



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **O PODER DAS EMOÇÕES EM NOSSAS VIDAS**

**Rosângela Lopes**

### **RESUMO**

No ocidente, até muito pouco tempo atrás as emoções eram consideradas caóticas, prejudiciais e de difícil controle. No entanto, pesquisas recentes têm indicado que elas são forças poderosas que quando bem compreendidas e utilizadas podem nos levar a ter comportamentos que nos auxiliam a alcançar nossos objetivos, pois fazem parte de nosso raciocínio, influenciam a tomada de decisões, a resolução de problemas, além de, com toda certeza, ser o que reforça ou destrói a nossa saúde. Este artigo tem por objetivos mostrar os alguns avanços importantes obtidos no conhecimento das emoções, de modo que possamos vislumbrar a possibilidade de uma vida mais plena e cheia de significado.

**Palavras-chave:** Emoções. Saúde. Contágio emocional. Expressões faciais. Sinais de Ação.

### **INTRODUÇÃO**

Usando a imaginação podemos perceber a importância e o significado das emoções em nossas vidas. Imagine ter relações com outros seres humanos e com o meio ambiente desprovidos de qualquer emoção ou sentimento, seja ele de amor, alegria, prazer ou mesmo de medo. Até que ponto nós estaríamos descaracterizados como seres humanos?

No entanto, as emoções foram ignoradas até mesmo por filósofos em detrimento da razão ou do pensamento lógico. Desde a época de Platão até meados do século XX, foram consideradas imprevisíveis, caóticas, prejudiciais e difíceis de controlar, aparecendo sem aviso prévio ou sem causa aparente. Enquanto as agradáveis encantam, mas não demoram a irem-se embora, as desagradáveis suportamos e esperamos que elas se vão com seu peso espontaneamente.

Entretanto, por ter uma influência marcante em nossas vidas, nos este tema sofreu um avanço considerável últimos anos, graças às pesquisas desenvolvidas pela psicologia, neurociências e até por escolas de negócio de Harvard e Yale. Elas nos dão vidências de que as emoções têm uma



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

participação fundamental em nossas interações sociais, podem reforçar ou destruir nossa saúde e têm grande influência sobre a motivação e o comportamento. O que nos leva a crer que a gestão inteligente das emoções seja o maior fator de sucesso em tudo que realizamos.

Este artigo traz uma revisão breve e introdutória sobre o estudo das emoções. Mostra alguns conceitos modernos, a relação entre emoções básicas e as expressões faciais, a diferença entre emoções, sentimentos e estados de ânimo. Também descreve alguns de seus benefícios e malefícios em nossa saúde e por último, enfatiza como usar as emoções ditas positivas e negativas como aliadas e mentoras para melhorar nossa qualidade de vida.

#### **DEFINIÇÕES DE EMOÇÃO**

Etimologicamente, a palavra emoção provém do latim *emotio*, que quer dizer “movimento, comoção, ato de mover”. As línguas modernas europeias a tomaram por empréstimo para descrever a mesma emoção que nós sentimos.

Cientificamente, emoção é um impulso neural que move um organismo para a ação. Ou, energia que nos induz ao movimento. De forma mais complexa, Goleman (1997) interpreta as emoções como se fossem sentimentos e raciocínios derivados delas, estados psicológicos e biológicos, um leque de propensões para a ação, havendo centenas delas, incluindo suas respectivas combinações e variações. Este autor aponta a participação das emoções em nossas ações e, além disso, como veremos mais adiante, para cada uma delas, há uma ação concreta adequada. São, portanto energias poderosas, o grande motor de nossas ações.

Para Damásio (2000), a emoção é uma variação psíquica e física, desencadeada por um estímulo, experimentada subjetiva e automaticamente, colocando um estado de resposta ao estímulo. Para ele, as emoções são o meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e de reagir a ele de forma adaptativa.

Ele classifica em emoções em primárias e secundárias. As primárias são básicas, inatas, universais, evolutivas, partilhadas por todos e associadas à



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

processos neurobiológicos específicos, estando ligadas à sobrevivência e ao bem estar psicológico. As secundárias são provenientes da cultura social e resultantes da aprendizagem, tal como a vergonha, a culpa e a inveja.

### **AS EMOÇÕES BÁSICAS E EXPRESSÕES FACIAIS**

Paul Ekman (1999), pioneiro no estudo das emoções e da linguagem dos gestos descobriu que em todas as culturas há certas emoções básicas e universais, pois são manifestadas por todos da mesma maneira por meio das mesmas expressões faciais. São elas: tristeza (canto dos lábios para baixo, pálpebras superiores caídas), raiva (olhar fixo, testa enrugada, tendência a apertar os dentes e os lábios), medo (pupilas dilatadas, pálpebras superiores elevadas, lábios puxados para trás), alegria (cantos dos lábios elevados, pômulos elevados) e aversão (nariz franzido, olhos semicerrados). Desta forma, as expressões faciais são cruciais para o desenvolvimento e regulação das relações interpessoais.

Por outro lado, neste contexto social, MacKee, Boyatzis e Goleman (2002) explicam que isso acontece, pois o nosso cérebro está habilitado para ser regulado interna e externamente pelo chamado “circuito aberto do sistema límbico”, que capta as emoções de quem nos cerca e emite às nossas. Segundo eles, esse circuito está tão integrado em nosso funcionamento que opera de maneira inconsciente. Portanto, as emoções são contagiosas e, além disso, a mais fácil de contagiar é a alegria e a sua expressão mais barulhenta, o riso. Quem mais contagia é o líder e a pessoa emocionalmente mais expressiva. Assim, é importante lembrar que devemos tomar consciência de nosso estado emocional antes por exemplo, de uma reunião, de dar uma aula ou, mesmo antes de sentar à mesa com a família, pois certamente vamos contagiá-las com as nossas emoções e vice-versa.

### **EMOÇÕES versus SENTIMENTOS**

São processos que se relacionam, mas diferentes entre si. Para Damásio (2000), enquanto o sentimento é orientado para o interior, a emoção que é biológica, é orientada para o exterior. Quando experimentamos uma



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

emoção, pode surgir um efeito interno, o sentimento. No entanto, afirma que nem todos os sentimentos são provenientes de emoções e, que a maior parte deles resulta de nossas interpretações ou julgamentos. Neste artigo, usaremos ambos os termos de forma indiferente.

Em resumo, as emoções são públicas, os sentimentos privados. A emoção é inconsciente, o sentimento consciente.

#### **EMOÇÕES E OS ESTADOS DE ÂNIMO**

Outra distinção importante de ser feita é entre emoção e estado de ânimo. Kofman (2005) explica a diferença entre ambos se referindo a emoção como a um rio que flui e muda seu curso conforme os acontecimentos da vida ou água em movimento que evapora e se transforma em nuvem. O estado de ânimo é água parada em um tanque, apodrece porque não tem saída.

Enquanto a emoção é uma resposta específica a um evento ou pessoa: Fui aprovada no concurso, estou feliz; o estado de ânimo não está relacionado a nenhum evento específico: Estou angustiada e não sei o porquê. Os estados de ânimo negativos derivam de emoções suprimidas ou negadas. A tristeza suprimida ou negada leva ao pessimismo, melancolia, ou a depressão; o medo à ansiedade, angústia e a desesperança; a raiva, ao ressentimento, rancor e ao desprezo; a culpa ao remorso e o tédio pode levar ao desinteresse, à desconexão e à apatia.

#### **EFEITOS DAS EMOÇÕES SOBRE A NOSSA SAÚDE**

Alguns estudos iniciais sobre emoções negativas foram feitos em animais e neles, e eles identificaram efeitos devastadores no sistema cardiovascular. O mais expressivo deles ficou conhecido como “o fator de risco de 4,5 metros”, realizado com o babuíno Hamadrias que tem como característica, um forte apego por sua companheira e que dura à vida toda. Nesse estudo, os machos eram separados de suas fêmeas e colocados em outra jaula a aproximadamente 4,5 metros de distância delas, de onde eram forçados a ver suas fêmeas com outro companheiro. Em seis meses, esses machos passaram a apresentar elevação da pressão arterial, aumento da



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

frequência cardíaca, infartos e até mesmo, morte por infartos fulminantes (Eliot, 1984).

Servan-Schreiber (2005) explica que as emoções negativas como a raiva, a ansiedade, a tristeza e mesmo as preocupações mais banais perturbam a fisiologia de seres humanos. Além desse autor, Ornstein, (1977) mostra que a supressão ou negação das emoções negativas, como a depressão, hostilidade e/ou culpa é a característica comum de pacientes com câncer de pulmão. Corroborando este resultado, esse autor mostra que pacientes que sobreviveram ao câncer de mama expressavam mais ansiedade, hostilidade e outras emoções negativas do que os que não resistiram à doença, indicando que há uma relação entre “tirar um peso do peito” e a redução do câncer.

Pert (1999) afirma que emoções negativas reprimidas são prejudiciais à saúde, já que as emoções regem todos os sistemas do nosso organismo, desde as válvulas do coração, os esfíncteres do aparelho digestivo, até a própria digestão através de neuropeptídeos, as moléculas da emoção. Assim, quando reprimimos a expressão de uma emoção, reprimimos funções orgânicas, que com o passar do tempo, leva ao mal estar e as doenças. Por esta razão, a autora vai mais longe e nos aconselha que ao invés de dizermos ou às crianças que se machucam que não chorem ou ao adulto que não fique com raiva ou que não se preocupe, devemos sim, ajudá-los a libertar suas emoções de dentro de seu corpo, através da oportunidade de expressá-las, pois assim as emoções negativas não serão acumuladas e manifestas mais tarde, como estados de ânimo negativos, distúrbios orgânicos ou doenças

Por outro lado, não há dúvidas que as emoções positivas ou agradáveis nos trazem uma sensação de prazer e bem-estar, e os seus benefícios em nossa saúde também já foram comprovados por vários estudos científicos. Um deles foi feito por Servan-Schreiber (2005) em unidades de neonatologia nos Estados Unidos no início do uso de incubadoras, consideradas na época, a solução milagrosa para os bebês prematuros. Apesar dos bebês fossem colocados nestes “ovos” transparentes semelhantes ao ventre materno em temperatura, umidade e esterilização, eles não cresciam, exceto em uma



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

unidade. Nesta, ao contrário, se desenvolviam fortes e saudáveis. A causa encontrada para essa diferença foi a enfermeira da noite que os acariciava até que parassem de chorar. Este resultado levou os cientistas à conclusão que o amor é uma necessidade biológica.

Outro estudo que ficou conhecido como o “Estudo das Freiras”, (Snowdown, 2001) demonstrou que expressar emoções positivas prolonga a vida. Neste, durante 15 anos, cerca de 700 religiosas com idades entre 75 e 103 anos de idade tiveram suas funções cognitivas e físicas avaliadas anualmente, assim como suas amostras de sangue, seus genes, e suas autobiografias escritas por volta de seus 20 anos. O estudo revelou uma descoberta assombrosa - as freiras mais otimistas desde a juventude eram as mais longevas.

Servan-Schreiber (2005) explica os resultados do “Estudo das freiras”, demonstrando que as emoções que mais favorecem o funcionamento normal do coração são as emoções positivas, gratidão, alegria e, sobretudo o amor.

#### **COMO LIDAMOS COM AS NOSSAS EMOÇÕES?**

Não há dúvidas quanto à influência das emoções em nossas relações interpessoais e saúde e, além disso, fica claro que não sabemos ainda como usar as emoções ditas negativas a nosso favor. Neste ponto, Robbins (1993) nos esclarece que lidamos com elas de quatro maneiras distintas. São elas:

- 1- **Abstenção:** evitamos sentir emoções dolorosas nos afastando de situações que possam levar às emoções que tememos. Por ex., se evitamos a rejeição, esquivamo-nos de relacionamentos íntimos. Em curto prazo, podemos nos proteger, mas em longo prazo, este comportamento nos impede de sentir o nosso próprio amor e a intimidade que tanto desejamos.
- 2- **Negação:** neste caso, procuramos nos dissociar delas, dizendo a nós mesmos que não são tão ruins assim e, ao mesmo tempo, pensamos como as coisas são horríveis, como podemos nos deixar aproveitar por tal pessoa, ou nos perguntamos por que isso sempre acontece conosco, etc. Mantendo a nossa atenção nas questões enfraquecedoras ao invés de darmos atenção a



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

7

elas, criando assim mais dor, pois elas intensificam sua pressão na medida que chamam por nossa atenção.

3- **Competição:** quando competimos, fazemos com que elas se tornem piores do que são, e nos entregamos a elas e as usamos como um “emblema de coragem” que orgulhosamente exibimos para competir com os outros. Agindo dessa forma dizemos: “Você acha que foi ruim para você? Pois me deixe dizer o quanto foi pior para mim!”. Devemos evitar esta armadilha a todo o custo, pois ela se transforma numa profecia auto-realizável e num investimento para que nos sintamos mal frequentemente. Será que não há um meio bem mais poderoso de lidar com as emoções sem que nos causem dor e doença?

4- **Aprendizado e uso:** quando nos empenhamos em aprender e a usar as emoções dolorosas como bússolas que apontam na direção das ações que devemos realizar para alcançar os nossos objetivos, nossa vida se desenvolve e se renova.

#### **AFINAL, PARA QUE SERVEM AS EMOÇÕES?**

Andrés e Andrés (2010) assim, como outros autores, afirmam que as emoções que sentimos têm um propósito específico, sem exceção e, cada uma delas nos induz a uma ação adequada. Quando respondemos ao seu impulso recebemos um benefício, quando não, pagamos um preço. Eis alguns exemplos:

**Alegria:** indica momento de celebração. Surge quando acontece algo de bom e/ou que desejávamos. Quando celebramos, aumentamos nosso prazer de viver e a nossa motivação para novos objetivos. Se não celebramos, podemos passar a viver com menos intensidade e desmotivados.

**Tristeza:** indica momento de fechar feridas. Surge quando acontece algo de ruim e/ou quando perdemos algo ou alguém que amamos. Ela indica um momento de viver um luto. Quando a aceitamos, nos permitimos aceitar e assumir a perda para aos poucos recuperar nossa paz interior. Se a reprimimos, deixamos de sentir alegria e abrimos caminho para a depressão.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

8

**Medo:** convite a um melhor preparo, ao cuidado e a precaução. Surge quando imaginamos que algo de ruim pode acontecer, ou a perda de algo ou alguém que é importante para nós. Convida-nos a nos prepararmos melhor, a proteger o que valorizamos, ou a tomar medidas preventivas. Se não o usamos como guia, ficamos ansiosos ou paralisados, nos sentindo indefesos com uma sensação de impotência e de ser vítima do que acontece.

**Raiva:** momento de marcar limites importantes. Surge quando algo acontece que não deveria ter acontecido ou alguém faz algo que não deveria ter feito pelo nosso critério. Ela nos convida a três ações: reclamar, aceitar e/ou perdoar. A primeira como forma de pedir reparação pelo dano causado. Quando a reparação não é possível, cabe então trabalhar o perdão e a aceitação.

**Culpa:** é o chamado ao perdão acompanhado por uma ação reparadora. Surge quando acreditamos que nós ultrapassamos um limite nosso importante: ou por ter feito algo errado ou por ter agido contra nossos próprios valores. Quando pedimos desculpa e procuramos reparar o que fizemos de errado, nos damos oportunidade de readquirir a paz interior. Caso contrário, caímos no remorso e podemos até castigar a nós mesmos.

**Tédio:** um convite à inovação. Surge quando o que acontece não nos interessa ou não valorizamos, ou quando nos falta diversão ou motivação. Convida-nos a realizar algo novo ou buscar alternativas. Quando assim procedemos, recuperamos o interesse e motivação pela vida. Caso contrário, podemos nos tornar apáticos e desconectados com a vida.

**Gratidão:** convite ao agradecimento e ao reconhecimento. Surge quando reconhecemos que foi feito algo de bom para nós, sobretudo quando supera nossas expectativas. O benefício que ganhamos ao expressá-la é passar do medo ao amor numa fração de segundos. Caso contrário, ficamos com a sensação de dívida pendente e gerar ressentimento na outra pessoa.

**Entusiasmo:** impulso para alcançar um objetivo. Surge quando antecipamos que algo de bom vai acontecer conosco e, assim, nos sentimos naturalmente empenhados em atingir nossos objetivos. E agir assim, nos coloca numa ótima posição para atingir o que queremos e sentir tranquilidade.





#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

9

Se não nos empenhamos, nos sentimos ansiosos ou com sensação de que estamos à mercê das vicissitudes da vida.

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As emoções, forças poderosas dentro de nós, podem e devem ser usadas a nosso favor e não contra, como faz a maioria de nós. Devem ser percebidas como ferramentas auxiliares e corretivas de “rota” de vida e, portanto, fundamentais para as mudanças que queremos fazer quando algo que acontece que não está de acordo com os nossos desejos ou objetivos.

Com elas, enviamos sinais através de nossas expressões faciais e comportamentos permitindo que o outro saiba como nos sentimos, permitindo assim regular as relações interpessoais. E vale lembrar que neste contexto social, podemos utilizar a habilidade natural, contágio emocional para despertar emoções agradáveis e saudáveis nos outros, favorecendo à qualidade de vida de ambos.

E, a cima de tudo, cuidemos de nossa saúde, expressando todas as nossas emoções e permanecendo com elas até que sua mensagem seja percebida e um aprendizado obtido. Nunca mais do que isso. Assim, não teremos que lidar com estados de ânimos negativos e muitos menos com doenças, na maioria das vezes graves e de difícil controle.

Finalmente, quero lembrar enfaticamente que não precisamos sacrificar mais as nossas vidas às nossas emoções negativas e viver a seu serviço. Em vez disso, podemos usá-las como aliadas e mentoras para alcançar o que queremos em qualquer aspecto de nossas vidas.

.....

#### **REFERÊNCIAS**

ANDRÉS, V.; ANDRÉS, F. **Autoconfiança**. Rio de Janeiro, Academia, 2010.

EKMAN, P., **Handbook of cognition and emotion**. New Jersey, John Wiley & Sons Ltda, 1999.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LOPES, Rosângela. O poder das emoções. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

10

BOYATZIS, R; GOLEMAN, D. MCKEE, A. **O poder da inteligência emocional**. Rio de Janeiro, Campus, 2002.

CAMERON-BANDLER L.; LEBEAU, M. **O refém emocional**. Rio de Janeiro, Summus, 1993.

DAMÁSIO, A. **O Sentimento de si**. Lisboa, Europa-América, 2000.

ELIOT, R.; BREO, D.: **Is it worth dying for?** Nova York, Bantam Books, 1984.

GOLEMAN, D. **A inteligência emocional**. Nova York, Bantam Books, 1995.

KOFMAN, J. **Metamanagement: a nueva consciencia de lós negócios**. Buenos Aires: Garnica, 2005.

ORNSTEIN, R. E. **The Psychology of Consciousness**. Nova York, Harcourt Brace Jovanovich, 1977.

PERT, C. **Molecules of emotions**. Nova York, Harper Collins, 1999.

ROBBINS, A. **Desperte o gigante interior**. Rio de Janeiro, Record, 1993.

SERVAN-SCHREIBER, D. **Curacion emocional**. Barcelona, Kairós, 2005.

Snowdown, D. **Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives**. New York, Bantam Books, 2001.

#### **AUTORA**

**Rosângela Lopes Pinheiro/RJ** – Trainer em Neurolinguística, Hipnoterapeuta Ericksoniana e Coach em PNL pelo Instituto de Neurolinguística Aplicada – INAp. Médica com formação em Cardiologia, Geriatria e Fitoterapia. Doutorado em Biologia Celular (FMRP/USP) e Pós-Doutorado (Instituto de Cardiologia do Rio de Janeiro). Fundadora e Diretora do Instituto Consciência do Ser. Rio de Janeiro/RJ.

**E-mail:** [rosangela.lopes11@yahoo.com](mailto:rosangela.lopes11@yahoo.com)