

O espírito festivo

CIDINHA PASCOALOTO

O Natal é uma data cheia de magia e encantamento que ninguém pode evitar, mas para algumas pessoas o espírito natalino traz lembranças dolorosas, como a perda de um ente querido ou a perda de um emprego, de um animalzinho de estimação, de uma separação ou até mesmo a perda de um objeto de grande valor espiritual.

Para outras pessoas o Natal traz uma mensagem de conforto, de paz e de muita alegria. O Natal afeta nosso cérebro de alguma forma. Alguns aspectos da época de festa como a alegria e a felicidade podem



Cedida

estimular alguns dos neurotransmissores do cérebro como a dopamina e a serotonina.

A dopamina é um hormônio relacionado com a felicidade e causa sensações de bem-estar e prazer. A serotonina por sua vez nos traz o prazer da recompensa por ter alcançado um objetivo e a sensação de conquista e pode aumentar nosso sentimento de valor de pertencimento.

O Natal pode ser estressante quando envol-

ve comprar presentes ou cozinhar para muitos convidados, pode mexer com a tranquilidade de muitas pessoas, mas ganhar e dar presentes é uma tradição milenar. Quando damos presentes e recebemos nosso cérebro libera hormônios como a ocitocina que é considerado o hormônio do amor que está relacionado com nossas emoções, comportamento de apego social, formação de laços, aproximação entre as pessoas, confiança entre outras.

O espírito do Natal nos dá a oportunidade de sentarmos juntos com nossos entes queridos porque é impossível imaginar esse período de festa sem pensar em família e amigos. Que o Espírito santo derrama sobre nós o amor de Deus em nossos Corações.

*Cidinha Pascoaloto-
Psicóloga -CRP
06/158174
Terapia Cognitivo
Comportamental
pessoas enlutadas,
depressão e
ansiedade (TCC)
Atendimento online,
contato: +55(18)
99725-6418*

NOVELAS



A confissão pega Vitória de surpresa e Alex fica chocado. Depois de ouvir o religioso, Alex pressiona o padre a dizer quem é e onde está a filha que Vitória abandonou. Obcecada pela ideia de criar a neta dentro de seus princípios religiosos, Luísa invade a casa de Cristina. Durante reunião na Maison, Marcos volta a falar da crise financeira e diz que a única solução para salvar a empresa da falência é colocar à venda 49% das ações e conseguir um sócio.

Inocência fica sabendo por Alex que Vitória tem outra filha e conta para Cristina. Com ciúmes, Adam pergunta a Cristina se ela pretende se reconciliar com João Pedro. O irmão de Inocência chega de surpresa e diz que veio para ficar.



Marineide aconselha Brisa a conter a raiva, em prol de Tonho. Ari verifica que está tudo bem com Tonho e dispensa a polícia. Caíque reage à pergunta de Oto sobre sua sexualidade. Nunes sente dificuldade em se locomover, ao ter que usar a cadeira de rodas por conta de um tombo. Guida convida Sara para passar o Natal em sua casa.

Dante alerta Sara para tomar cuidado com Moretti. Juliana se depara com Nunes na cadeira de rodas. Ari fica sabendo que o Juiz retirou a visita assistida e concedeu metade do Natal com Tonho para Brisa.



Pat pensa em contar sobre Sossô para Moa, mas acaba desistindo. Danilo decide ajudar Berimbau a se esconder. Regina usa Dagmar para falar com Leonardo. Clarice seduz Ítalo. Martha teme que Danilo acabe com a reputação da SG.

Regina se enfurece ao saber que Leonardo tirou o nome dele da escritura do apartamento em que mora. Pat se surpreende ao ver seu rosto em uma propaganda na rua. Rômulo chama Moa para conversar. Pat pede para Alfredo almoçar com ela e os filhos. Ítalo confessa para Armandinho que Clarice é o seu grande amor, mas que não pode ficar com ela. Alfredo concorda em fazer um exame de DNA.



Manuela conta para seus amigos da banda que Laura viu Isabela no hospital e, provavelmente, Regina sabe disso. Felipe decide escutar a conversa de Regina com Geraldo por trás da porta e ouve a moça dizer que acredita que Isabela faleceu. Luís diz a seus filhos que não quer que eles trabalhem, pois são crianças. Omar cobra que Ermínio sacrifique seu cavalo logo, se não, estará demitido. Safira vê Otávio abatido e o convida para jantar quando ele quiser.