Mente Curiosa - Ano 4, Nº 72 - Fevereiro - 2020

Mente Curiosa

alto astral



RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

10 dicas para aprimorar sua comunicação

DESDE A INFÂNCIA

Como as crianças podem construir boas conexões

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Por que você precisa dela para melhorar suas relações pessoais

Para administrar as emoções

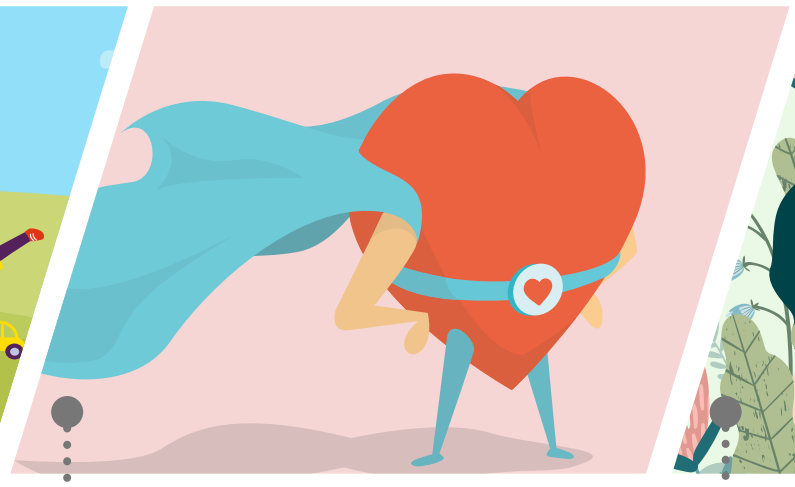
Provavelmente você já ouviu falar sobre “inteligência emocional”: o termo passou a ser muito usado na década de 1990 e, até hoje, causa discórdias entre psicólogos, pesquisadores e coaches. É que a existência desse tipo de inteligência ainda não foi comprovada pela ciência. Porém, os ensinamentos em torno desse assunto já são bastante úteis e capazes de melhorar as relações no trabalho, em casa e até a forma como encaramos os altos e baixos da vida. Você vai saber mais sobre como esse processo funciona nesta edição da Mente Curiosa, que também traz 10 dicas para aprender a usar a inteligência emocional na prática.

Marisa Sei, editora
marisa.sei@astral.com.br

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Hut Hanna/ Shutterstock Images



ONDE TUDO COMEÇA
As primeiras conexões durante a infância



OUTRA INTELIGÊNCIA
Trabalhar o emocional é melhorar a relação com o mundo



MELHORE SEUS RELACIONAMENTOS
Dicas para se autoconhecer e beneficiar seus vínculos

Onde tudo **COMEÇA**

Como as crianças constroem sua relação com o outro e de que maneira podem ter boas conexões desde os primeiros anos



A infância é um período da vida humana que sempre suscitou diversos questionamentos, especialmente sobre o desenvolvimento da inteligência e das habilidades cognitivas que nos caracterizam e nos diferem em relação a outros seres. Nesse sentido, pode-se levantar outros questionamentos: a partir de que momento começamos a interagir com os outros? Quando começamos a criar a noção da vida em sociedade? E como as crianças podem construir bons relacionamentos desde seus primeiros anos?

UMA NOÇÃO DO MUNDO

A pedagoga Cláudia Ayres Paschoalin explica que diversas linhas de estudos apontam para uma conexão inicial ainda na vida intrauterina. “Durante a gestação, o bebê percebe sensações na troca com a mãe e com o ambiente externo, reagindo a alguns estímulos (como músicas, por exemplo), que, depois do nascimento, continuam provocando as mesmas reações”. O ponto de partida fundamental, no entanto, é o nascimento, pois se trata do momento em que os seres humanos são inseridos em um contexto cultural complexo, e tais aspectos acabam por influenciar também o início e todo o desenvolvimento social. Conforme se desenvolve, o bebê começa a perceber os outros como extensões de si mesmo, criando uma separação e ampliando o reconhecimento das pessoas que o cercam.

É nos anos iniciais, chamados pelos especialistas de “primeira infância” (de zero a seis anos), que a criança cria uma percepção da sensibilidade. “À medida que ela começa a ter maior consciência corporal, amplia também seus sentimentos sobre si e pelos outros, o que leva ao início de um desenvolvimento empático, em que percebe não só suas necessidades, mas a existência de desejos do seu próximo também”, ressalta a pedagoga.

“O papel dos pais é o de proporcionar momentos de interação de seus filhos com outras crianças da mesma idade, desde bem pequenos, principalmente por meio de brincadeiras”
Cláudia Ayres Paschoalin, pedagoga

Da mesma forma, as primeiras experiências ligadas à interação com outras pessoas estabelecem os fundamentos de seus relacionamentos futuros, assim como de seu desenvolvimento emocional pelos próximos anos. Juntamente ao desenvolvimento da linguagem e à contínua interação social, ela aprimora e manifesta desejos, e participa de situações individuais, simbólicas ou coletivas. Assim, ela se apropria das regras culturais tão necessárias às relações interpessoais saudáveis.



BOA RELAÇÃO DESDE CEDO

A família e a escola são os principais integrantes do meio social da criança. Por isso, é essencial que os pais e responsáveis ofereçam a ela mecanismos capazes de promover a autorreflexão, de modo a influenciar positivamente em suas próprias tomadas de decisões, seja resolvendo um problema sozinha ou com o auxílio de outra criança.

"A partir dessa premissa, o papel dos pais é o de proporcionar momentos de interação de seus filhos com outras crianças da mesma idade, desde bem pequenos, principalmente por meio de brincadeiras", explica Cláudia. Da mesma forma, seja dentro de casa ou em ambientes recreativos, os pais devem criar ambientes estimulantes, momentos constantes de diálogo e partilha de ideias, sensações e sentimentos também contribuem para a percepção de si e do outro.

Mas se a criança precisa interagir com seus pares a fim de desenvolver sua capacidade de relacionar-se com o outro, que tipo de intervenção que deve ser feita, em um equilíbrio entre liberdade na tomada de escolhas e a aplicação de limites ou regras de conduta sociais? Aqui, como afirma a pedagoga, vale sempre o bom senso: "Quando são indicados aspectos a serem observados no processo de socialização das crianças, não se está, de maneira alguma, construindo uma lista de sinais a ser checada, mas sim direcionando o olhar do adulto para que possa conhecer a criança e as necessidades que ela apresenta".



A PRIMEIRA GRANDE EXPERIÊNCIA

A escola é o primeiro espaço de socialização de muitas crianças com outras da mesma idade. Como ainda estão nas etapas iniciais de um longo processo de desenvolvimento, que inclui habilidades cognitivas e sociabilidade, o professor possui um papel fundamental para criar um ambiente favorável às relações saudáveis.

Esses espaços devem favorecer a exploração de reações das crianças, de forma que elas conquistem seu lugar e possam se mover com segurança e autonomia. "Concomitantemente à composição do espaço, o professor também deve estar atento à proposição de situações que favoreçam a integração: jogos, brincadeiras, partilhas de histórias, construções coletivas com materiais e objetos diversos, dinâmicas de acolhimento, entre outras", salienta a pedagoga Cláudia Ayres Paschoalin.

Além de organizar este ambiente com a intencionalidade de desenvolver suas propostas, o professor deve estar atento às reações das crianças caso identifique que há problemas na condução dessa dinâmica, sempre com o propósito de torná-la mais potentes e favorecedoras da integração. "Cabe ao professor também manejar os possíveis conflitos que ocorrem naturalmente entre as crianças e que são ferramentas bastante importantes no processo de socialização", reforça a pedagoga.

Para Cláudia, o ambiente escolar se torna um lugar privilegiado ao permitir que as crianças vivenciem situações características da relação interpessoal com a mediação de adultos que os subsidiam de formas de resolução. "Traduzem para as crianças os seus sentimentos, os nomeiam e constroem um repertório de possibilidades de resolução de problemas, desenvolvendo habilidades socioemocionais, essenciais para a vida em sociedade", completa.



CONSULTORIA Cláudia Ayres Paschoalin, pedagoga e coordenadora da educação infantil do Colégio Marista Glória | **FOTOS** Olga1818/ Shutterstock Images



A “outra” INTELIGÊNCIA

Quer melhorar sua relação com o mundo? Desenvolver a inteligência emocional é um passo fundamental para isso

O que é ser inteligente? É bem provável que você pense em alguém com uma grande capacidade em compreender, conhecer e aprender sobre as coisas, além de ter habilidade para solucionar conflitos e problemas, sejam eles relacionados às situações do dia a dia ou que demandem o uso da lógica e do raciocínio.

Mas um olhar mais criterioso sobre essa definição mostra que ser inteligente está além das habilidades em resolver cálculos matemáticos ou formular pensamentos lógicos. Imagine uma situação que demande a capacidade de compreender e aprender sobre as emoções próprias e alheias, e utilizá-las para resolver os perrengues com os quais nos deparamos todos os dias. Pois bem: isso também é um tipo de inteligência e, que pode ser fundamental para melhorar suas relações – consigo mesmo e com o outro.

EMOÇÕES EM PAUTA

A situação descrita no parágrafo anterior está relacionada ao conceito de inteligência emocional. Também chamada de inteligência social ou habilidade emocional, ela pode ser descrita como a capacidade que uma pessoa tem em reconhecer suas emoções, entender o que elas estão dizendo e perceber como elas afetam a si mesmo e as pessoas ao seu redor. Da mesma forma, isso envolve também a sua percepção dos outros e o entendimento como estes se sentem.

O termo ganhou notoriedade nos últimos anos, mas pode-se dizer que ele tem sido objeto de estudo e desenvolvimento há quase um século, quando o educador e psicometrista Robert L. Thorndike, da Universidade de Columbia, falou sobre a “inteligência social” e a capacidade de entender e motivar

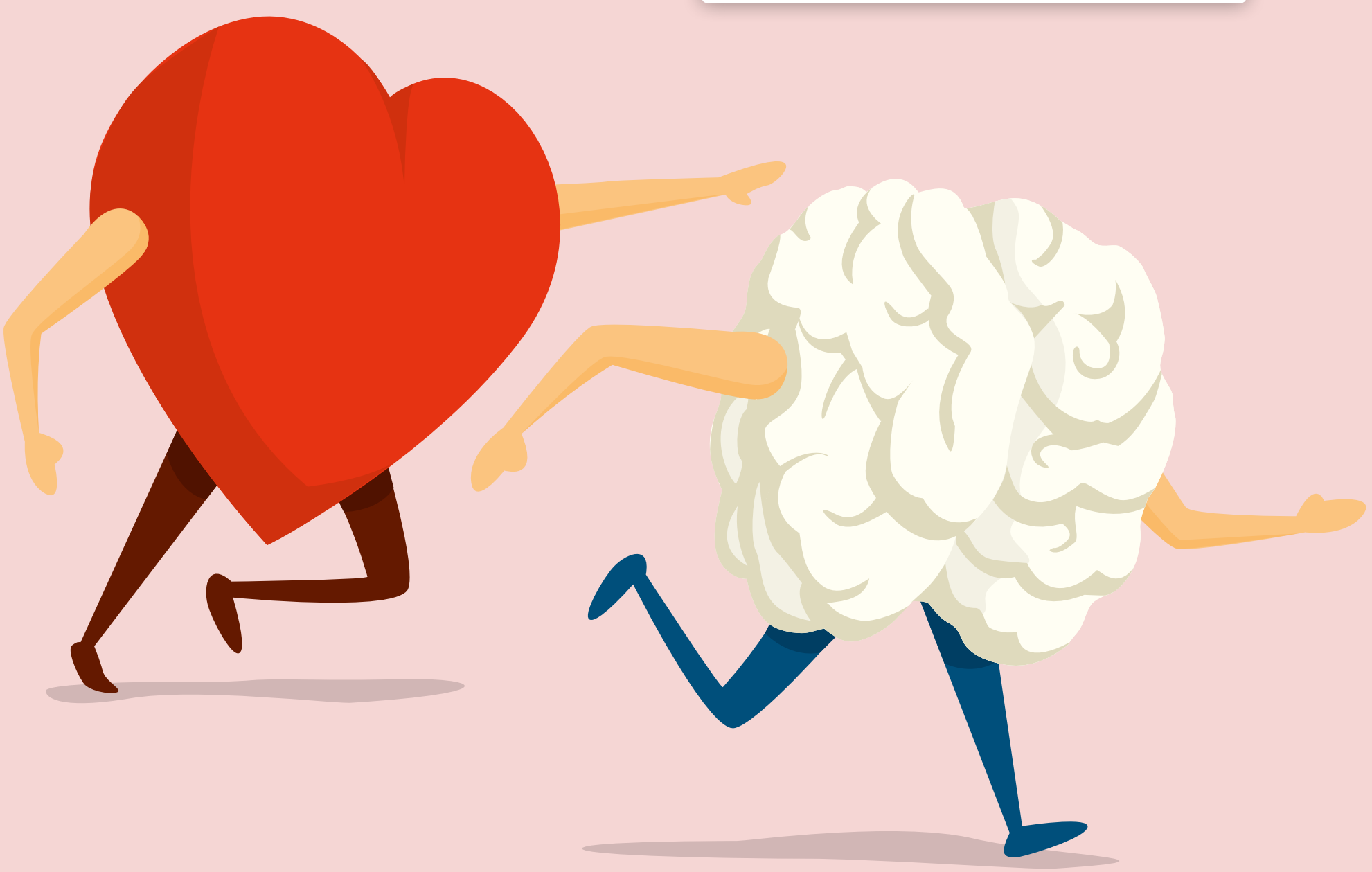


as pessoas com as quais convivemos. Na década de 1980, o psicólogo Howard Gardner apresentou a ideia das "múltiplas inteligências", em que os humanos teriam vários tipos, além daquela medida no teste de QI.

Mas o responsável pela popularização do termo foi o psicólogo e doutor pela universidade de Harvard, Daniel Goleman, com seu livro *Inteligência Emocional*. Para o estudioso, o cérebro emocional é mais sábio e responsivo no enfrentamento das situações de vida. Além disso, essa "aprendizagem social e emocional" deveria ser ensinada desde cedo para que crianças pudessem desenvolver habilidades de aprendizado e eliminar problemas comportamentais mais distrativos e prejudiciais.

SAÚDE EM RISCO

A má administração das emoções também pode trazer prejuízos à saúde, como alerta Simone Januário. Atualmente, existem doenças laborais que surgem a partir de situações emocionais mal compreendidas e mal resolvidas, como o *burnout*, um tipo de estresse caracterizado pela alta intensidade. "Se estas pessoas estivessem mais capacitadas e habilitadas, ou desenvolvessem a possibilidade de lidar com emoção, provavelmente ela conseguiria driblar essa situação", ressalta a especialista.



RELAÇÕES INTELIGENTES

É fato que todas as pessoas possuem personalidades distintas, com desejos e necessidades diferentes e que se manifestam de formas peculiares quando mostramos nossas emoções. Caminhar por tantas vias complexas que fazem parte do dia a dia exige tato, equilíbrio e inteligência para que possamos entender melhor o outro e, consequentemente, desenvolver relações mais saudáveis.

Mas como a inteligência emocional pode ser utilizada para melhorar os relacionamentos? Como já sabemos, essa habilidade está ligada à percepção das emoções, sejam elas nossas ou dos outros, e a administração mais eficiente desses sentimentos. A questão é que ela também é vista como algo além dessa capacidade de identificação e condução, pois se estende também a entender o outro e gerir de maneira saudável essa relação.

Caminhar por tantas vias complexas que fazem parte do dia a dia exige tato, equilíbrio e inteligência para que possamos entender melhor o outro e, consequentemente, desenvolver relações mais saudáveis

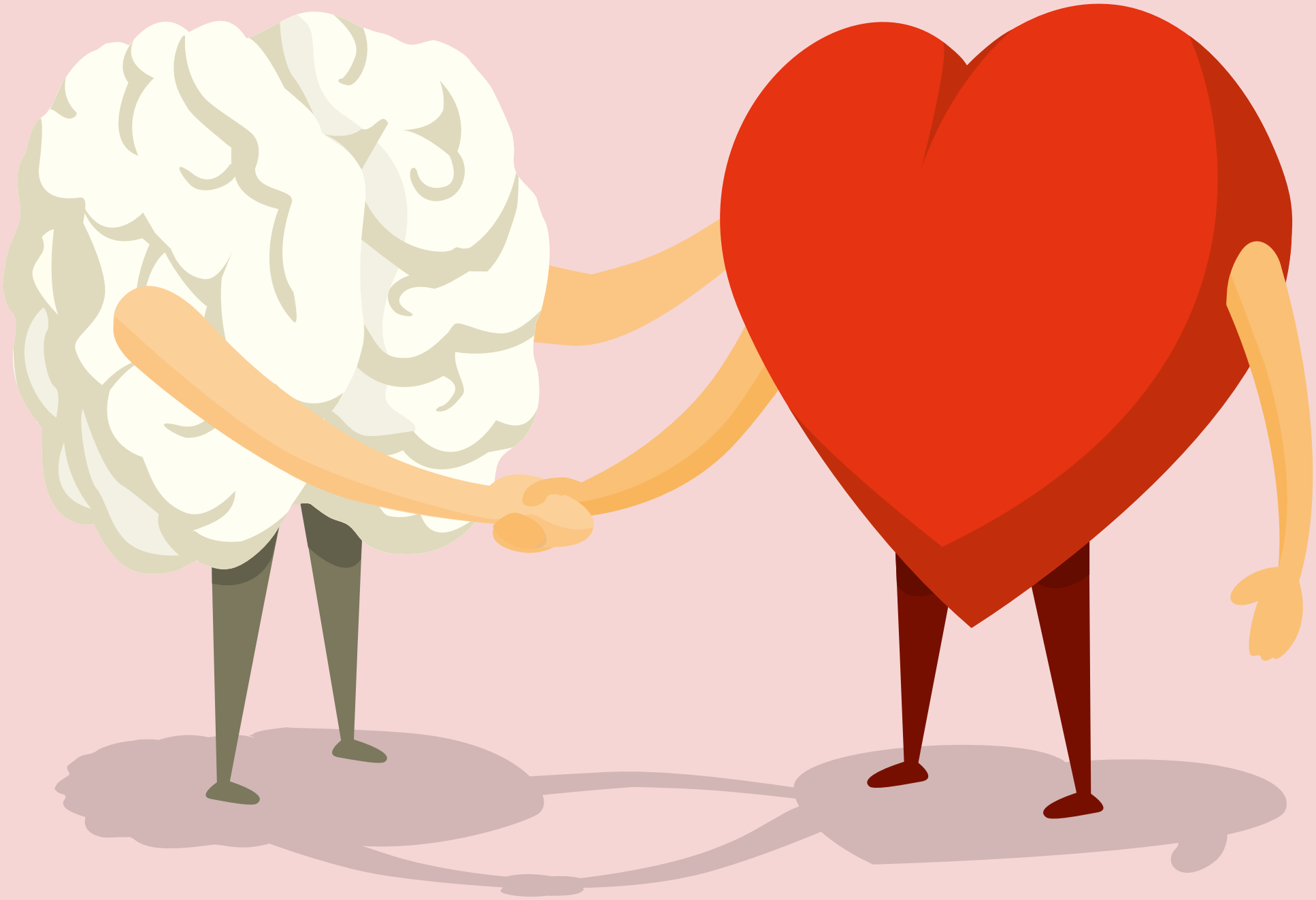


A psicóloga Aline Saramago explica que a inteligência emocional é responsável por boa parte do sucesso ou insucesso das pessoas porque envolvem aspectos como resiliência, compreensão e gentileza, que são importantes em situações pessoais, interpessoais e profissionais.

“Sendo assim, desenvolver estas capacidades faz com que o indivíduo aprenda a lidar melhor com o que lhe acontece e com as pessoas com quem se relaciona, além de focar melhor nos seus objetivos, alcançando consequentemente resultados mais positivos”, completa.

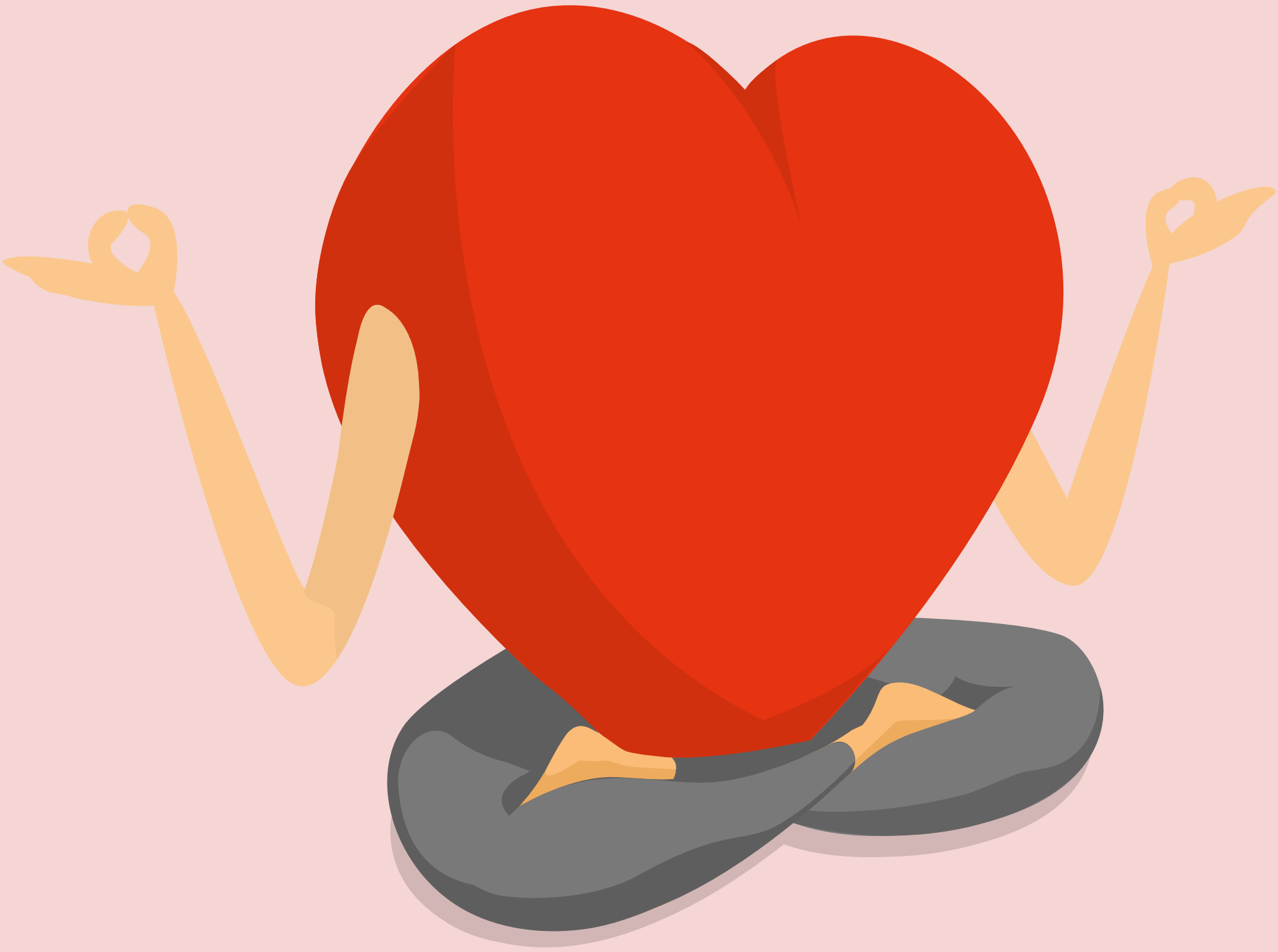
A psicóloga Simone Januário afirma que a inteligência emocional ou a habilidade social já é encarada como a mais importante que podemos ter, algo que ganha mais força quando nos deparamos com certas situações do dia a dia. “Vamos pensar em uma situação em que o sujeito se frustra com um acontecimento qualquer e ele não consegue entender por que está tendo essa emoção, e simplesmente agride ou até mesmo mata o outro. Isso mostra o quanto nós estamos inábeis em relação à emoção”.

Dessa forma, saber gerir as próprias emoções é muito importante para qualquer pessoa, seja em sua profissão, seu relacionamento familiar ou amoroso. Isso permite que tenhamos a capacidade de administrar os sentimentos da forma certa, mesmo nos momentos mais instáveis e, consequentemente, lidar com as situações da melhor forma possível.



“Um profissional que age com calma e que possui clareza sobre o que sente a cada momento, por exemplo, pode melhor avaliar as situações, flexibilizar e gerir imprevistos”, salienta Aline. Em contrapartida, ele tem mais chances de alcançar o sucesso e ser reconhecido do que um colega que se estressa facilmente, é impulsivo ao gerenciar os outros e reativo frente às mudanças.

A inteligência social também é essencial no ambiente familiar, já que ela pode propiciar ambientes mais saudáveis, tranquilos e positivos. “O controle emocional pode levar alguém a boas construções na vida, ao passo que a falta dessa capacidade de perceber e lidar com as emoções, pode leva-la a situações muito desagradáveis”, conclui Simone.



EMOÇÕES MAIS INTELIGENTES

Veja dicas simples e bastante eficazes para desenvolver sua inteligência emocional

1 Conheça a si mesmo

Autoconhecimento e autoconsciência são as bases da inteligência emocional. Com elas, você tem uma compreensão profunda de si mesmo, além de fornecer percepções mais precisas de como você está se conectando aos outros. Faça um esforço para refletir sobre seus pontos fortes e aqueles que precisam de desenvolvimento, fatores desencadeantes, valores e afins, para que você esteja intimamente familiarizado consigo mesmo.

2 Trabalhe a empatia

Pessoas inteligentes emocionalmente são hábeis em se colocar no lugar dos outros. Portanto, considere se colocar na perspectiva de outras pessoas, principalmente aquelas ao seu redor, para entender melhor o outro. Essa percepção aprimorada permitirá que você se conecte com elas de maneira mais eficaz e pode até ensinar algo sobre você no processo.

3 Fale menos, escute mais

O desenvolvimento da inteligência emocional requer contato com o mundo. “Para isso, é preciso lidar frequentemente com outras pessoas, suas culturas e diferentes formas de pensar e agir”, frisa a psicóloga Aline Saramago. No entanto, aprender com o outro requer saber escutar, ou seja, entender o que ele diz e processar de acordo com seus sentimentos e conhecimento. Ouvir ainda pode ser um gesto afirmativo, pois ajuda a drenar situações tensas de qualquer toxicidade desnecessária.

4 Saiba encarar críticas

Aqui, estamos considerando as críticas construtivas, não apenas acusações ou xingamentos vazios. Ouvir e considerar o feedback de outras pessoas (mesmo que você possa ou não concordar com os pontos de vista delas), pode ajudá-lo a se proteger contra fatores que você nem considera sobre si mesmo e ajudá-lo a reconhecer se seus comportamentos apresentam os efeitos que pretendem ter ou não.

5 Trabalhe a negatividade

Quando você é capaz de gerenciar e reduzir suas emoções negativas, é menos provável que você fique sobrecarregado. Faça uma avaliação sobre as situações que te estressam e tenha mais proatividade. Nesse sentido, uma ajuda profissional pode cair muito bem. “Um processo de terapia ou psicanálise também oferece boas oportunidades de desenvolver a inteligência emocional”, sugere a psicóloga Simone Januário.

CONSULTORIAS Aline Saramago e Simone Januário, psicólogas | **FOTOS** Diego Schtutman/ Shutterstock Images

Melhore seus
RELACIONAMENTOS

Entenda o que está afetando sua relação com o outro e veja 10 dicas para começar uma mudança ainda hoje

Tom Jobim cantou na belíssima "Wave" que é impossível ser feliz sozinho. Afinal, somos seres que vivem em sociedade e que constroem relacionamentos ao longo do tempo para nosso desenvolvimento, mesmo que seja com o colega de firma que só te procura nos momentos de ajuda, aquela amiga que você quer manter longe depois das últimas eleições ou os pais e parentes que te acham um pouco perdido/a por conta de seus hábitos.

A verdade é que relacionamentos são importantes para todos, mas nenhum deles nasce ou se desenvolve de maneira perfeita. Isso porque eles são feitos de pessoas completamente diferentes com um ou outro ponto em comum, e precisam de ajustes ao longo do tempo para que se mantenham sólidos. Por isso, vamos entender como eles funcionam e o que fazer para melhorar nossas relações com o outro.

PONTO DE PARTIDA

Então, você decidiu que deseja melhorar seu vínculo com uma pessoa próxima. Mas o que é, de fato, um bom relacionamento? A psicóloga clínica Andréa Xavier explica que não há uma fórmula pronta para isso.

"É importante dizer que cada ser humano é único e que não existem regras definidas para um relacionamento interpessoal". Porém, existem algumas características essenciais que fazem parte de qualquer relação saudável, seja entre amigos, família, colegas de trabalho ou parceiros.

O respeito é provavelmente a pedra fundamental de todo relacionamento. Como cada pessoa possui uma personalidade e uma vida, é importante levar isso em consideração e desenvolver a tolerância. "Por isso, o respeito ao próximo deve vir junto com o desejo de conviver, de se relacionar. Se isso não ocorre, qualquer relacionamento tenderá ao fracasso", salienta a psicóloga e psicanalista Michele Silveira.



Entendida como a capacidade de compreender os sentimentos e as emoções da pessoa com que nos relacionamos, a empatia também é essencial quando estabelecemos uma conexão. “Desejar se relacionar com o outro implica bem mais do que uma simples convivência. Implica em respeitar a individualidade alheia”, pontua Michele. Assim, somos capazes de experimentar o que as pessoas à nossa volta sentem de maneira objetiva e racional.

“Desejar se relacionar com o outro implica bem mais do que uma simples convivência. Implica em respeitar a individualidade alheia”
Michele Silveira, psicóloga e psicanalista

TEMPOS INSTÁVEIS

Se você não esteve envolvido diretamente em uma, é bem provável que tenha ao menos assistido a alguma discussão sobre política, principalmente nos últimos anos. A psicóloga e psicanalista Michele Silveira explica que esse tipo de assunto está relacionado às verdades que construímos ao longo da vida e carregamos como absolutas. “Quando essas verdades são externadas podem vir a ser confrontadas com as verdades de outras pessoas”, completa.

Por conta disso, muitos relacionamentos ficaram estremecidos por causa das diferenças de opinião. No entanto, a psicanalista Cristiane M. Maluf Martin aponta que isso pode ser apenas a gota d’água que faz o copo transbordar. “Muitas vezes, o relacionamento, seja pessoal ou profissional, já está desgastado e, por qualquer divergência de opiniões, as pessoas se afastam e acabam com vínculos importantes na vida de ambos”.

Diante disso, Cristiane ressalta que um vínculo estruturado dificilmente será abalado por diferenças de opinião. “Com certeza existe respeito nesse relacionamento”, reforça. Mas caso ele esteja realmente em crise, a especialista sugere que se faça uma avaliação do cenário. “Em primeiro lugar devemos nos conscientizar se esse vínculo é positivo ou não para mim, ou seja, se vale tentar uma reaproximação desta pessoa, uma vez que o afastamento se deu por motivos banais”.



10 DICAS PARA MELHORAR SEUS RELACIONAMENTOS

1 Faça uma autoavaliação

Não adiantar tentar estabelecer um contato com outra pessoa sem compreender o que se passa em sua cabeça. Conhecer suas qualidades e seus defeitos é um passo importante para mudar a si mesmo e contribuir de forma positiva para um relacionamento. “Assim, você vai cobrar menos do outro e aprender que nós precisamos nos preencher e essa pessoa vem para nos transbordar. Ou seja, ela não tem obrigação de saber o que eu quero e como eu quero. Isso é nosso dever”, afirma Cristiane.

2 Seja comunicativo

Aqui, vale uma ressalva: ser comunicativo é estabelecer uma conversa com clareza e objetividade, em que há uma troca de ideias e opiniões com base em certos valores, como aceitação, compreensão e respeito.

3 Saiba escutar

Para que a dica anterior seja realmente eficaz, é importante seguir esta aqui. Quando escutamos de verdade, conseguimos compreender o que a outra pessoa pensa, de forma a dar continuidade em uma conversa sem querer se impor.

4 Seja sincero

A sinceridade é uma das bases fundamentais de um relacionamento. Isso demonstra que você está baseando sua opinião em relação ao outro de tal maneira que se preocupa com ela – mesmo que a sua opinião seja diferente. Mas é importante não confundir sinceridade com egoísmo, ou seja, querer impor seu ponto de vista por mera vaidade. “Evitar machucar o outro é algo que ajudará a manter a relação, mesmo quando precisamos acertar alguns pontos”, ressalta Michele Silveira.

5 Educação sempre!

"Bom dia", "com licença", "desculpe-me" e "por favor" ainda são palavras essenciais para manter uma boa relação com as pessoas, pois elas demonstram respeito com a opinião e o espaço alheios. Mesmo que você julgue que o outro não mereça, pense se vale a pena se igualar a ele e deixar a educação de lado.



6 Demonstre interesse

Quando uma pessoa vem ao seu encontro para uma conversa, ela deseja compartilhar algo com você. Por isso, retribua essa atenção com interesse ao que ela vai expor. Seja receptivo para que elas não fiquem desconfortáveis ou inibidas, seja nesse ou em momentos futuros.

7 Preste atenção aos detalhes

Percebeu que seu colega ficou cabisbaixo o dia todo? Chame-o para uma conversa e procure ajuda-lo. Seu parceiro ou sua parceira parece ansioso(a) com alguma situação? Pergunte se está tudo bem e ofereça ajuda. Quando tomamos esse tipo de iniciativa, é uma demonstração importante de cuidado com o outro.

8 Não seja invasivo

Caso perceba que uma pessoa não esteja bem (seja por qual motivo for), pergunte como ela se sente e se precisa de alguma ajuda. Mas é importante também respeitar o momento dela, pois essa "invasão" pode deixar o outro ainda mais fragilizado.

9 Coloque o ego de lado

Muitas vezes (principalmente nas redes sociais), entramos em uma discussão com família ou amigos somente pela questão do ego, sendo que, no final, não houve vencedores, e a relação fica desgastada. Nessa situação, repense se é tão válido mesmo se desgastar apenas para estar certo ou ficar em paz consigo mesmo e com os outros.

10 Cuidado com competições

As competições são muito comuns no ambiente de trabalho e geralmente estimulam o desenvolvimento entre colegas. Quando elas começam a fugir do que é considerado saudável, podem criar situações desagradáveis e atingir outras pessoas. Por isso, é essencial ter essa percepção. Nas relações entre amigos ou familiares, isso também existe, mas o objetivo é conquistar a atenção do grupo. Mesmo assim, tome cuidado para não disputar afeto. “Estamos falando de um relacionamento, e não de uma competição”, lembra Cristiane.

CONSULTORIAS Andréa Xavier, psicóloga clínica e orientadora vocacional e profissional; Cristiane M. Maluf Martin, psicanalista; Michele Silveira, psicóloga e psicanalista **| FOTOS** Nadia Grapes/ Shutterstock Images



Mente Curiosa
Ano 4, Nº 72 - 2020

Editora Marisa Sei **Design** Tácia Mota e Mariana Rodriguero **Grupo Editorial** Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) **Foto de capa** Shutterstock Images

alto astral editora

©2020 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR EDITORIAL** Alessandro Paveloski **GERENTE DE REDAÇÃO** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **Equipe Comercial** Marcio Costa e Beatriz Souza **Mercado Regional** (DF) ARMAZÉM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321- 3440, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2240- 9273 **Brand Lab** Vanessa Neves. Fone (11) 3048-2900 / **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana Castro **E-mail** marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente** José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente** Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h **E-mail** atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **Loja** www.astralshopping.com.br **E-mail** contato@astralshopping.com.br **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

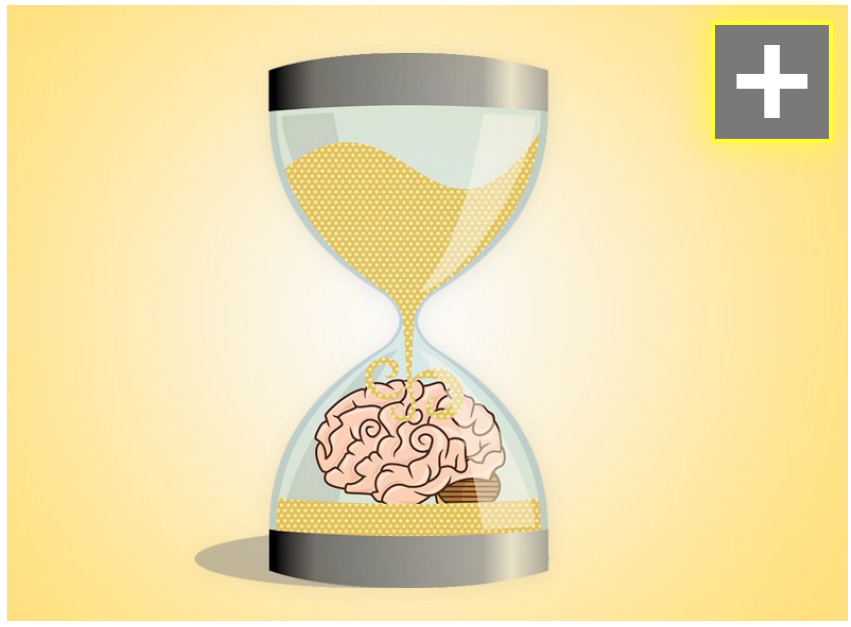
QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site



7 DICAS PARA ESTIMULAR O RACIOCÍNIO RÁPIDO



O QUE MUDA NO CÉREBRO COM O ENVELHECIMENTO?



10 ALIMENTOS QUE PREJUDICAM O SONO



ENTENDA COMO O ORGANISMO REAGE AO CANSAÇO

alto astral

www.altoastral.com.br