

Birra

O GUIA PARA LIDAR COM A BIRRA INFANTIL

ÍNDICE

- ❶ Introdução.....03
- ❷ O que é a birra?.....04
 - O que a neurociência diz sobre a birra
 - O "mapa" da birra infantil
 - Por que a birra é importante?
- ❸ O que NÃO fazer diante da birra.....07
 - Bater, gritar e castigar
 - Crianças que apanham têm mais problemas
 - Tentar ensinar no momento da birra
 - Ceder à birra
 - Rotular a criança como "birrenta"
- ❹ Como agir diante da birra?.....11
 - Como agir ANTES da birra
 - Como agir DURANTE a birra
 - Como agir DEPOIS da birra
 - Como conversar com a criança
 - Valorize os acertos

1

Introdução

Pense na seguinte cena: a criança quer algo no supermercado e a mãe nega. Em questão de segundos, esse pequeno ser já está chorando, se jogando no chão e fazendo aquele escândalo. E o pior, com direito a plateia. Sim, porque a maioria das pessoas que lá estão lançam olhares reprovadores, seja para a mãe, seja para o filho.

Se você ainda não viveu esses momentos de birra, pode se preparar porque eles são, na maioria das vezes, inevitáveis. Podem ter início aos seis meses de idade e se prolongar até os seis anos. Mas, calma! A boa notícia é que entender sobre esses descontroles emocionais, como preferem chamar os especialistas, ajuda a lidar com essas situações de maneira mais positiva.

E é isso o que nós, do MundoemCores.com, queremos mostrar, resumidamente, neste e-book. Reunimos algumas informações aqui neste material para auxiliar pais, mães e educadores. Também selecionamos as melhores dicas para agir nesses momentos.

Boa leitura!



2

O que é a birra?

Para começar, vamos entender um pouco mais sobre a birra. Para nossa especialista Isa Minatel, autora dos cursos Montessori em Casa e Temperamentos da Criança ao Adulto, a birra é uma resposta emocional intensa à frustração.

"Sempre que há uma manifestação de birra, há uma situação de frustração. A birra é, também, uma inquietação com algo que não vai bem ou uma manifestação forte da própria vontade. Isso, em essência, não é ruim. É ótimo ter e manifestar vontade e é importante que a criança diga quando algo não vai bem. O que se precisa fazer, então, é orientá-la", explica.

Em resumo, o adulto deve sempre ter em mente que a birra é, sobretudo, uma forma de comunicação de pessoas com recursos limitados para se comunicar. Por isso, cabe a você, pai e mãe, conduzir a sua criança de maneira positiva.

O que a Neurociência diz sobre a birra?

Agora que você já viu algumas das razões que podem fazer com que seu filho se descontrole emocionalmente, vamos entender por qual motivo isso acontece. Antes de mais nada, é preciso saber que o cérebro da sua criança ainda está em desenvolvimento.

Por exemplo, o lóbulo frontal - responsável, também, pelo controle das emoções - se desenvolve na medida em que a criança cresce. Ou seja, longe de ser uma provocação ou manipulação por parte do seu filho, a birra nada mais é do que uma imaturidade neurológica e emocional.

Além disso, segundo a neurociência, esse comportamento pode ser uma manifestação de algumas emoções como o medo, a raiva ou até mesmo o temor de uma eventual separação. Isso ocorre porque eles não têm o auxílio da parte superior do cérebro para racionalizar e se acalmar. Como resultado, a criança fica superexcitada, com níveis altos de substâncias químicas associadas ao estresse.



2

O que é a birra?

Somam-se a isso fatores como a pouca habilidade em se comunicar (algumas crianças ainda não conseguem falar direito) e ao período por volta dos 2 anos em que elas compreendem que são seres únicos, dissociados das suas mães.

Nesse momento, percebem que têm vontades próprias e passam a assimilar o mundo de uma outra maneira. Essa é uma fase comumente chamada de "terrible two", ou os "terríveis dois anos da criança". Vendo por esse lado, concorda que é muita novidade para um ser tão pequeno e imaturo?

O "mapa" da birra infantil

Uma pesquisa realizada por cientistas portugueses (GOUVEIA, 2009) e divulgada no site NeuroSaber enumerou alguns dados importantes sobre a birra. Veja só:

- Entre os 2 e os 3 anos, cerca de 20% das crianças apresentam birras pelo menos uma vez ao dia;
- Nessa mesma fase, de 50 a 80% têm birras pelo menos uma vez por semana;
- Aquelas que têm birras frequentes aos 2 anos continuam, em 60% dos casos, com o mesmo comportamento aos 3 anos, persistindo até os 4 anos em 60% destas;
- Esses episódios de descontrole emocional permanecem ao longo da infância em 5% das crianças;
- As birras excessivas geralmente são acompanhadas de outras perturbações do neurodesenvolvimento e comportamento.



2

O que é a birra?

Por que a birra é importante?

Pode parecer estranho falarmos aqui que a birra é importante. Sim, ela pode ser irritante e nos fazer sair dos eixos algumas vezes, mas ela é, também, uma expressão de autonomia, pois mostra que a criança sabe o que quer e luta para conseguir isso.

Se você pensar bem, verá que esse comportamento é fundamental para todas as pessoas realizadoras e empreendedoras. Por esse motivo, saber conduzir a sua criança impedirá que você acabe com essa iniciativa tão importante para a vida.

Da mesma forma, a birra se revela uma excelente oportunidade para que você eduque a emoção do seu filho. Embora seja um fato que a maioria de nós, adultos, não sabe lidar com as próprias emoções, é possível, sim, oferecermos mais do que recebemos. Com informação, você muda a sua maneira de lidar e, ainda, orienta a sua criança.



3

*O que não fazer
diante da birra*

Antes de mais nada, vamos começar falando sobre as intervenções que se mostram inadequadas ou ineficientes durante uma crise de birra. É claro que algumas podem surtir um efeito no momento, pois interrompem o comportamento. Contudo, a longo prazo, podem se tornar um empecilho para a sua relação com a sua criança e, ainda, para o pleno desenvolvimento dela.

Veja algumas delas:

Bater, gritar e castigar

Pode parecer difícil manter o controle durante aquele ataque de birra, mas saiba que agressões físicas, gritos, castigos, ameaças e punições provocam a liberação de cortisol e adrenalina no cérebro da criança.

O cortisol é um alerta do organismo que é disparado em resposta ao estresse e faz com que aumente a pressão arterial e o açúcar no sangue, propiciando energia muscular por entender que o corpo deverá reagir. Ou seja, ao liberar cortisol a criança não tem mais condições biológicas e neuroquímicas de ficar quieta.

E mais! Uma vez liberado, o cortisol provoca uma pausa das funções anabólicas do corpo. Isso quer dizer que qualquer ação de recuperação, renovação e criação de tecidos fica em segundo plano para tratar dessa "emergência". Como, por exemplo, o combate a uma doença ou ferida e até mesmo o processo de crescimento da criança.

É por isso que se observam muitos casos de doenças, de dificuldades de aprendizado e desenvolvimento naquelas que vivem em ambientes de estresse tóxico. E, ainda, o cortisol altera o sono e o humor, o que pode trazer outras consequências ruins para o seu filho.



3

*O que não fazer
diante da birra*

Crianças que apanham têm mais problemas

Já se sabe que as crianças que apanham têm mais problemas de comportamento. Foi o que revelou um estudo das Universidades do Texas e da Virgínia, nos Estados Unidos. Diversas pesquisas anteriores comprovaram o mesmo.

Além disso, outros estudos comprovaram que as pequenas passam a naturalizar a violência. Isso quer dizer que eles podem, no futuro, aceitar relacionamentos abusivos porque vivenciaram isso com a própria mãe. Outros resultados mostram que as crianças podem desenvolver depressão, ansiedade, melancolia e abuso de drogas no futuro.

"Controlar os filhos pelo medo ou pela dor só provoca vergonha e baixa autoestima. Esse tipo de punição não traz nenhum ou muito pouco resultado prático. Saiba que existe uma explicação biológica para o que a criança está fazendo, a chamada birra. O corpo dela está doendo. A emoção é tão forte, que ela sente dor física", explica Elisama Santos, autora do curso Educando com Disciplina Positiva.

E completa: "A criança se joga no chão e o adulto mais próximo vai lá e dá uma palmada, grita e diz que ela não pode sentir aquilo. Ele chega naquele turbilhão emocional que ela está vivendo e acrescenta medo ou acrescenta culpa. E aí essa criança vai crescer e vai virar eu e vai virar você. E a gente sente vergonha do que sente. A gente sente medo do que sente. A gente segue ensinando pra eles que os sentimentos deles são ruins".

Portanto, se o adulto está estressado, incomodado e perceber que vai perder a razão, o melhor, se for possível, é se afastar. "Ficou incomodado? Estressado? Irritado? Vai perder a razão? Saia de perto, respire, retome seu controle. Afinal, é justamente o seu descontrole que aparece quando você bate, nunca o da criança", finaliza.



3

*O que não fazer
diante da birra*

Tentar ensinar no momento da birra

Neste momento, você pode estar pensando: "Não devo ensinar meu filho sobre a maneira certa de agir?". E a resposta é NÃO! Não durante o descontrole emocional, durante a crise de birra. Pense no que diz a Elisama Santos:

"Você não ensina ninguém que está se afogando a nadar. Naquele momento, você salva a pessoa do afogamento. Depois, numa oportunidade propícia, você vai ensiná-la. É a mesma coisa. Naquele momento de explosão emocional, eu vou salvar o meu filho, eu vou ajudá-lo a atravessar aquele momento difícil. Depois, acalmados os sentimentos, é que eu vou conversar, é que a gente vai entender as lições aprendidas com aquela situação", orienta.

Ceder à birra

A criança está fazendo uma birra porque queria algo como doce antes do almoço? Não ceda à birra! Você pode acolher a frustração dela e estar ali por perto para dar apoio emocional. Porém, se fizer a vontade, certamente estará ensinando que ela pode conseguir o que quiser ao repetir esse comportamento.



3

*O que não fazer
diante da birra*

Rotular a criança como "birrenta"

Como costuma dizer a Elisama Santos, rótulos são profecias autorrealizáveis. Isso quer dizer que se você chama seu filho de bagunceiro, de chorão, de birrento, por exemplo, ele vai se tornar isso. "A nossa voz se torna a voz interna na criança", alerta.

E isso vale também para a palavra birra, que estamos utilizando neste texto para facilitar o entendimento. "Birra é um termo que rotula e desconsidera o que a criança está sentindo. 'Ah, é birra. O choro é sem motivo nenhum, é birra'. Só que quando eu rotulo qualquer comportamento do meu filho, eu perco a conexão. E eu não vou mais me interessar em saber por que essa criança está chorando e como eu devo agir com ela", orienta.

E acrescenta: "Agora, se eu percebo que meu filho está tendo uma explosão emocional, que ele está chorando porque os sentimentos dele são tão fortes e que não está conseguindo se expressar de outra maneira, aí eu consigo me conectar. Eu tenho que pensar no que desencadeou essa explosão, no que ele está sentindo nesse momento".



4

Como agir diante da birra?

Como agir diante da birra?

Pronto! Você já sabe o que NÃO fazer durante o descontrole emocional da sua criança. Qual deve ser, então, a maneira certa de lidar? Um estudo das Universidades de Amsterdam e Utrecht, na Holanda, com as Universidades de Cardiff e Oxford, no Reino Unido, detectou dois grupos de técnicas mais utilizadas para lidar com a birra infantil.

Para chegar a esse resultado, foram analisadas 156 pesquisas de 20 países que envolveram 15 mil famílias com crianças de 2 a 10 anos. Todas elas apresentavam "comportamentos disruptivos", entre eles a birra.

Uma das técnicas identificadas pelos pesquisadores era baseada no gerenciamento de comportamento, como utilizar combinados com as crianças. Já a outra técnica envolvia a construção de relacionamento, ou seja, era baseada no diálogo, por exemplo.

Em resumo, para as crianças que apresentaram comportamentos disruptivos com maior frequência, o estudo apontou que o método mais eficaz é uma mistura das duas estratégias. Sendo que a empatia torna-se um ponto essencial para lidar com crianças tidas como birrentas, especialmente por fortalecer os vínculos familiares.



4

Como agir diante da birra?

O que fazer ANTES da birra?

Assim sendo, essa pesquisa revela que, em alguns casos, é possível evitar ou antever o descontrole emocional da sua criança. Pensando nisso, reunimos algumas dicas aqui:

Vínculo

Manter o vínculo com seu filho, dedicar diariamente um tempo exclusivamente para ele, ajuda a entender as razões pelas quais ele pode estar perdendo o controle mais vezes. Existem diversas pesquisas que relatam a importância do vínculo para os pequenos.

É o vínculo, a convivência, que vai, por vezes, fazer com que você tenha o discernimento sobre o que pode evitar uma crise de birra. Ou, até mesmo, que vai lhe indicar o melhor recurso a ser utilizado durante o descontrole emocional.

Além disso, vale pensar que você não precisa entrar em todas as batalhas com a sua criança. Escolha aquilo que é realmente importante e, quando cinco minutos não fizerem diferença, não force. Se o que ela está fazendo não interfere no funcionamento da rotina familiar, não machuca ninguém e nem destrói nada, deixe. Ela está em descoberta. Deixe para brigar ou negar quando for algo realmente necessário.

Rotina

Manter uma rotina de horários ajuda a criança a se sentir mais segura sobre o que vai acontecer durante o dia. Horários definidos para o sono, a soneca, a alimentação e o banho evitam a ansiedade e, por consequência, as crises de birra.



4

Como agir diante da birra?

Prepare a criança/Faça combinados

Outra dica é preparar a criança sobre o que vai acontecer, principalmente se vocês forem a lugares que podem se tornar um problema ou dos quais ela não goste. Ao avisá-la, você evita que ocorra uma crise de ansiedade que, depois, possa se transformar em frustração. Por exemplo, se precisam ir a uma loja de brinquedos para comprar um presente para o amigo, prepare o seu filho.

Antes de sair, explique que vocês vão somente comprar o presente e que você não poderá comprar o que ele quer naquele momento. Faça disso um diálogo e ouça a sua criança, converse e a ajude a lidar com a frustração.

Que tal anotar os desejos em um caderninho para comprar quando for possível?

Se vocês têm de ir embora de um lugar em que seu filho está se divertindo, como um parque ou uma festinha, prepare a criança antes. Uma boa ideia é evitar expressões como "daqui a pouco a gente vai embora", que ela não compreende. E optar por: "Quantas vezes você quer descer no escorregador antes de irmos embora?"

.Caso estejam em casa, utilize uma ampulheta para marcar o tempo, por exemplo. "Filho, quando a areia descer todinha é hora de tomar banho". Por outro lado, em situações mais simples, deixe aberta a negociação. O desenho animado está próximo do fim? Por que não esperar que ele termine antes de ir para o banho?

Fique atento aos sinais

Muitas crianças dão sinais de que estão com algum desconforto antes de "explodirem", antes dos chamados ataques de birra. Portanto, observe esses gatilhos. Entre eles podem estar o sono, a fome, o cansaço, a impaciência, o mau humor e o aumento da agressividade. Por isso, esteja atento às necessidades básicas da criança e, por consequência, evite o seu descontrole emocional.



4

Como agir diante da birra?

Estude e aprenda recursos

Nós, do MundoemCores.com, sempre enfatizamos que é preciso estudar para ser pai e mãe. Afinal, o mundo mudou muito e, hoje, temos vários estudos e pesquisas científicas como aliados nessa missão que é educar uma criança. Se podemos nos preparar para formar adultos plenos e felizes, por que não fazermos isso?

Quando você adquire conhecimento e entende cada processo, cada fase pela qual o seu filho está passando, torna-se mais fácil atravessar esses momentos. Da mesma forma que aprender recursos o ajuda a manter o vínculo com a criança, a ouvir e ser ouvido.

E, foi pensando nisso, que reunimos os melhores profissionais para transmitir informação de qualidade, em uma linguagem simples. São diversos cursos, nas mais diferentes áreas, que você pode assistir no conforto da sua casa, na hora em que quiser e puder. Vale a pena conferir e estudar!

Quando você adquire conhecimento e entende cada processo, cada fase pela qual o seu filho está passando, torna-se mais fácil atravessar esses momentos. Da mesma forma que aprender recursos o ajuda a manter o vínculo com a criança, a ouvir e ser ouvido.

E, foi pensando nisso, que reunimos os melhores profissionais para transmitir informação de qualidade, em uma linguagem simples. São diversos cursos, nas mais diferentes áreas, que você pode assistir no conforto da sua casa, na hora em que quiser e puder. Vale a pena conferir e estudar!



4

Como agir diante da birra?

Como agir DURANTE a birra

Até aqui você viu o que NÃO fazer durante o descontrole emocional da sua criança e o que pode ajudar a evitar ou antever essas crises. Porém, a gente sabe que nem sempre é possível evitar. Por esse motivo, selecionamos algumas dicas do que fazer durante esses episódios. Confira:

Seja empático

Como mostramos lá no início deste capítulo, a empatia é um recurso eficiente para utilizar no momento da birra. É, também, o que defende a nossa especialista Elisama Santos. "Em vez de pensar que a criança não deveria estar fazendo isso, esteja inteiro para lidar sem julgamentos.

A melhor intervenção com as crianças, ou seja, aquela que obteve maiores e melhores alterações de comportamento, leva em conta a empatia. Empatia é se colocar no lugar da criança - nunca no mesmo patamar para competirmos com ela", explica.

Por isso, ela sugere que o adulto se abaixe até a altura da criança, uma vez que isso aumenta as chances de você se conectar a ela, principalmente durante uma crise de descontrole emocional. Além de aumentar as chances de você ser ouvido e respeitado.

Em seguida, procure entender qual a necessidade que seu filho está querendo comunicar naquele momento e tenha consciência de que fazer birra é normal, acontece. Então, em vez de chegar brigando, seja empático, esteja aberto a ouvir e entender o real motivo daquela situação.

4

Como agir diante da birra?

Nomeie o sentimento

A empatia passa, ainda, por você acolher o que a criança está sentindo e nomear aquela emoção, para que ela seja capaz, nas próximas vezes, de identificá-la. Isso também a ajudará a encontrar um recurso que não seja a "explosão". Sendo assim, após abaixar-se à altura do seu filho, diga: "Isso que você está sentindo é raiva (ou frustração, ou angústia etc.)".

Acolha o sentimento

Após nomear aquela emoção, acolha: "É normal nos sentirmos assim diante de algumas situações".

Divida uma vulnerabilidade sua

Depois, divida uma vulnerabilidade sua. Ao mostrar que você também é humano e passível de enfrentar descontroles emocionais, você ajuda a sua criança e cria vínculo com ela. "Eu também fico com raiva às vezes".

Ofereça um abraço ou um tempo para se acalmar

Já se sabe que o abraço libera uma substância chamada oxitocina, conhecida como o hormônio do bem-estar. Além de endorfina, aquela substância liberada após um treino ou quando comemos chocolate.

Com isso, o abraço de contenção pode ser um grande aliado para os momentos de birra, ajudando a criança a se acalmar. No entanto, veja, há algumas que não gostam de ser abraçadas. Por isso, a dica é perguntar antes: "Filho, você está muito bravo. Um abraço pode ajudar. Você gostaria? Se quiser, eu estou aqui". E aí, vale respeitar a resposta. Algumas vezes, ele não quer o abraço naquele momento, mas depois pode funcionar.



4

Como agir diante da birra?

Outros recursos

Como vimos, nem sempre a criança vai conseguir se controlar. Mas, é possível ensinar alguns recursos ao seu filho para que ele tente utilizar quando sentir que o descontrole está por vir. É claro que tudo precisa ser aprendido, assimilado com o tempo. Por isso, é importante nomear os sentimentos e conversar.

Por exemplo, pergunte para a criança o que ela sente no corpo antes de ter um daqueles ataques de birra. O coração acelera? A cabeça dói? A respiração fica mais rápida? Ao entender como ela mesma funciona, será capaz de, aos poucos, controlar melhor as "explosões". E isso, certamente, precisa caminhar junto com o amadurecimento cerebral. Assim sendo, combinem entre vocês alguns recursos que podem ser utilizados nesses casos. Veja alguns exemplos:

Respiração

Nossa especialista Carol Winner, autora dos cursos O Verdadeiro Poder dos Pais e O Desenvolvimento Cerebral da Criança, destaca que ensinar a criança a respirar fundo alivia a ansiedade e o estresse, estimula a produção do GABA, que é um calmante natural, e ajuda no controle dos impulsos.

Desenhar

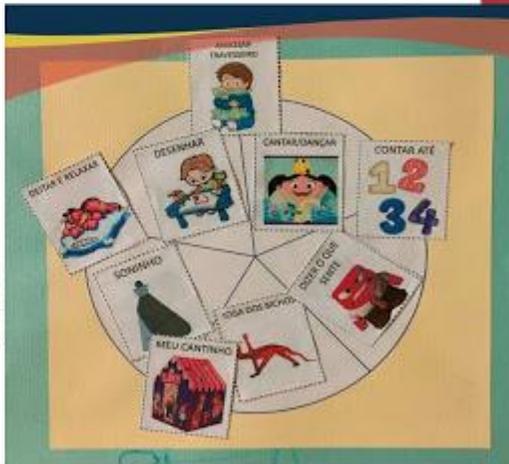
Elisama Santos dá a dica de propor que a criança desenhe. "Filho, estou vendo que você está com muita raiva, que tal fazer um desenho para me mostrar isso?".

Bater em uma almofada

Em casa, vale ensinar para a sua criança uma maneira de extravasar a raiva que está sentindo. Bater em uma almofada ou em um boneco inflável, por exemplo, ajuda a aliviar.

Contar até 10

Ensine seu filho a contar até 10, 15, 20, se necessário, antes de reagir com raiva a uma situação.



4

Como agir diante da birra?

Bater palmas

Outra maneira de extravasar a raiva é bater palmas.

Dar 10 pulinhos

Essa também é uma dica que vai ajudar a fazer com que a raiva vá embora mais rapidamente. Dançar. "Estou vendo que está com raiva. Bater machuca. Quer dançar?", propõe Elisama Santos.

Rugir como um leão

"Você está com raiva? Bater machuca. Que tal rugir como um leão?", sugere também.

Tomar um copo de água.

Essa é uma dica que ajuda muito a regular as emoções.

Lavar o rosto

Já se sabe que esse é um recurso poderoso para auxiliar na retomada do controle.

Dar o exemplo

"Não adianta querer que a criança respire fundo e converse enquanto você esbraveja diariamente. Não adianta esperar que a criança não bata, quando você bate. Não adianta esperar que faça o que você se mostra claramente incapaz de fazer. É necessário que haja coerência entre o que cobramos e o que fazemos", alerta Elisama. No curso Educando com Disciplina Positiva, ela apresenta, ainda, outros recursos interessantes para serem utilizados com a criança. E, ainda, de que maneira você pode trabalhar os sentimentos do seu filho - incluindo os seus - para desenvolver a inteligência emocional, tão importante nos dias de hoje.



4

Como agir diante da birra?

Como agir DEPOIS da birra

Depois de tudo o que você leu até aqui, já sabe que não devemos "ensinar alguém a nadar enquanto se afoga". Sendo assim, a primeira dica que damos é não tentar conversar no momento de descontrole. Deixe a conversa para depois.

"Nessa hora, o cérebro primitivo assume o comando.

Por isso, não adianta argumentar, conversar e explicar. Nesse instante, a criança não é capaz de entender. O melhor a fazer é acalmar o seu filho e ajudá-lo a regular as próprias emoções", indica Elisama Santos.

E Isa Minatel complementa: "Muitas vezes achamos que não devemos voltar ao assunto com a criança quando o ataque de raiva/comportamento inadequado já passou. Mas é o contrário! Não se corrige os pequenos nesse momento. Quando passa, essa é a hora do aprendizado, de conversar sobre o que ocorreu e de dar recursos para que eles não ajam daquela maneira novamente".

Como conversar com a criança

Uma boa dica para começar a conversa com o seu filho é se conectar a ele: "Eu também fico chateado quando isso acontece. Agora, a gente já viu que aquela maneira de agir não foi legal. Você precisa observar quando a raiva vem chegando e agir para que ela não tome conta porque existem consequências, não é mesmo? Você pode sair de perto, respirar fundo...".

Tenha em mente que essa conversa é uma maneira de vocês dividirem algo. Portanto, não assuma um papel de superior, de "Estou ensinando". Prefira se colocar no papel de "Eu vou dividir esse conhecimento porque nessa situação aqui eu sei um pouquinho mais que você e na próxima você sabe mais do que eu". Lembre-se que eles têm muito a nos ensinar. Ah, e se a sua criança for pequena, não se preocupe! A conversa também costuma funcionar. Basta que você fale menos e utilize mais expressões não verbais enquanto fala. Agora, se ela tem menos de 2 anos, é mais eficaz mudar o foco de atenção da criança. Mas, fique atento, independente da idade, evite os sermões!



4

Como agir diante da birra?

Valorize os acertos

Para finalizar, não se esqueça de valorizar o seu filho quando ele conseguir se controlar. Reforce sempre o comportamento positivo dizendo coisas boas sobre ele. E procure entender quais são os gatilhos que o fazem se descontrolar.

Normalmente, a raiva acontece quando nos sentimos frustrados, desapontados, rejeitados, julgados, com medo, cansados ou com fome, por exemplo.

"Sentir raiva, tristeza, angústia e frustração faz parte da vida. Não dá pra fugir do que nos faz humanos.

Quanto mais aceitamos a nossa humanidade, mais capazes nos tornamos de lidar com o que dói, de integrar luz e sombra. De vivermos em paz com tudo que existe em nós. Quer ter uma relação melhor com os filhos? Cuide da sua relação com o seu sentir. Isso faz toda a diferença na vida!", propõe Elisama Santos.

