem deveria ser seu.



E continua.

Não necessariamente porque quer. Muitas vezes, porque acredita que, se parar, tudo vai desmoronar.



É assim que, silenciosamente, algumas pessoas passam a viver para sustentar a vida de outras e deixam a própria vida para depois.



Existe um padrão emocional que pode levar alguém a assumir para si a responsabilidade pelo bem-estar, pelas escolhas e até pela vida de quem está ao seu redor. É o que popularmente pode ser chamado de “síndrome do salvador”.

“

Embora não seja um diagnóstico clínico formal, a expressão ajuda a nomear um comportamento: a necessidade de ser aquela que resolve, sustenta e impede que o outro caia.

”



Cuidar é lindo. Mas não deve custar a sua saúde emocional. ♡



ESCRITO POR

Andréia Duarte

O problema começa quando ajudar deixa de ser uma escolha e passa a ser uma obrigação interna.

Por trás dessa obrigação, muitas vezes existe uma crença silenciosa: *"Se eu não sustentar tudo, tudo vai desmoronar."*

É essa crença que pode fazer alguém permanecer onde já não deseja estar. A pessoa sabe que está cansada, sabe que não consegue mais e, muitas vezes, percebe que está adoecendo emocionalmente. Ainda assim, não consegue parar, porque acredita que sua ausência provocará a queda do outro.

Não se trata simplesmente de escolher o sofrimento. Trata-se de sentir-se responsável por impedir o sofrimento de alguém — mesmo quando, para isso, precisa ignorar o próprio.



Esse padrão não acontece apenas nos relacionamentos amorosos:

- Pode estar no filho que se torna emocionalmente responsável pela mãe e sente que precisa ser forte por ela.
- Nos pais que continuam sustentando filhos adultos, mesmo quando já estão esgotados.
- Na avó que prepara a comida, organiza a casa e resolve as necessidades do neto adulto, embora já não queira mais aquela responsabilidade.



Ela continua porque pensa:

"Se eu não fizer, quem fará?"

E talvez essa seja uma das perguntas que aprisionam a salvadora.

Ela não pergunta mais:

"Eu quero continuar fazendo isso?"

Pergunta:

"O que acontecerá com eles se eu parar?"



Quando ser necessário se transforma em identidade, colocar um limite pode parecer abandono. Parar de sustentar pode parecer egoísmo. Escolher a própria vida pode provocar culpa.

E, pouco a pouco, a pessoa deixa de perceber que também precisa ser cuidada.



O cansaço se acumula em pequenas renúncias: uma tarefa a mais, um problema resolvido, uma necessidade própria adiada, um "depois eu penso em mim". Até que o corpo e a mente começam a cobrar aquilo que durante tanto tempo foi ignorado.



É nesse ponto que surge uma pergunta terapêutica fundamental:

Quem você seria se não precisasse salvar ninguém?

Talvez essa seja uma das perguntas mais difíceis para quem passou a vida sendo necessária.



ESCRITO POR

Andréia Duarte

Porque, quando alguém acredita que sua presença é o que mantém tudo de pé, soltar o outro pode parecer provocar uma queda.



Mas existe uma diferença entre abandonar alguém e deixar de se abandonar.

Cuidar não significa assumir a responsabilidade pela vida do outro. Podemos oferecer apoio, presença e amor, mas cada pessoa precisa, em algum momento, encontrar suas próprias pernas.



Talvez a verdadeira transformação comece quando aquele que passou a vida perguntando "como posso salvar você?" consiga, pela primeira vez, perguntar:

"O que eu preciso para salvar a mim mesma?"



Porque cuidar do outro pode ser uma expressão de amor.

Mas cuidar de si também é.



Com amor

Andréia Duarte

Terapeuta das Emoções



“

Não se trata de escolher entre amar o outro e a si mesma.

Trata-se de aprender a amar sem se anular.

”



@ANDREIADUARTE.TERAPEUTA



Acolho histórias, escuto dores e ajudo pessoas a encontrarem leveza, clareza e caminhos para uma vida mais verdadeira.



Living

MOBILIDADE EXECUTIVA

ALTA PERFORMANCE EM CADA DETALHE.

Soluções completas em
aviação executiva e
mobilidade terrestre,
com **segurança, agilidade**
e **previsibilidade**.



ACESSO TOTAL À AVIAÇÃO PRIVADA

Voos sob demanda,
programas de horas,
compartilhamento
e propriedade.



LOGÍSTICA INTEGRADA

Do embarque ao destino:
transporte blindado,
segurança, UTI aérea
e muito mais.



EFICIÊNCIA E CONTROLE

Menos fricção,
mais previsibilidade
e total gestão
da operação.



SOLUÇÕES SOB MEDIDA

Cada cliente,
cada missão,
uma estrutura
personalizada.

SUA MOBILIDADE. NOSSA ESTRUTURA. RESULTADOS REAIS.



FALE COM NOSSA EQUIPE



11 96208-0438

Mais que voos.
Soluções completas
para quem não pode parar.

A ESTÉTICA DO FUTURO NASCE DA SAÚDE E DA FUNCIONALIDADE DA FÁSCIA

Por Nancy Alvarez

Nancy Alvarez trouxe da Venezuela para Portugal coragem, fé e propósito. Com uma história de reinvenção e superação, tornou-se referência em estética integrativa e no cuidado da fáscia, ajudando pessoas a reencontrarem autoestima, funcionalidade e qualidade de vida.



“

A beleza é a consequência de um **corpo saudável**, de uma **fáscia funcional** e de uma **vida vivida com consciência**.

”

QUEM É NANCY ALVAREZ?

Nancy Alvarez é uma mulher venezuelana que escolheu Portugal como lar há 30 anos.

Chegou com o marido e os três filhos, trazendo na bagagem sonhos, coragem e a vontade de recomeçar. No início, enfrentou preconceito, solidão, burocracia e saudade da família e das suas raízes.

Houve dias em que tudo pareceu difícil, mas ela decidiu não desistir.

Transformou a dor em força, o medo em fé e a incerteza em propósito. Com muito trabalho, estudo e determinação, reconstruiu sua vida e abriu caminho no universo da estética integrativa.

Hoje, é uma mulher realizada, segura e apaixonada pelo que faz.

Através do cuidado com a fâscia e da estética integrativa, ajuda pessoas a se reconectarem com o próprio corpo, aumentarem sua autoestima e viverem com mais leveza e bem-estar.

“

A minha história prova que
nunca é tarde para recomeçar.

”





COMO FOI PARAR EM PORTUGAL?

Uma decisão de amor transformou-se numa travessia de coragem, adaptação e crescimento.

Nancy casou-se com um português e, após doze anos de casamento, o marido decidiu regressar ao seu país, iniciando assim uma grande mudança em família.

Deixar a Venezuela foi uma das decisões mais difíceis da sua vida, mas com o tempo e muita determinação, a família construiu raízes em solo português.

Os filhos foram crescendo, estudaram, conquistaram os seus sonhos e hoje desenvolvem as suas carreiras em Portugal.

Com o passar dos anos, Portugal deixou de ser apenas uma escolha e tornou-se a nossa segunda casa.

“

*Portugal tornou-se
a nossa segunda casa.*



Portugal, uma segunda casa

Ao olhar para trás, Nancy Alvarez reconhece o quanto Portugal se tornou essencial na sua trajetória. Mais do que um lugar para viver, é um espaço onde construiu raízes, sonhos e um novo sentido de pertencimento.

A VISÃO DO PAÍS

Portugal é um país organizado, seguro e acolhedor, onde Nancy encontrou estabilidade, oportunidades e qualidade de vida.

A estrutura, o respeito ao cidadão e a beleza das cidades portuguesas contribuem para um ambiente que favorece o bem-estar e o desenvolvimento pessoal e profissional.

APRENDER A PERTENCER

Para Nancy, aprender a amar Portugal foi um processo natural e profundo. Sem deixar de amar a Venezuela, ela abriu o coração para uma nova cultura, novas amizades e uma nova forma de viver.

Hoje, Portugal é parte da sua história, das suas conquistas e dos seus planos para o futuro.



Aprendi a amar Portugal
sem deixar de amar a Venezuela.



RAÍZES QUE NUNCA SE APAGAM



A Venezuela é a terra onde Nancy nasceu e criou as suas raízes. Um país de beleza cativante, abençoado por paisagens exuberantes, praias paradisíacas, montanhas majestosas e uma natureza que emociona. É também a terra de um povo alegre, acolhedor e resiliente, que transforma simplicidade em festa e faz da vida um verdadeiro milagre.

Nos últimos anos, o país tem enfrentado grandes desafios, mas nenhum abalou tanto o coração do seu povo quanto o terramoto de 24 de junho de 2026. Um momento de dor e incerteza que marcou muitas famílias, destruiu lares e deixou cicatrizes profundas.

Ainda assim, a força do povo venezuelano continua a inspirar o mundo: a capacidade de se levantar, recomeçar e manter viva a esperança de dias melhores.

SONHA EM REGRESSAR?

Voltar sempre esteve no coração de Nancy. As lembranças, os afetos e as histórias que viveu lá permanecem vivas em cada pensamento e em cada oração.

No entanto, hoje a vida construiu um novo capítulo: os seus filhos e netas estão em Portugal. Por isso, prefere visitar, abraçar os seus, matar as saudades e manter as suas raízes vivas, sem deixar de cuidar do presente e do futuro que construiu aqui.

“ No meu coração
há espaço para os
dois países. ”



Uma história de inspiração

Durante muito tempo, Nancy acreditou que a sua história seria apenas a de uma imigrante que precisou recomeçar do zero. Mas a vida, e a fé, revelaram-lhe que o propósito era muito maior.

Cada desafio enfrentado fortaleceu o seu caráter e ampliou o seu olhar para o outro. As dificuldades ensinaram-lhe empatia, paciência e sensibilidade para acolher pessoas em momentos de vulnerabilidade.

Hoje, Nancy inspira outras pessoas a acreditarem que é possível vencer obstáculos e recomeçar, com coragem, dedicação e serviço.

A sua história é um testemunho de fé, resiliência e amor ao próximo.

“As dificuldades ensinaram-me a compreender melhor a dor do outro.”

”



A DESCOBERTA DA ESTÉTICA INTEGRATIVA

Ao buscar as causas reais do desequilíbrio do corpo, Nancy Alvarez encontrou muito mais do que imaginava. Descobriu uma **visão mais ampla da estética**, que vai além da aparência e chega à essência.

Compreendeu que poderia ir além da beleza externa e ajudar pessoas a recuperarem **autoestima, equilíbrio e confiança** por meio de um cuidado mais integrativo e consciente.

Essa descoberta transformou não apenas sua forma de cuidar, mas também sua missão de vida. Ela passou a enxergar cada pessoa de forma única e completa, **unindo saúde, mente, emoções e estética** em um só propósito.

Hoje, seu trabalho reflete essa essência: promover bem-estar de dentro para fora, com ciência, sensibilidade e verdade.

Hoje continua apaixonada pela estética, mas já não a vê como um objetivo. Ela a entende como uma **consequência natural de um corpo saudável e de uma vida equilibrada**.

“

Hoje continuo apaixonada pela estética,
mas já não a vejo como um objetivo.

”



A descoberta da fáschia



O QUE É A FÁSCIA?

A fáschia é uma rede contínua de tecido conjuntivo que envolve e interliga músculos, órgãos, nervos e vasos. Está presente em todo o corpo, da cabeça aos pés, formando um sistema inteligente de suporte, proteção e comunicação.



QUANDO PERDE FUNCIONALIDADE

Quando a fáschia perde mobilidade, hidratação e elasticidade, o corpo busca se adaptar. É nesse ponto que surgem compensações, como dor, fibrose, retenção de líquidos e alterações posturais, que impactam não apenas o físico, mas também a vitalidade e o bem-estar.



UMA NOVA COMPREENSÃO DO CORPO

Estudar a fáschia é compreender que o corpo não é feito de partes isoladas, mas de conexões. É olhar para o todo, promovendo saúde, movimento e equilíbrio de forma integrada.



FÁSCIA:

suporte, comunicação,
adaptação, equilíbrio.



“ No corpo humano, tudo está ligado. ”



Estética, saúde e longevidade

A beleza deixou de ser um objetivo isolado. Hoje, ela é consequência natural de um corpo saudável e de uma vida vivida com consciência. Estética, saúde e longevidade caminham juntas, porque quando cuidamos de dentro para fora, os resultados se refletem — não apenas na aparência, mas na energia, na autoestima e na qualidade de vida.



Cuidar da aparência ou cuidar de si?

Cuidar da aparência é importante. Mas mais importante ainda é entender que a verdadeira estética nasce de escolhas que promovem equilíbrio, vitalidade e bem-estar.

Procedimentos estéticos e tecnologias avançadas podem realçar o que já existe, mas é o estilo de vida que sustenta e potencializa qualquer resultado no longo prazo.



O todo influencia o corpo

Alimentação de qualidade, sono restaurador, hidratação adequada, movimento regular, gestão das emoções e conexão espiritual são pilares que sustentam a saúde e refletem na pele, no corpo e na mente.

Quando alinhamos esses pilares, o corpo responde com mais energia, equilíbrio hormonal, imunidade fortalecida e uma aparência naturalmente mais radiante.



“

*Cuidar do corpo é um ato
de respeito pela vida.*



A arte de cuidar da vida



MISSÃO E PROPÓSITO

Nancy Alvarez acredita que a estética vai muito além da aparência. Sua missão é transformar vidas por meio do conhecimento, da escuta e de um olhar integral sobre o ser humano.

Ela ajuda pessoas a compreenderem o corpo, reencontrarem equilíbrio e envelhecerem com saúde, funcionalidade, consciência e qualidade de vida.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para você que vive longe da sua terra, que sente saudades, que recomeçou do zero ou que enfrenta momentos difíceis: nunca deixe de acreditar nos seus sonhos.

A vida pode testar a nossa força, mas também nos revela do que somos capazes quando escolhemos seguir em frente com fé.

Acredite em você. Persista. Confie no seu processo. O que hoje parece difícil, amanhã será o testemunho da sua superação e da realização dos seus maiores sonhos.

Você é mais forte do que imagina e seu futuro pode ser extraordinário!



“

Hoje acredito que a estética não é a arte de esconder o tempo.
É a arte de cuidar da vida.

”

Nancy Alvarez



@nancyalvarez.estetica



SETEMBRO AMARELO

ESCUTAR TAMBÉM É CUIDAR

Em um mundo onde todos parecem ter algo a dizer, talvez uma das formas mais pomerosas de cuidado seja simplesmente estar disponível para ouvir.

*Você
não está
sozinho(a).*

**MAIS
DIÁLOGO.
MAIS VIDA.**



Há sofrimentos que não fazem barulho. Eles podem estar escondidos atrás de uma rotina aparentemente normal, de compromissos cumpridos, de fotografias sorridentes e até daquele conhecido “está tudo bem” dito quase automaticamente.

Por isso, falar sobre saúde mental não pode ser apenas uma pauta de setembro. Precisa fazer parte das relações humanas durante todo o ano.

O Setembro Amarelo nasceu justamente com o propósito de ampliar a conscientização sobre a prevenção do suicídio, enfrentar tabus e incentivar pessoas em sofrimento emocional a procurar apoio.

“

*Escutar é
estar presente.*

Escutar verdadeiramente não significa ter uma resposta pronta. Não significa tentar solucionar imediatamente a vida de alguém, comparar sofrimentos ou dizer que a pessoa precisa simplesmente “pensar positivo”.

Escutar é oferecer presença. É permitir que alguém fale sem medo de ser ridicularizado, interrompido ou julgado. É demonstrar, através de atitudes, que aquela dor merece atenção e que aquela pessoa não precisa enfrentá-la sozinha.

**UMA CAUSA
QUE NOS UNE**

Falar sobre saúde mental é um ato de responsabilidade coletiva. Quando abrimos espaço para a escuta, ajudamos a construir uma sociedade mais empática, mais humana e com mais vida.

*Toda vida
importa.*

**CUIDAR DA
SAÚDE MENTAL
É UM COMPROMISSO
DE TODOS.**

QUANDO O SOFRIMENTO NÃO É VISÍVEL

Nem sempre a dor se manifesta em lágrimas. Muitas vezes, ela se esconde atrás de sorrisos, rotinas e da tentativa de parecer bem.

Vivemos uma época de conexões permanentes e, paradoxalmente, de grandes dificuldades para estabelecer espaços de conversa profunda. As redes sociais mostram fragmentos da vida de milhares de pessoas, mas nem sempre revelam o que realmente se passa por dentro.

Alguém pode estar cercado de pessoas e ainda assim se sentir sozinho. Pode manter uma rotina ativa, trabalhar, estudar, cuidar da família e, mesmo assim, carregar um sofrimento silencioso.

Por isso, é fundamental olhar além do óbvio, perceber sinais e criar ambientes onde seja seguro falar sobre emoções, medos e angústias.

EXISTE VIDA
MESMO DEPOIS
DAS TEMPESTADES.



A PRESSÃO DO "ESTAR BEM"

Vivemos em uma sociedade que valoriza a produtividade, a performance e a imagem de força constante. Isso pode fazer com que muitas pessoas se sintam pressionadas a esconder suas fragilidades, com medo de serem julgadas, vistas como fracas ou incompreendidas.

Esse cenário contribui para o aumento do sofrimento emocional e pode dificultar a busca por ajuda.

CADA HISTÓRIA IMPORTA

O sofrimento não tem um padrão. Ele pode surgir por diferentes motivos: perdas, traumas, conflitos familiares, problemas financeiros, doenças, questões de identidade, exigências profissionais ou a sensação de não se encaixar.

Respeitar a história de cada pessoa é essencial. O que pode parecer "pequeno" para alguns, pode ser muito grande para quem está vivendo.

FALAR
TAMBÉM
É UMA
FORMA
DE CURA.

“

Às vezes,
o maior ato
de coragem
é pedir ajuda.

SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO

Fique atento a mudanças de comportamento, como:

- Isolamento social
- Tristeza constante
- Perda de interesse em atividades que antes davam prazer
- Alterações no sono (insônia ou sono excessivo)
- Mudanças no apetite
- Falas frequentes sobre desesperança
- Queda no desempenho no trabalho ou nos estudos
- Comportamentos de risco
- Comentários sobre morte ou suicídio

Se você perceber esses sinais em alguém, não ignore. Uma conversa pode salvar vidas.

NÃO É PRECISO SER TERAPEUTA PARA FAZER A DIFERENÇA

Familiares, amigos, colegas e pessoas próximas podem exercer um papel fundamental ao oferecer escuta, apoio e presença. Nem sempre teremos todas as respostas, mas a disposição para ouvir já é um grande passo.

Lembre-se: acolher não é julgar, não é comparar, não é minimizar. É estar junto.

Gente que escuta,
constrói pontes.



PRESENÇA PODE COMEÇAR COM UMA CONVERSA

Existem momentos em que alguém não precisa ouvir uma grande frase. Precisa apenas perceber que existe outra pessoa disposta a permanecer ao seu lado.

PEDIR AJUDA É UM ATO DE CORAGEM

Durante muito tempo, falar sobre saúde mental foi visto como sinal de fraqueza. Essa visão precisa mudar. Reconhecer que algo não vai bem e buscar ajuda é um ato de coragem e de amor-próprio.

Profissionais da psicologia, psiquiatria e outras áreas da saúde estão preparados para acolher, orientar e oferecer o tratamento adequado. Você não precisa enfrentar isso sozinho(a).

A VIDA SEMPRE PODE TER NOVOS SENTIDOS

Mesmo em meio à dor, é possível encontrar caminhos. Com apoio adequado, muitas pessoas conseguem ressignificar suas histórias, reconstruir projetos e redescobrir a vontade de viver.

A prevenção do suicídio não se resume a evitar um fim, mas a abrir espaço para novos começos. Cada vida tem valor. Cada história importa. E sempre há possibilidades de recomeço.

“Acolher é oferecer tempo, atenção e presença. E, muitas vezes, isso já faz toda a diferença.”

QUE ESTE
SETEMBRO
SEJA UM CONVITE
PARA OLHARMOS
MAIS UNS
PARA OS OUTROS.

Mais
empatia.
Mais escuta.
Mais vida.

COMO ACOLHER? PEQUENAS ATITUDES FAZEM GRANDE DIFERENÇA



OUÇA SEM JULGAR

Permita que a pessoa fale no seu tempo. Evite críticas, comparações ou conselhos que minimizem o que ela sente.



DEMONSTRE PRESENÇA

Uma conversa, uma mensagem ou simplesmente estar por perto pode ajudar muito.



RESPEITE OS LIMITES

Não force a pessoa a falar além do que ela deseja. Cada um tem seu tempo.



INCENTIVE A BUSCA POR AJUDA

Quando necessário, estimule a procura por profissionais e serviços especializados.



LEVE FALAS SOBRE SUICÍDIO A SÉRIO

Se alguém falar sobre desistir da vida, não ignore. Procure ajuda imediatamente.

ONDE BUSCAR AJUDA?

Se você ou alguém que você conhece está em sofrimento emocional, procure ajuda. Você não está sozinho(a).

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA



188

LIGAÇÃO GRATUITA
E SIGILOSA
24 HORAS
TODOS OS DIAS



Chat
no site



E-mail
de apoio



Atendimento
presencial em algumas
cidades



Falar
salva vidas.

SETEMBRO AMARELO

MAIS DIÁLOGO.
MAIS EMPATIA.
MAIS VIDA.

TOPA UM PODCAST?



✓
**SOM
DE ALTA
QUALIDADE**

✓
**GANHE
AUTORIDADE
E VISIBILIDADE**

✓
**CORTES E
GRAVAÇÕES
SOB MEDIDA**

MONTWEBCAST
O PODCAST DO PESADÃO
RIO DE JANEIRO • SÃO PAULO • MINAS



ACABOU O ESCULACHO!

(21) 98636-9599

Intestino: O eixo para imunidade, humor, emagrecimento e massa muscular

Como a abordagem do meu PROGRAMA DE ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL - HPM360° muda funcionamento o seu intestinal, hormônios, peso e músculos.

“*Um intestino saudável não impacta apenas a digestão, mas todo o equilíbrio do corpo e da mente.*”

SEU INTESTINO FAZ MUITO MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA.

Ele está diretamente ligado à sua imunidade, ao seu humor, ao seu metabolismo e à construção de massa muscular. Quando ele funciona bem, o corpo responde melhor, os hormônios se equilibram, o peso se regula com mais facilidade e os resultados aparecem de forma sustentável.

Quando ele está inflamado ou desequilibrado, mesmo com uma boa alimentação, os resultados não chegam.



QUANDO O INTESTINO ESTÁ EM EQUILÍBRIO, SEU CORPO FUNCIONA MELHOR.



Imunidade fortalecida

Cerca de 70% do seu sistema imunológico está no intestino.



Humor mais estável

A produção de serotonina, o hormônio do bem-estar, começa no intestino.



Emagrecimento mais eficiente

Um intestino equilibrado regula hormônios, melhora o metabolismo e reduz inflamações.



Mais massa muscular

A absorção de nutrientes melhora e seu corpo utiliza melhor as proteínas para construir músculos.



O Pilar da Imunidade, Humor, Emagrecimento e Massa Muscular: o Intestino

Quando falamos em intestino saudável, muitas pessoas ainda pensam apenas em “ir ao banheiro”. Mas a saúde intestinal vai muito além do simples fato de formar e eliminar fezes.

Quantidade, frequência, consistência, formato, cor e mudanças no padrão intestinal são informações importantes sobre o funcionamento do organismo. O intestino participa da digestão, absorção de nutrientes e eliminação de resíduos, e sua relação com a microbiota influencia processos metabólicos, imunológicos e neurológicos.

Por isso, observar o funcionamento intestinal faz parte de uma alimentação intencional: aquela que considera o que, quanto e como estamos oferecendo nutrientes ao organismo, além de fibras, água e compostos bioativos que favorecem uma microbiota diversificada.

O intestino também mantém uma comunicação constante com o cérebro por meio do chamado eixo intestino-cérebro. Essa conexão está relacionada à produção e ao metabolismo de substâncias que participam da comunicação neuronal e da regulação do humor, do estresse e do comportamento alimentar. Um intestino bem cuidado contribui para um ambiente metabólico mais favorável ao funcionamento cerebral.

E essa relação não termina no cérebro. A saúde intestinal também conversa com imunidade, metabolismo e composição corporal. Uma boa oferta de nutrientes e um ambiente intestinal equilibrado podem favorecer a digestão e o aproveitamento dos nutrientes necessários para o organismo.

Quando pensamos em emagrecimento e massa muscular, isso ganha ainda mais importância. Não existe “intestino que emagrece” sozinho, mas existe um organismo funcionando melhor quando alimentação, DIGESTÃO, metabolismo, sono, atividade física e comportamento estão alinhados. Para a síntese e recuperação muscular, por exemplo, o aproveitamento adequado de proteínas e micronutrientes é fundamental.

E em cada fase da vida, essas necessidades mudam. *Adolescência, vida adulta, climatério, menopausa* e envelhecimento apresentam diferentes demandas hormonais, metabólicas e nutricionais. Alterações na rotina, estresse, medicamentos, mudanças hormonais e redução da atividade física também podem modificar o funcionamento intestinal e a composição corporal.

Por isso, cuidar do intestino não é simplesmente saber: “Você está evacuando?”. É entender como seu intestino funciona, o que suas fezes estão sinalizando e quais hábitos estão sustentando esse funcionamento.

Seu corpo não precisa apenas funcionar. Ele precisa funcionar de forma integrada.

Se você quer entender o que seu organismo está sinalizando e construir uma estratégia nutricional personalizada, conheça o HPM360°



MONTWEB MÍDIA VAI TOMAR CONTA DA SUA REDE SOCIAL

Vamos criar conteúdo que gera resultado!



O maior custo-benefício do Brasil



MONTWEB MÍDIA



montwebmidia^{BR}

21 98636-9599

Por que repetimos relacionamentos que nos machucam?

O paradoxo de escolher o que nos faz mal

Existe um mistério silencioso que atravessa a vida afetiva de muitas pessoas: a capacidade de reconhecer, com clareza, que uma relação nos faz mal — enxergar os sinais, nomear os comportamentos, prometer a si mesmo que nunca mais vai aceitar aquilo — e, ainda assim, repetir o mesmo roteiro com alguém novo, que parece ter saído do mesmo molde. Não é falta de inteligência, nem de força de vontade, nem de amor-próprio. É algo mais profundo, que se constrói ao longo de toda uma história de vida e que, muitas vezes, opera fora do nosso radar consciente.

A pergunta que dá título a este texto não tem uma resposta única, porque não existe uma única causa. Existe um emaranhado de fatores — experiências de infância, crenças sobre o amor, necessidade de pertencimento, medo da solidão, esperança de redenção — que se combinam e se reforçam. Compreender esse emaranhado é o primeiro passo para sair dele.

“ Porque aquilo que não entendemos, repetimos. E aquilo que entendemos, começamos a transformar.



É por isso que, muitas vezes, a pessoa não busca alguém que a trate bem de forma simples e estável. Ela busca alguém que desperte aquelas emoções conhecidas — a ansiedade da espera, a euforia da aprovação, o alívio de finalmente ser aceita. E o cérebro humano tem uma tendência poderosa: prefere o familiar ao desconhecido, mesmo quando o familiar é doloroso. O conhecido, por mais que machuque, oferece previsibilidade. E previsibilidade, para quem cresceu em meio ao caos, pode parecer segurança.

A confusão entre intensidade e amor

Um dos padrões mais comuns — e mais dolorosos — é a confusão entre intensidade e amor. Quando alguém cresce em um ambiente onde o afeto era escasso ou instável, pode aprender a associar amor a emoções fortes: a angústia da separação, o desejo de reconquistar, o drama das reconciliações. Relacionamentos calmos, estáveis e previsíveis podem parecer, para essa pessoa, mornos, sem graça, até mesmo “sem amor”.

É como se o sistema interno de medição estivesse calibrado para o excesso. O sofrimento é interpretado como profundidade; a necessidade, como vínculo; o ciúme, como prova de amor; a instabilidade, como paixão. A pessoa não percebe que está confundindo o alarme com o calor do lar. Ela acha que está amando intensamente, quando na verdade está revivendo, em outra roupagem, uma antiga ferida.



A raiz está nas primeiras experiências de vínculo

Para entender por que escolhemos determinadas pessoas, é preciso voltar ao início. As primeiras relações que vivemos — geralmente com nossos cuidadores — funcionam como uma espécie de mapa afetivo. É ali que aprendemos, de forma implícita, o que significa ser amado, o que é preciso fazer para receber afeto e o que acontece quando expressamos nossas necessidades.

Quem cresceu em um ambiente onde o amor era condicionado à obediência, onde a presença alternava com ausência, onde o carinho vinha acompanhado de críticas ou onde a instabilidade era a regra, pode internalizar uma lição dolorosa: **amar é algo que precisa ser conquistado, merecido, provado.** Essa lição não desaparece na vida adulta. Ela se transforma em um filtro através do qual passamos a enxergar os relacionamentos.



Essa dinâmica é especialmente perigosa porque cria um ciclo de dependência emocional. Quanto mais instável é o outro, mais a pessoa se esforça para agradar, mais ela se apega, mais ela confunde o esforço com amor. E quanto mais ela se esforça, mais difícil se torna sair — porque sair significaria admitir que todo aquele investimento emocional foi em vão.

A esperança de reescrever uma história antiga

Existe também um componente quase poético, e por isso mesmo muito poderoso: a esperança de que, dessa vez, a história termine diferente. A pessoa encontra alguém que desperta emoções conhecidas — talvez a mesma sensação de não ser suficiente, de precisar provar valor, de esperar por migalhas de afeto — e acredita, no fundo, que poderá finalmente receber daquela relação aquilo que um dia lhe faltou.

“ Se eu conseguir fazer essa pessoa me amar... ”

É como se ela tentasse reescrever uma antiga história através de uma nova relação. Se eu conseguir fazer essa pessoa me amar, pensa ela, então eu provo que sou digna de amor. Se eu conseguir mudar esse comportamento, então eu conserto o que deu errado no passado. Se eu for boa o bastante, paciente o bastante, compreensiva o bastante, então finalmente serei escolhida.



O problema é que essa lógica coloca o outro no papel de salvador ou de juiz — e a si mesma no papel de alguém que precisa ser aprovada. O relacionamento deixa de ser um espaço de troca e se torna um palco onde se encena, repetidamente, uma cena antiga. E, como toda repetição, ela tende a terminar do mesmo jeito, porque o roteiro não mudou — apenas os atores.

O medo de colocar limites

Outro ponto central é a dificuldade de reconhecer e sustentar os próprios limites. Muitas pessoas cresceram aprendendo que dizer “não” é perigoso, que discordar afasta, que pedir é incomodar, que expressar necessidade é ser exigente demais. Quando alguém se acostuma a ceder para não perder, a silenciar para evitar conflitos, a aceitar pouco para continuar sendo amado, acaba construindo uma relação consigo mesma baseada no abandono.

É um paradoxo cruel: a pessoa se abandona para não ser abandonada. Ela encolhe, se adapta, se anula, na esperança de que esse esforço seja recompensado com amor. Mas o que acontece, na prática, é o oposto. Quanto mais alguém se apaga, mais difícil se torna ser visto. Quanto mais aceita pouco, mais o outro aprende que pouco é suficiente. E quanto mais silencia, mais o próprio desejo deixa de existir — até que a pessoa acorda ao lado de alguém e não reconhece mais a si mesma.

Colocar limites não é um ato de agressividade. É um ato de amor-próprio. É dizer: “isso eu aceito, isso eu não aceito”. É reconhecer que o outro não precisa concordar com tudo, mas precisa respeitar o que é essencial. Sem limites, não há relacionamento saudável possível — há apenas dois corpos ocupando o mesmo espaço, um deles desaparecendo aos poucos.

Crenças que sustentam o ciclo

Por trás de cada padrão repetido, existem crenças profundas — frases que repetimos para nós mesmos, muitas vezes sem perceber, e que funcionam como sentenças.

- “Amor é sofrer.”
- “Se eu não me esforçar, ninguém fica.”



@SELMA_PSICOTERAPIA



Acompanhe no Instagram



EMPREENDEDORES
EM
EVIDÊNCIA

SELMA NALI

ANFITRIÃ E IDEALIZADORA
DO EVENTO

“Boa tarde! Eu sou
Selma Nali,
anfitriã e idealizadora
do evento.
Estou aguardando
o seu credenciamento.”

NÃO PERCA!



26 DE SETEMBRO



HOTEL IBIS • JUNDIAÍ



Terapeutas SA

MENTE • CORPO • EMOÇÕES • CONEXÃO

INSPIRAÇÃO
CONSCIÊNCIA
TRANSFORMAÇÃO

VIVER COM
sentido

Reflexões para
uma vida mais
leve, autêntica
e consciente.

Um olhar acima e além de tudo...

REFLEXÕES QUE NOS CONVIDAM
A TRANSFORMAR DOR EM SABEDORIA
E ESCOLHAS EM CAMINHOS.

Muitas vezes somos marcados por sentimentos que acionam o bem dentro de nós, e quando isso acontece, ficamos e fazemos felizes!

Mas o contrário também pode acontecer, e o mal normalmente vem justificado de muitas causas, razões, e assim nos entristecemos e geramos tristeza!

O que quase não se leva em conta é o quão suscetíveis podemos nos tornar das nossas rígidas maneiras de vermos a vida e os seres a nossa volta, e não nos faltam estímulos negativos para que esse mal se perpetue em nós e entre nós!

Terapeutas SA



MENTE • CORPO • EMOÇÕES • CONEXÃO



Um olhar acima e além de tudo...

CONTINUAÇÃO • PÁGINA 2

Penso em muitas causas, mas principalmente no quanto as comunicações com ruídos, as falsas impressões não checadas, a baixa autoestima não admitida, e tantos outros incômodos que frequentam nossas almas podem nos impedir de enxergarmos tudo com lentes mais fidedignas.

A vida passa rápido demais para que permitamos que tantos acúmulos de males se sobreponham, sem que nada façamos a respeito.

Acredito na sensibilidade e inteligência que Deus nos concebeu para, num momento especial como o agora, poder expressar pensamentos, palavras e atitudes libertadoras!

Somos livres, mas devemos sê-lo primeiro dentro de nós, de nossas crenças, valores, e até achados que talvez já estejam expirados, desatualizados ou mesmo injustificados.

Acredito no poder do bom pensamento, que pode elevar nossos sentimentos a patamares que ainda não suspeitamos e/ou vivemos, e essa nova maneira de ser e sentir nos tornar novas e melhores criaturas.

Acredito que estamos aqui para uma nobre missão, que vai muito além do nascer, crescer, ter uma família, emprego e morrer...

INSPIRAÇÃO
CONSCIÊNCIA
TRANSFORMAÇÃO

VIVER COM
sentido

Reflexões para
uma vida mais
leve, autêntica
e consciente



A vida é e deve ser *mais!!!!*

A vida é e deve ser mais!!!!

E mais de paz, sensibilidade, amor, coragem, justiça, e de amplitude mental e espiritual, para evoluirmos diante de nós mesmos...

Acredito que eu e você somos filhos de um Deus magnânimo, poderoso, que nos criou para realizarmos e atingirmos o máximo de nossas capacidades de felicidade e alegria que sejam possíveis...

Portanto, não nos deixemos levar pelas correntes mentais do mal, venha ele com a forma que vier.

Estejamos atentos para discernir a verdade da manipulação; a verdade ante nossas crenças pessoais; a verdade da mentira; a verdade sobre nós mesmos; a verdade, a realidade de uma vida que insiste em ser vivida de uma maneira plena, e que muitas vezes tem em nós seu maior entrave.

Desejo um olhar com novos olhos, que são os que Deus concebe ao nosso discernimento espiritual para nos libertar do pior dos cárceres: o autoimposto!

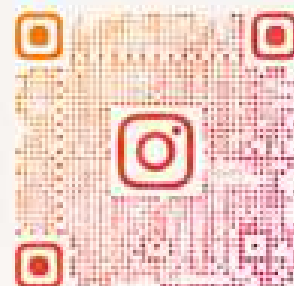
Com afeto, 

Em 17/08/2026



Maria Cristina SX Moreira
Advogada e psicanalista em formação

Instagram
@advmariacristinamoreira





ABCD DO EMPREENDEDOR



DR. BRUNO
RIBEIRO

JASMIRA
SARAIVA
RIBEIRO

EVERSON
MONTANHA

MAJOR
VÂNIA
JULIANO

VEM AÍ

ABCD DO EMPREENDEDOR

Edna Abrantes: propósito, restauração e transformação de vidas

Da experiência no Direito Notarial e Registral ao universo emocional e ao desenvolvimento humano, Edna Abrantes construiu uma trajetória marcada por reinvenção, fé e propósito. Hoje, atua como terapeuta, mentora, comunicadora e palestrante, ajudando pessoas a compreenderem suas emoções, ressignificarem suas histórias e viverem de forma mais plena e consciente.



Aos 46 anos, Edna Abrantes carrega uma trajetória profissional e pessoal construída sobre diferentes experiências que, ao longo dos anos, foram se conectando e dando forma ao seu propósito.



Pós-graduada em Direito Notarial e Registral, Edna atuou por mais de nove anos como escrevente de Registro de Imóveis. Uma carreira sólida, construída no universo jurídico, que posteriormente abriu espaço para uma nova missão: compreender o ser humano em sua dimensão emocional e ajudá-lo em seus processos de transformação.



Do ministério à terapia: uma jornada de escuta e propósito

Sua entrada na psicanálise e na área terapêutica aconteceu, inicialmente, como uma forma de agregar conhecimento ao seu ministério como missionária. Desde muito jovem, Edna já percebia em si uma facilidade para ouvir, aconselhar e acolher pessoas. O que começou como uma ferramenta para servir melhor ao próximo acabou se tornando também uma importante área de atuação profissional.

Hoje, especializada no universo emocional e no desenvolvimento humano, Edna trabalha com técnicas de terapia paliocéltica, utilizando a reassignificação como um dos recursos para auxiliar pessoas a compreenderem experiências e tramas do pain. Em sua mentoria, também utiliza ferramentas de inteligência emocional, buscando promover autoconhecimento, clareza e consciência sobre as escolhas e comportamentos.

Um dos pilares de seu trabalho é a compreensão de que o ser humano precisa ser cuidado de maneira integral. Em sua metodologia, Edna trabalha o alinhamento entre corpo, alma e espírito, entendendo que essas três dimensões podem estar integradas para que uma pessoa consiga viver com mais equilíbrio, propósito e direção.

“

Seu trabalho leva as pessoas a deixarem de apenas reagir às circunstâncias e passarem a conduzir suas próprias histórias com consciência e propósito.



Liderança que começa dentro

Autoconhecimento, inteligência emocional e desenvolvimento humano



Outro eixo importante de sua atuação são as palestras e treinamentos voltados para liderança. Para Edna, liderança não se limita a um cargo ou posição hierárquica. É, antes de tudo, uma capacidade de governar a própria vida, tomar decisões, administrar emoções e influenciar positivamente as pessoas ao redor.



Em suas palestras, aborda temas relacionados à liderança, inteligência emocional, autoconhecimento e desenvolvimento humano, levando esses conceitos para diferentes ambientes: empresas, vida pessoal e também igrejas. O conteúdo é adaptado de acordo com o público e o contexto, mas mantém uma essência: ninguém consegue liderar bem o outro quando não aprende a liderar à si mesmo.



Sua experiência como comunicadora também ganhou espaço através do programa 'Entre Nós e Em Nós Mulheres', transmitido ao vivo pelo YouTube, no qual foi convidada para atuar como apresentadora. O programa aborda temas relacionados ao universo feminino, emoções, relacionamentos, comportamento, propósito e desenvolvimento pessoal.



Café com Empreendedores: **conectando** pessoas e propósitos

A capacidade de comunicar e reunir pessoas também deu origem a um novo projeto. Edna é criadora e idealizadora do Café com Empreendedores, evento criado com o propósito de aproximar empreendedores, promover networking, compartilhar conhecimento e gerar conexões que possam ir além do próprio encontro.

A primeira edição reuniu empreendedores, palestrantes, parceiros e convidados em uma tarde marcada por conhecimento, troca de experiências e relacionamento. O impacto da iniciativa foi tão positivo que uma segunda edição já está sendo pensada.



Uma história que também precisou ser restaurada

Por trás da profissional existe uma mulher que também precisou reconstruir a própria história. Edna conheceu o marido, Lima, aos 18 anos. Juntos construíram uma família e tiveram o filho, Pedro. Em determinado momento, o casamento passou por uma ruptura e o casal permaneceu separado durante quatro anos. Foi um período marcado por dores, desafios emocionais, ansiedade e depressão, que se tornou também parte de um processo profundo de reconstrução.

Viver o propósito. Fé como essência.



Com o passar do tempo, a história do casal também foi restaurada. Edna e Lima reataram o relacionamento e hoje estão novamente casados, vivendo uma nova fase da família. Essa experiência pessoal influencia a forma como Edna olha para as pessoas que chegam até ela. Sua mensagem não nasce apenas da teoria, mas também da experiência de quem precisou enfrentar dores, reconstruir caminhos e acreditar novamente.



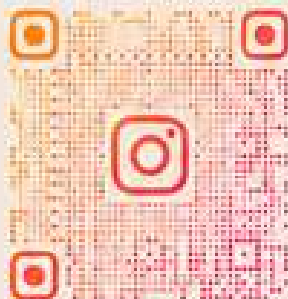
Embora sua atuação esteja conectada à psicanálise, inteligência emocional, desenvolvimento humano e liderança, existe um elemento que permanece no centro de sua trajetória: sua fé cristã. Como missionária, Edna afirma que Cristo é sua essência e que tudo aquilo que realiza busca estar alinhado ao direcionamento e à obediência a Ele.



A história de Edna Abrantes é marcada por diferentes capítulos: o Direito, a família, a maternidade, a missão, a psicanálise, a terapia, a comunicação, a liderança e o empreendedorismo. Hoje, todas essas experiências convergem para um mesmo propósito: transformar e impactar vidas para que pessoas possam viver seu propósito.



Ela acredita que uma vida plena não significa uma vida sem dores, mas uma vida em que as dores podem ser compreendidas, ressignificadas e transformadas em aprendizado e propósito.



@EDNA.ABRANTESSS

Acompanhe meu trabalho,
conteúdos e eventos.



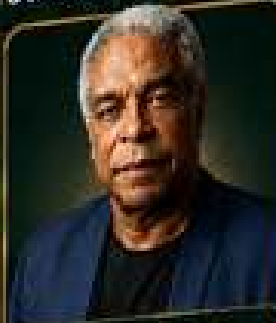


MÉTODO C.U.R.A.

DESTRAVE SUA VOZ,
TRANSFORME SUA HISTÓRIA.



MARLENE AGUIAR
Conflito e Relacionamento



FERMINO NETO
Apresentador do Evento



THAÍS RODRIGUES
Apresentadora da TH+ Record
e da TV Mais Brasil



IONE PONCIANO
Saúde Mental e
Alta Performance



SILVIO PACHECO
Motivação e
Alta Performance



CÉLIA IKO
Palestrante e
Apresentadora de TV



10/10/2026
SÁBADO



INÍCIO
08h00



ENCERRAMENTO
15h00



COFFEE BREAK
INCLUSO



INVESTIMENTO:
R\$ 197,00



VAGAS LIMITADAS!
GARANTA SUA VAGA AGORA!

SUA HISTÓRIA MERECE SER CURADA.
SUA VOZ MERECE SER OUVIDA.

EXPRESS

MAKE
YOUR
MARK

LIVE
YOUR
STORY

M
E
S
S
Q
U
A
R
E
N
Y
C

DREAM
BIG.
LIVE
LOUD.

BELIEVE
IN YOUR
VOICE.

MARLENE AGUIAR

TRANSFORMANDO HISTÓRIAS,
RESSIGNIFICANDO DORES E
DEVOLVENDO FORÇA À VOZ



Marlene Aguiar é terapeuta comportamental e apaixonada por ajudar pessoas a se conhecerem profundamente, compreenderem suas dores e ressignificarem experiências que ainda impactam suas vidas.

Seu trabalho é acolher, conduzir e oferecer suporte para que cada pessoa possa olhar para seus traumas com mais consciência, fortalecer sua identidade e encontrar caminhos de superação.



**AUTOCONHECIMENTO
PARA COMPREENDER.**



**RESSIGNIFICAÇÃO
PARA TRANSFORMAR.**



**SUPERAÇÃO
PARA VIVER UMA
NOVA HISTÓRIA.**

Marlene acredita que ninguém precisa permanecer preso àquilo que um dia o feriu. É possível compreender sua história, transformar seus padrões e construir uma vida com mais **consciência, propósito e liberdade emocional.**



Autocura e padrões que atravessam gerações

Para Marlene, olhar para essas experiências não significa permanecer preso ao passado. Significa compreender a própria história para poder transformar a maneira como ela influencia o presente.

Como mentora de autocura, Marlene trabalha com a proposta de levar seus clientes a um processo de autoconhecimento, consciência emocional e ressignificação.

Ela também aborda os padrões emocionais inconscientes e experiências familiares que podem ser transmitidos entre gerações, ajudando a pessoa a perceber aquilo que reproduz sem compreender a origem.

Seu trabalho busca criar espaço para perguntas importantes:



O que eu aprendi sobre mim?



O que estou carregando que não precisa continuar comigo?



Que história quero escrever daqui para frente?

A proposta não é apagar a história, mas transformar a relação com ela.



Da dor à voz

É desse propósito que nasce
também o projeto **Curadoria
da Voz – Método C.U.R.A.**

Marlene acredita que muitas
pessoas aprenderam, ainda na
infância, a silenciar sua voz. Foram
interrompidas, desacreditadas,
criticadas ou ensinadas que falar,
sentir e se posicionar era errado.

Com o passar dos anos, esse
aprendizado pode aparecer como
medo de falar, dificuldade de se
posicionar, insegurança, necessidade
de aprovação ou sensação de que
sua opinião não tem valor.



“

*Sua voz importa.
Sua história importa.
O que você tem a dizer também importa.*

”

Marlene Aguiar: transformando histórias, ressignificando dores e devolvendo força à voz

Terapeuta comportamental, mentora de autocura, palestrante e especialista em desenvolvimento humano.



Marlene Aguiar é terapeuta comportamental, mentora de autocura, palestrante e especialista em desenvolvimento humano. Seu propósito é ajudar pessoas a compreenderem suas histórias, identificarem padrões emocionais e comportamentais e encontrarem novos caminhos para viver com mais consciência, clareza e equilíbrio.



Em seu trabalho, Marlene dedica especial atenção às experiências vividas na infância e à chamada criança interior, especialmente às marcas emocionais relacionadas ao abandono, rejeição, injustiça e traição.



O abandono pode deixar marcas profundas, levando a pessoa a carregar, mesmo na vida adulta, sentimentos de solidão e dificuldade de pertencimento. A rejeição pode alimentar a sensação de não ser suficiente. A injustiça pode gerar sentimentos de impotência e revolta, enquanto a traição pode comprometer a confiança e produzir dores que permanecem silenciosamente ao longo da vida.



• Abandono



• Rejeição



• Injustiça



• Traição

O método C.U.R.A.



O método C.U.R.A. nasce como uma proposta de olhar para essas experiências e trabalhar a relação da pessoa com sua própria voz.

A **Curadoria da Voz** convida cada participante a compreender o que silenciou sua expressão e a construir uma comunicação mais consciente, autêntica e segura.

“

Sua voz importa.

Sua história importa.

O que você tem a dizer também importa.

”

Soluções para pessoas e empresas

No ambiente corporativo, Marlene leva sua experiência para palestras e treinamentos voltados à saúde mental, organização, comunicação, liderança, gestão de conflitos e desenvolvimento humano.

Seu objetivo é contribuir para **ambientes profissionais mais organizados, humanos e produtivos**, nos quais as pessoas possam se comunicar com mais clareza, desenvolver foco, melhorar suas relações e alcançar alta performance sem perder de vista o equilíbrio.



Saúde mental



Organização



Comunicação



Liderança



Gestão de
conflitos



Desenvolvimento
humano





UMA VOZ QUE CARREGA PROPÓSITO

Sua atuação busca conectar pessoas mais conscientes a ambientes mais saudáveis.

Para Marlene, resultado não é apenas produzir mais.

É ter clareza para decidir, equilíbrio para agir, comunicação para construir relacionamentos e organização para transformar potencial em resultado.

Entre o trabalho terapêutico, a mentoria e as palestras, existe um mesmo fio condutor: ajudar pessoas a deixarem de ser conduzidas pelas dores do passado e assumirem uma posição mais consciente diante da própria história.

Marlene Aguiar acredita que quando uma pessoa compreende sua história, reconhece suas dores, ressignifica seus padrões e **recupera sua voz**, ela pode abrir espaço para uma nova forma de viver.

“*Porque transformar uma história não significa negar o que aconteceu.*

Significa decidir que aquilo que aconteceu não terá a palavra final.”



Marlene Aguiar



MÉTODO
C.U.R.A.

CONECTAR • COMPREENDER • CURAR • AVANÇAR

Terapeuta Comportamental |
Mentora de Autocura | Palestrante |
Desenvolvimento Humano



CURADORIA DA VOZ — MÉTODO C.U.R.A.

Sua voz importa.

Um projeto dedicado à reflexão, ressignificação e fortalecimento da expressão de pessoas que aprenderam, em algum momento de sua história, a silenciar a própria voz.

♥ Comunicação • 👤 Unidade • 🦋 Ressignificação • ♥ Amor

CURADORIA DA VOZ



@METODOCURA.OFICIAL

MARLENE AGUIAR



SAIBA MAIS

Aproxime-se do Método C.U.R.A. e
acompanhe a jornada de Marlene Aguiar.



A GERAÇÃO CANSADA

Nunca tivemos tanta tecnologia para facilitar a vida. Então por que estamos tão exaustos?

Acordamos e, antes mesmo de colocar os pés no chão, o mundo já começou. Mensagens, notificações, notícias, compromissos, cobranças e uma infinidade de informações disputam nossa atenção.

A tecnologia prometeu economizar tempo. Mas, para muita gente, o tempo economizado rapidamente foi preenchido por novas tarefas.

O resultado é uma geração que frequentemente termina o dia com a sensação de que fez muito — e, ainda assim, não fez o suficiente.

“Quando até descansar vira uma tarefa, alguma coisa precisa ser repensada.



**DESCANSO
TAMBÉM É
PRODUTIVIDADE.**

Cuidar de si é o que sustenta os seus sonhos.

SONHE
PLANEJE
FAÇA
DESCANSE
REPITA



Cuidar da mente também é produtividade.



O CANSAÇO QUE O SONO NEM SEMPRE RESOLVE

Nem toda exaustão vem do esforço físico. Existe o cansaço de decidir o tempo inteiro. De responder rapidamente. De acompanhar tudo. De produzir. De comparar a própria vida com a dos outros. De tentar corresponder às expectativas profissionais, familiares e sociais.

Até o descanso pode se transformar em cobrança: é preciso viajar, aproveitar, fotografar, publicar e demonstrar felicidade.

Vivemos conectados, mas muitas vezes desconectados de nós mesmos. Em meio a tanta pressa, esquecemos algo essencial: ser humano também precisa de pausa.

Talvez não estejamos cansados apenas porque fazemos demais. Talvez estejamos cansados porque nunca sentimos que podemos parar.

OS IMPACTOS DA
HIPERCONECTIVIDADE

SEMPRE ON, MAS CADA VEZ MAIS DISTANTE DE NÓS

O celular apagou muitas das antigas fronteiras entre trabalho, lazer e vida pessoal. Hoje, estamos disponíveis o tempo todo — e isso tem um preço.

A cada notificação, nosso cérebro é estimulado a produzir mais dopamina, o que cria um ciclo de recompensa imediata. Isso pode gerar ansiedade, dificuldade de concentração e sensação constante de urgência.

A hiperconectividade também alimenta a comparação com a vida dos outros, aumenta a pressão por produtividade e pode fazer com que percamos o contato com o que realmente importa: nossas necessidades, nossos limites e nosso bem-estar.

“Desconectar não é se afastar do mundo. É se reconectar com o que realmente importa.”

*Pausa
também
produtividade*

MAIS VIDA
MAIS PRESENÇA
MAIS EQUILÍBRIO
MAIS VOCÊ

A PRESSÃO POR PRODUTIVIDADE

Vivemos em uma cultura que valoriza o fazer constante. Ser produtivo virou sinônimo de sucesso. Mas, muitas vezes, pausas e momentos de descanso são vistos como perda de tempo.

O problema é que o corpo e a mente não foram feitos para funcionar no modo acelerado o tempo todo. Ignorar os próprios limites cobra um preço — e ele aparece de diferentes formas: no humor, nas relações, na saúde física e na qualidade de vida.

*Produtividade sem
saúde é só um caminho
mais rápido para o
esgotamento.*

PEQUENAS ESCOLHAS, GRANDES DIFERENÇAS

Cuidar da saúde mental não precisa ser algo complicado. Começa com atitudes simples, mas consistentes:



Estabeleça horários para conectar e desconectar.



Inclua momentos de pausa na sua rotina.



Pratique atividades físicas.



Cultive relações verdadeiras.



Busque ajuda profissional quando sentir necessidade.

*Equilíbrio
também é progresso.*

SINAIS DE ESGOTAMENTO EMOCIONAL

Fique atento. Seu bem-estar importa.



Cansaço persistente
mesmo após dormir ou descansar.



Dificuldade de concentração,
memória ou tomada de decisões.



Irritabilidade e menor tolerância
a situações cotidianas.



Alterações no sono,
como insônia ou sono não reparador.



Sensação constante de sobrecarga
e de nunca conseguir dar conta.



Perda de interesse ou prazer
em atividades antes agradáveis.



Isolamento e vontade de se afastar
das pessoas.



Desmotivação para atividades
pessoais ou profissionais.



Sintomas físicos recorrentes,
como dores de cabeça, tensão muscular,
problemas gastrointestinais e queda da
imunidade.

Se esses sinais forem frequentes, intensos ou começarem a interferir na sua rotina, procure um profissional de saúde.

DESCANSAR
TAMBÉM
É UMA
FORMA DE
SE CUIDAR.



*Uma mente mais leve
constrói uma vida
mais plena.*

Vivendo o real ou frustrada com o ideal?

Quantas vezes sofremos mais pelo que imaginamos que nossa vida deveria ser do que pelo que ela realmente é?

Desde muito cedo, construímos imagens sobre a vida: o relacionamento ideal, a família perfeita, a carreira dos sonhos, a maternidade que imaginamos viver. Sonhar faz parte de nós. O problema começa quando o ideal se transforma em uma exigência e passamos a medir nossa felicidade pela distância entre aquilo que sonhamos e aquilo que conseguimos viver.

Eu também precisei me deparar com essa diferença. Mas a vida real não seguiu exatamente esse roteiro.

E, diante das frustrações, percebi que não apenas sofria pelo que não havia acontecido. Em alguns momentos, deixei de viver determinadas experiências pelo medo de me frustrar novamente.

É curioso perceber como, às vezes, tentamos nos proteger da dor da frustração e acabamos também nos afastando da possibilidade de viver.

Foi nesse processo que comecei a compreender que talvez a questão não fosse abandonar meus sonhos, mas elaborar a necessidade de que eles acontecessem exatamente como eu havia imaginado.

O real e o ideal na perspectiva de Winnicott

A teoria de Donald Winnicott sobre o verdadeiro e o falso self nos oferece uma importante reflexão sobre isso.

O verdadeiro self está relacionado à espontaneidade, à possibilidade de a pessoa sentir que existe autenticidade naquilo que vive e expressa. Já o falso self pode surgir como uma forma de adaptação às expectativas e exigências do ambiente.

Todos nós precisamos nos adaptar em alguma medida. O problema aparece quando passamos a viver predominantemente a partir daquilo que acreditamos que devemos ser, deixando pouco espaço para aquilo que realmente somos e desejamos.

Kelly Ferreira | Psicanalista

ESCUTA
AUTENTICIDADE
PROCESSOS REAIS
VIDAS MAIS LIVRES

Talvez seja por isso que algumas pessoas consigam construir uma vida que parece perfeita por fora, mas experimentem vazio por dentro.

“*Elas estão vivendo?
Ou apenas correspondendo?*”

Essa pergunta também pode aparecer no processo terapêutico: quanto da vida que estamos vivendo nasceu de um desejo genuíno e quanto foi construído a partir de expectativas, idealizações e necessidades de aprovação?

Quando deixamos o ideal ocupar o lugar do possível

Elaborar o ideal não significa desistir dos sonhos.

Significa compreender que uma vida significativa não precisa ser uma vida perfeita.

Algumas coisas não acontecerão como imaginamos. Algumas relações nos frustrarão. Algumas expectativas precisarão ser abandonadas. E haverá momentos em que precisaremos fazer o luto por aquilo que desejamos, mas não recebemos da vida.

Esse luto, entretanto, pode abrir espaço para algo novo.

Quando deixamos de exigir que a realidade reproduza o nosso ideal, começamos a enxergar as possibilidades que existem dentro dela.

Talvez amadurecer seja justamente isso: não deixar de sonhar, mas aprender a não se perder tentando viver uma vida que existe apenas na nossa imaginação.

Hoje, compreendo que a vida real pode ser muito diferente daquela que um dia idealizei — e ainda assim pode ser bonita, legítima e cheia de sentido.

Porque talvez a pergunta mais importante não seja:

“*Minha vida é como eu imaginei?*”
Mas:
“*Eu consigo estar verdadeiramente presente na vida que estou vivendo?*”

E talvez seja nesse encontro entre o real e o possível que começamos, de fato, a viver.

Se você se reconheceu neste texto

e sente que está vivendo mais a partir das expectativas do que dos seus próprios desejos, a análise pode ser um espaço de escuta e elaboração.

Em um processo terapêutico consigo, podemos olhar com cuidado para suas idealizações, frustrações e formas de se relacionar consigo mesma e com a vida. Não se trata de encontrar respostas prontas, mas de construir, no seu tempo, uma relação mais autêntica com aquilo que você sente e deseja.

Acesse meu
Instagram



Kelly Ferreira | Psicanalista

ESCUTA
AUTENTICIDADE
PROCESSOS REAIS
VIDAS MAIS LIVRES

O tempo não dá reembolso!

Essa foi a frase que mudou minha percepção sobre a vida.

Durante muito tempo, vivi concentrado no excesso de trabalho, nas responsabilidades e na necessidade de dar conta de tudo. Eu acreditava que estava fazendo o que precisava ser feito: trabalhar, sustentar, resolver problemas e seguir em frente.

Só não percebia o preço que estava pagando.

Enquanto tentava construir uma vida melhor, estava deixando de viver momentos importantes ao lado de quem amo.

Até que minha vida pessoal entrou em uma crise gigantesca. Meu casamento atravessou um período difícil e eu não sabia como lidar com tudo aquilo.

Foi dentro da terapia que ouvi uma frase que jamais esqueci:

“Fábio, o tempo não te dá reembolso.”

Durante dias, essas palavras permaneceram ecoando dentro de mim.

Comecei a perceber quantas coisas eu havia adiado, quantas conversas deixei para depois, quantos momentos importantes deixei passar acreditando que teria tempo para recuperá-los.

Mas tempo não se recupera.

Quantos outros 'Fábios' existem por aí?

Quantos homens estão vivendo presos ao trabalho, às responsabilidades e à necessidade de parecer fortes, enquanto silenciosamente enfrentam medo, frustração, solidão, insegurança e conflitos dentro de casa?

Desde pequenos, muitos homens aprendem que *homem não chora*, que precisa ser forte, que deve sustentar a família e resolver seus problemas sozinho.

Mas quem ensina esse homem a lidar com aquilo que sente?

Fabio Costa

Psicanalista Clínico • Terapeuta • Palestrante
Idealizador do Sobreviventes do Silêncio e do Protocolo H360

Porque a vida acontece agora.

"O tempo passa. O que realmente importa fica."

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS
PRESEÇA
MAIS
VIDA

PESSOAS
MAIS CONSCIENTES
CONSTRÓEM
FAMÍLIAS MAIS FORTES
E UM MUNDO MELHOR.

DISCIPLINA
PRESEÇA
FAMÍLIA
VIDA

Tempo é vida

Sobreviventes do Silêncio

Quando falar deixa de ser fraqueza e passa a ser cuidado.

Foi a partir dessa inquietação que nasceu meu primeiro projeto voltado à saúde emocional masculina:

Sobreviventes do Silêncio.

Tudo começou de forma simples, com um pequeno grupo no WhatsApp. Éramos apenas alguns homens dispostos a falar sobre aquilo que normalmente permanecia escondido.

Entre três e cinco homens começaram a compartilhar experiências, conflitos, medos e sentimentos que dificilmente encontravam espaço para serem verbalizados.

Ao ouvir aqueles relatos, percebi que aquilo não poderia permanecer restrito àquele pequeno grupo. O projeto cresceu.

Até a publicação deste artigo, já temos uma média de 30 homens alcançados, chegando também a ter participantes em Portugal, Angola, Espanha e Estados Unidos.

E existe algo que continua me chamando atenção: por trás de cada homem existe uma história diferente. Alguns estão tentando reconstruir seus relacionamentos. Outros enfrentam crises pessoais. Alguns simplesmente chegaram ao limite de continuar carregando tudo sozinhos.

“A proposta não é criar um homem que nunca desaba. É ajudar esse homem a compreender por que ele está desabando e o que precisa ser reconstruído.”

Minha própria crise me ensinou algo que nenhum livro poderia ensinar da mesma maneira: muitas vezes, não percebemos que estamos perdendo aquilo que mais importa enquanto estamos ocupados tentando garantir que nada falte.

Há homens que trabalham incansavelmente para proporcionar conforto à família, mas estão emocionalmente ausentes dentro dela. Pagam as contas, resolvem problemas, assumem responsabilidades, mas não conseguem conversar.

Estão presentes fisicamente, mas distantes emocionalmente. E, quando percebem, a pessoa que caminhava ao lado deles já não se sente acompanhada.

Homens reais também sentem

MAIS CONSCIÊNCIA
MAIS PRESENÇA
MAIS VIDA



PROTOCOLO H360

CORPO • ALMA • ESPÍRITO

Foi também a partir da minha própria experiência que desenvolvi o **Protocolo H360**, uma proposta de trabalho que busca ampliar o olhar sobre o homem e sua saúde emocional a partir de três dimensões:



CORPO

Cuidado com a saúde, bem-estar, hábitos e qualidade de vida.



ALMA

Espaço para reconhecer, compreender e elaborar emoções, conflitos e experiências que foram silenciadas.



ESPÍRITO

Dimensão de sentido, valores, propósito e, para aqueles que possuem uma vivência de fé, a espiritualidade como fonte de sustentação.

Um olhar integral para o homem completo.

SAÚDE • RELACIONAMENTOS • PROPÓSITO • VIDA PLENA

Porque homens também precisam de um lugar seguro para falar.

O homem que sustenta tudo também precisa de um lugar para desabar

Existe uma cultura silenciosa dentro das famílias e também dentro das empresas:

O homem precisa ser forte.
Precisa produzir.
Precisa resolver.
Precisa sustentar.
Precisa seguir em frente.

Mas quase ninguém pergunta:
Quem cuida de quem está carregando tudo isso?

"Tempo para o que realmente importa."

"Homens também podem pedir ajuda. Isso também é força."

Na prática clínica, encontro homens que passaram anos aprendendo a esconder o medo, a frustração, o luto, a insegurança e o cansaço.

Eles nem sempre chegam dizendo: "Eu preciso de ajuda."

Muitas vezes chegam dizendo:

"Estou sem paciência."
"Não consigo dormir."
"Estou cansado de tudo."
"Minha relação mudou."
"Não sei mais o que quero."

Essas frases podem parecer apenas reclamações cotidianas. Mas, muitas vezes, são sinais de que existe algo pedindo para ser escutado antes que a crise se torne ainda maior.

"Cuidar da sua saúde emocional também é uma forma de cuidar de quem você ama."

Talvez a pergunta que precisamos fazer aos homens não seja apenas:

"Quanto você consegue suportar?"

Mas:

"Quanto tempo você ainda pretende suportar sozinho?"

Fabio Costa

Psicólogo Clínico • Terapeuta • Palestrante
Realizador do Sobreviventes do Silêncio e do Protocolo HD60

Porque a vida acontece agora.

Saúde emocional também é uma pauta corporativa

Um profissional emocionalmente sobrecarregado não deixa seus problemas na porta da empresa. Eles aparecem na comunicação, na liderança, na produtividade, na tomada de decisões, nos conflitos e nos relacionamentos.

Por isso, falar sobre saúde emocional não é falar sobre fraqueza. É falar sobre prevenção, responsabilidade e sustentabilidade humana.

O tempo não dá reembolso

Não podemos voltar para recuperar:

- a conversa que não tivemos.
- o abraço que adiamos.
- a presença que faltou.
- o relacionamento que deixamos de cuidar.
- a vida que colocamos em segundo plano.

Meu propósito vai além de atender homens em momentos de crise. Quero contribuir para uma mudança cultural: criar espaços onde homens possam falar antes de quebrar, pedir ajuda antes de perder e olhar para dentro antes que a vida seja obrigada a parar.

Porque foi isso que aprendi na minha própria história. O tempo não dá reembolso.



@TERAPEUTAFABIOCOSTA

Escaneie para falar comigo

MAIS
CONSCIÊNCIA
MAIS
PRESENÇA
MAIS
VIDA

OUVIR
ACOLHER
RESSIGNIFICAR
CONSTRUIR
VIDAS MAIS PLENAS

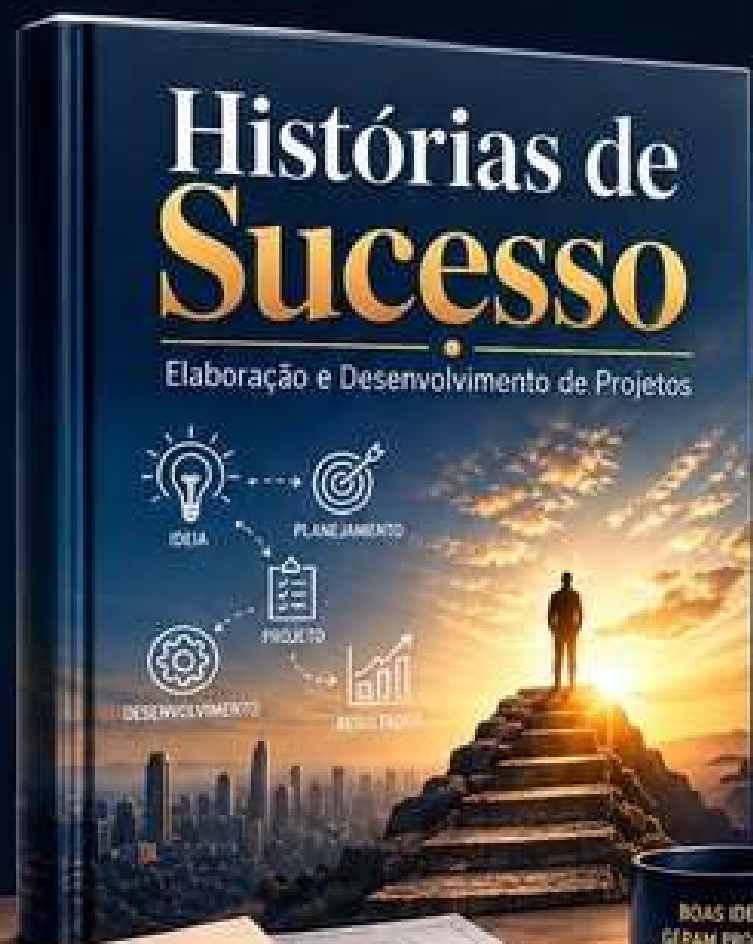
DISCIPLINA
PRESENÇA
FAMÍLIA
VIDA



EM BREVE
LANÇAMENTO OFICIAL
DA
TERCEIRA EDIÇÃO DO LIVRO

Histórias de Sucesso

ELABORAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS
AUTOR: PROF. MARCELO NUNES



LANÇAMENTO

HISTÓRIAS DE SUCESSO



"IDEIAS
QUE VIRAM
HISTÓRIAS
DE SUCESSO!"

Histórias reais.
Projetos que transformam.
Resultados que inspiram.

**IDEIAS QUE VIRAM
HISTÓRIAS DE SUCESSO!**



Inspiração que gera ideias



Planejamento que transforma



Projetos que impulsionam



Desenvolvimento que cria valor



Resultados que constroem
novas histórias

PLANEJAR. DESENVOLVER. TRANSFORMAR. REALIZAR.
O SUCESSO É CONSTRUÍDO COM PROPÓSITO E AÇÃO!

A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA PARA O SUCESSO DO NEURODIVERGENTE

A família é a base que sustenta, acolhe, incentiva e dá sentido a cada conquista.

Quando uma criança neurodivergente caminha junto com a escola e a terapia, ela já está dando passos importantes. Mas é em casa, ao lado da família, que tudo ganha vida, consistência e significado.

A família é o primeiro ambiente de aprendizagem, o lugar onde a criança se sente segura para ser quem é, experimentar, errar, tentar de novo e, principalmente, ser amada incondicionalmente.

Mais do que apoio, a família é presença. É escuta. É paciência. É parceria. É acreditar, mesmo quando o mundo duvida. Quando a família se envolve, o desenvolvimento acontece de forma mais leve, contínua e real.



INCLUIR É
ACREDITAR EM
POTENCIAIS QUE
O MUNDO AINDA
NÃO VIU.

*Juntos
por um futuro
com mais
possibilidades!*
♡



“ *A escola é o palco.
A terapia é o roteiro.
A família é a plateia
que nunca vai embora.*

*Se a plateia vai embora,
a peça acaba.*

FAMÍLIA: MAIS QUE APOIO, É BASE PARA A VIDA

Quando família, escola e terapia caminham juntas, o neurodivergente desenvolve autonomia, confiança e qualidade de vida. Porque inclusão não acontece só na teoria, mas nas atitudes diárias, dentro e fora de casa.

PARCERIA QUE GERA RESULTADOS

Quando família, escola e terapia caminham juntas, o neurodivergente desenvolve autonomia, confiança e qualidade de vida.

5 Texto pronto para relatório de estágio (copia e cola)

“A família é essencial para o sucesso do neurodivergente, pois é o primeiro e mais duradouro ambiente de aprendizagem. Quando a família aceita o diagnóstico, estabelece rotina previsível e mantém parceria com a escola, a criança generaliza habilidades e ganha autonomia. A ausência do apoio familiar gera insegurança e estagnação, mesmo com boa intervenção escolar. Por isso, incluir a família é incluir a criança.

6 O erro que mais vejo nas escolas

! **Chamar a família só pra reclamar.**
“Ele mordeu, ele gritou, ele não fez”.

✓ **Troca por: 2 elogios + 1 pedido.**
Ex: “Hoje ele ficou 10min na roda, foi lindo! Pediu água sozinho! Precisamos que em casa vocês usem o mesmo cartão de água, pode ser?”.

7 Uma mensagem final

A jornada do neurodivergente não é feita de caminhos fáceis, mas é cheia de possibilidades reais quando há uma família presente, uma escola acolhedora e profissionais comprometidos.

Cada pequena atitude, cada rotina, cada palavra de incentivo constrói um futuro mais leve, mais autônomo e mais feliz.

*Porque inclusão se faz todos os dias.
E começa em casa.*

“Família que se sente competente, participa.
Família que se sente culpada, foge.”



INCLUIR A FAMÍLIA
É INCLUIR A CRIANÇA.
É PLANTAR HOJE
AS CONQUISTAS
DE AMANHÃ.

*Família hoje,
conquistas amanhã!*



ROTINA



ACEITAÇÃO



DIÁLOGO



PARCERIA



AUTONOMIA



QUALIDADE DE VIDA

Pequenas
atitudes,
grandes
conquistas.

Apoie.
Acredite.
Inclua.
Caminhe
junto.



FAMÍLIA
É ONDE A
INCLUSÃO
GANHA VIDA.

É EM CASA QUE TUDO GANHA VIDA

O aprendizado só acontece quando sai da sala e entra na rotina da família.



FAMÍLIA
PRESENTE,
DESENVOLVIMENTO
CONSTANTE.

PEQUENAS
ATITUDES
GRANDES
CONQUISTAS.

1 É em casa que tudo vira **VIDA REAL**

Na escola ele aprende a pedir água com cartão.
Em casa ele PEDE água de verdade com sede.
Se a família não usa a mesma estratégia, o cérebro não aprende. Esquece.
Aprendizado só existe quando sai da sala e entra na cozinha, no banho, no mercado.

2 Família é **REGULAÇÃO** emocional

Neurodivergente sente muito. O mundo é alto, rápido, confuso.
Família calma = criança calma.
Família que grita, compara, tem vergonha = criança em crise constante.



Estudo: 70% das crises em casa diminuem só com rotina visual e tom de voz baixo.

3 Os 3 tipos de família que a gente encontra no estágio – e o que fazer

Família perdida

"Não sei o que fazer"



Como a mediadora ajuda

Entrega 1 coisa só por semana.
Ex.: "Essa semana só o quadro de rotina do banho".

Família guerreira

"Já fiz de tudo"



Como a mediadora ajuda

Valida. "Você fez muito. Vamos ajustar só esse detalhe?". Mostra vídeo de conquista.

Família em luto

"Meu filho não era pra ser assim"



Como a mediadora ajuda

Não discute diagnóstico. Acolhe. "Tá tudo bem sentir isso. Posso te mostrar 3 potências dele hoje?".

4 A fórmula do **SUCESSO** que eu ensino

SUCESSO = Aceitação + Rotina + Parceria



Aceitação

Parar de lutar contra o jeito dele.
Começar a lutar POR ele.



Rotina

Mesma hora, mesma ordem, mesmo aviso.
Quadro na geladeira com foto.



Parceria

Caderno vai e volta todo dia. 2 linhas:
O que deu certo / O que foi difícil.



5 O erro que mais vejo nas escolas

Chamar a família só pra reclamar.
"Ele mordeu, ele gritou, ele não fez".



Troca por: 2 elogios + 1 pedido.

Ex: "Hoje ele ficou 10min na roda, foi lindo! Pediu água sozinho! Precisamos que em casa vocês usem o mesmo cartão de água, pode ser?".



6 Pequenas atitudes fazem grande diferença



Ambiente tranquilo



Rotina previsível



Rótulo e escuta



Respeito ao tempo de cada um

“Cada família tem sua história. Todas podem ser parte da solução.”

Família que acolhe, regula.
Família que regula, fortalece.



Vamos nos conectar?



Me siga no Instagram e acompanhe
conteúdos sobre inclusão, educação
e desenvolvimento humano!



Jaqueline Bastos



CEO APPC Metamorfose
integrada IDE Terapeutas SA



Pós em Educação especial
Psicologia e TO em formação



Conteúdos sobre inclusão,
educação e desenvolvimento
humano



@NEUROPP.PIMENTEL

Escaneie o QR Code



**Siga, curta, compartilhe
e faça parte dessa transformação!**

Sua conexão pode transformaa vidas! ♥

LONGEVIDADE COM PROPÓSITO

Suplementação, autocuidado e equilíbrio emocional para viver melhor em todas as fases da vida.

Por Rosemeri Viana

Falar em longevidade é falar muito mais do que viver muitos anos. É falar sobre como queremos viver esses anos.

Ter disposição, cuidar da saúde, preservar a mente, dormir melhor, manter a autoestima e continuar realizando sonhos são aspectos que fazem parte de uma vida verdadeiramente saudável.

Com o passar dos anos, nosso organismo passa por mudanças e nossas necessidades nutricionais também podem mudar. É nesse contexto que a suplementação pode ser uma importante aliada, sempre considerando as necessidades individuais e, quando necessário, a orientação de profissionais de saúde.

Suplementar também é cuidar

Uma alimentação equilibrada continua sendo a base. Porém, em determinadas situações, a suplementação pode contribuir para complementar a ingestão de nutrientes importantes.

Entre os suplementos que despertam atenção quando falamos de bem-estar e longevidade estão o ômega 3, vitaminas, minerais, compostos antioxidantes e outros nutrientes que participam de diferentes funções do organismo.

O ômega 3, por exemplo, especialmente os ácidos graxos EPA e DHA, possui ampla utilização na área da nutrição e é estudado por sua participação na saúde cardiovascular e cerebral.

“A suplementação é uma ferramenta, mas o verdadeiro cuidado está do conjunto de escolhas que fazemos todos os dias.”

Corpo e mente em sintonia

Mas existe algo que não podemos esquecer: corpo e mente não vivem separados. A verdadeira longevidade acontece quando cuidamos do ser humano de forma integral — física, emocional, mental e espiritual.

CIÊNCIA
NUTRIÇÃO
EQUILÍBRIO
PARA UMA VIDA
EXTRAORDINÁRIA

Sua saúde hoje
transforma o seu amanhã.

“Viver mais
é uma escolha.
Viver bem
também.”

ROSEMERI VIANA
PEDAGOGA
COACH
MENTORA
PALESTRANTE
ESCRITORA
GESTORA
PSICANALISTA
EM FORMAÇÃO

SAÚDE HOJE
MAIS VIDA
AMANHÃ

SUPLEMENTAÇÃO PREMIUM

CIÊNCIA, QUALIDADE E RESULTADOS.



FÓRMULAS COM COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA
Baseadas em estudos e evidências reais.



NANOTECNOLOGIA
Maior absorção e melhor aproveitamento dos nutrientes.



QUALIDADE E PUREZA
Ingredientes selecionados e seguros.



SUORTE EM TODAS AS FASES DA VIDA
Mais energia, foco, imunidade e bem-estar.

Mais
do que anos,
mais vida
nos anos.



DISPOSIÇÃO



SAÚDE



EQUILÍBRIO
EMOCIONAL



SONO DE
QUALIDADE



NOVOS
SONHOS

SAÚDE MENTAL TAMBÉM É VIDA

EQUILÍBRIO EM TODAS AS FASES

Cuidar da mente, do corpo e das emoções também é parte da longevidade.

Quando dormimos mal, estamos constantemente cansados ou enfrentamos períodos de grande estresse, nossa percepção da vida pode mudar. Por isso, falar em longevidade também significa falar de sono, equilíbrio emocional, disposição, relações humanas e autocuidado.

O bem-estar mental influencia diretamente a saúde física, a imunidade, a qualidade do sono e até a longevidade. Uma mente mais tranquila favorece escolhas melhores, relações mais saudáveis e uma vida com mais propósito.

“Saúde mental não é ausência de problemas, mas a capacidade de seguir em frente com mais equilíbrio, mesmo quando eles existem.”

SUPLEMENTAÇÃO COM PROPÓSITO

Alguns nutrientes e formulações, com comprovação científica e nanotecnologia, podem fazer parte de uma rotina de cuidados individualizada, contribuindo para:



SAÚDE CEREBRAL

Mais foco, memória e clareza mental.



SONO DE QUALIDADE

Mais descanso e recuperação.



EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Mais serenidade no dia a dia.



IMUNIDADE

Mais proteção para todas as fases.



SAÚDE CARDIOVASCULAR

Cuidado hoje, mais vida amanhã.

“

Suplementar não é prometer milagres, é dar ao corpo o que ele precisa para continuar fazendo o que você ama: viver bem.



PREVENÇÃO
É LIBERDADE.
CUIDAR HOJE
É VIVER AMANHÃ
COM MAIS
POSSIBILIDADES.



O EMOCIONAL TAMBÉM PRECISA DE ATENÇÃO

Depois de tantos anos trabalhando com pessoas, mulheres e desenvolvimento humano, aprendi que cuidar de alguém vai muito além de falar sobre produtos. Precisamos olhar para a pessoa inteira.

A mulher madura, por exemplo, pode estar vivendo uma fase de grandes transformações: filhos que cresceram, mudanças profissionais, novos relacionamentos, menopausa, novos sonhos e, muitas vezes, a necessidade de descobrir novamente quem ela é.

CUIDAR DE SI É UM ATO DE CONSCIÊNCIA



Cuidar da alimentação.



Cuidar do corpo.



Cuidar das emoções.



Cuidar das relações.



Cuidar dos sonhos.

*Autocuidado
é o primeiro
passo para
uma vida
extraordinária.*



ENVELHECER NÃO SIGNIFICA PARAR

Minha trajetória profissional me ensinou que a maturidade pode ser um dos períodos mais produtivos e transformadores da vida.

Aos 60+, acredito ainda mais que longevidade não é simplesmente acrescentar anos à vida. É acrescentar vida aos anos.

“

A maturidade não é o fim da juventude. É o começo da liberdade.

UM NOVO OLHAR PARA O FUTURO

O conceito de longevidade que defendo é integral. Não basta querer viver mais. Queremos viver com autonomia, disposição, autoestima, conexão, propósito e qualidade de vida.

A suplementação pode ser uma ferramenta dentro desse processo. Mas o verdadeiro cuidado acontece quando começamos a olhar para nossas escolhas de forma mais consciente.

**Porque cuidar de si não é egoísmo.
É responsabilidade com a própria história.**

UM NOVO OLHAR PARA O FUTURO

Longevidade é mais do que chegar lá.
É viver bem hoje, com escolhas conscientes,
propósito e qualidade de vida.

Envelhecer não significa parar. Pelo contrário.
É um novo ciclo repleto de oportunidades para
aprender, realizar sonhos e cuidar ainda mais de si.
Com informação, suplementação de qualidade, equilíbrio
emocional e uma rotina saudável, é possível viver cada fase
da vida com mais energia, autonomia e plenitude.



LONGEVIDADE INTEGRAL

O conceito de longevidade que defendo é integral.
Não basta querer viver mais. Queremos viver com
autonomia, disposição, autoestima, conexão,
propósito e qualidade de vida. A suplementação
pode ser uma ferramenta dentro desse processo.
Mas o verdadeiro cuidado acontece quando
começamos a olhar para nossas escolhas de forma
mais consciente.

Cuidar de si
não é egoísmo.
*É responsabilidade
com a própria história.*

*Aos 60+, acredito ainda mais que
longevidade não é simplesmente
acrescentar anos à vida.*

É acrescentar vida aos anos.

“

*A maturidade
não é o fim
da juventude.
É o começo
da liberdade.*

Rosemeri Viana

PEDAGOGA
COACH
MENTORA
PALESTRANTE
ESCRITORA
GESTORA
PSICANALISTA EM FORMAÇÃO



MINHA TRAJETÓRIA

Sou Pedagoga formada pela UFF, Coach, Mentora,
Palestrante, Escritora, Gestora e Psicanalista em formação,
com uma trajetória de mais de três décadas ligada ao
desenvolvimento de pessoas, empreendedorismo, vendas
e capacitação de mulheres.

Hoje, minha missão está cada vez mais conectada a um
propósito: inspirar pessoas a cuidarem de si, acreditarem
em suas possibilidades e entenderem que sempre existe
espaço para um novo começo.

VAMOS NOS CONECTAR?

Acompanhe conteúdos sobre
nutrição, bem-estar, vida saudável
e desenvolvimento pessoal.



HARMONY_NUTRI



(21) 99513-5701



www.Roseviana.com.br



@harmony_nutri



*Mais saúde.
Mais vida.
Mais você.
Hoje e sempre!*

SEJA COLUNISTA DAS REVISTAS DA MONTWEB!

*Transforme
Seu Conhecimento
em Inspiração!*

SUA VOZ. MAIS CONHECIMENTO. MAIS VISIBILIDADE. MAIS RESULTADOS.

**TERAPEUTAS
S.A.**

SAÚDE | BEM-ESTAR | PESSOAS | PROPÓSITO

**MONTWEB
— MAGAZINE —**

NEGÓCIOS | COMPORTAMENTO | SUCESSO | VIDA REAL



**DIVULGUE
SEUS CONHECIMENTOS**



**AMPLIE SUA
REDE DE CONTATOS**



**FORTALEÇA
SUA AUTORIDADE**



**FAÇA PARTE
DE UM PROJETO
DE GRANDE ALCANCE**



*Juntos
contamos
histórias
que inspiram!*

TODOS OS NICHOS



SAÚDE
E BEM-ESTAR



TERAPIAS



COMPORTAMENTO



NEGÓCIOS



DIREITO



EDUCAÇÃO



FITNESS



ESPIRITUALIDADE



TECNOLOGIA



E MUITO MAIS



21 98636-9959

TIRE SUAS DÚVIDAS E GARANTA SUA PARTICIPAÇÃO

ACOMPANHE
NOSSAS REDES SOCIAIS
E FIQUE POR DENTRO
DE TODOS OS PROJETOS



**M
MONTWEB
GROUP**