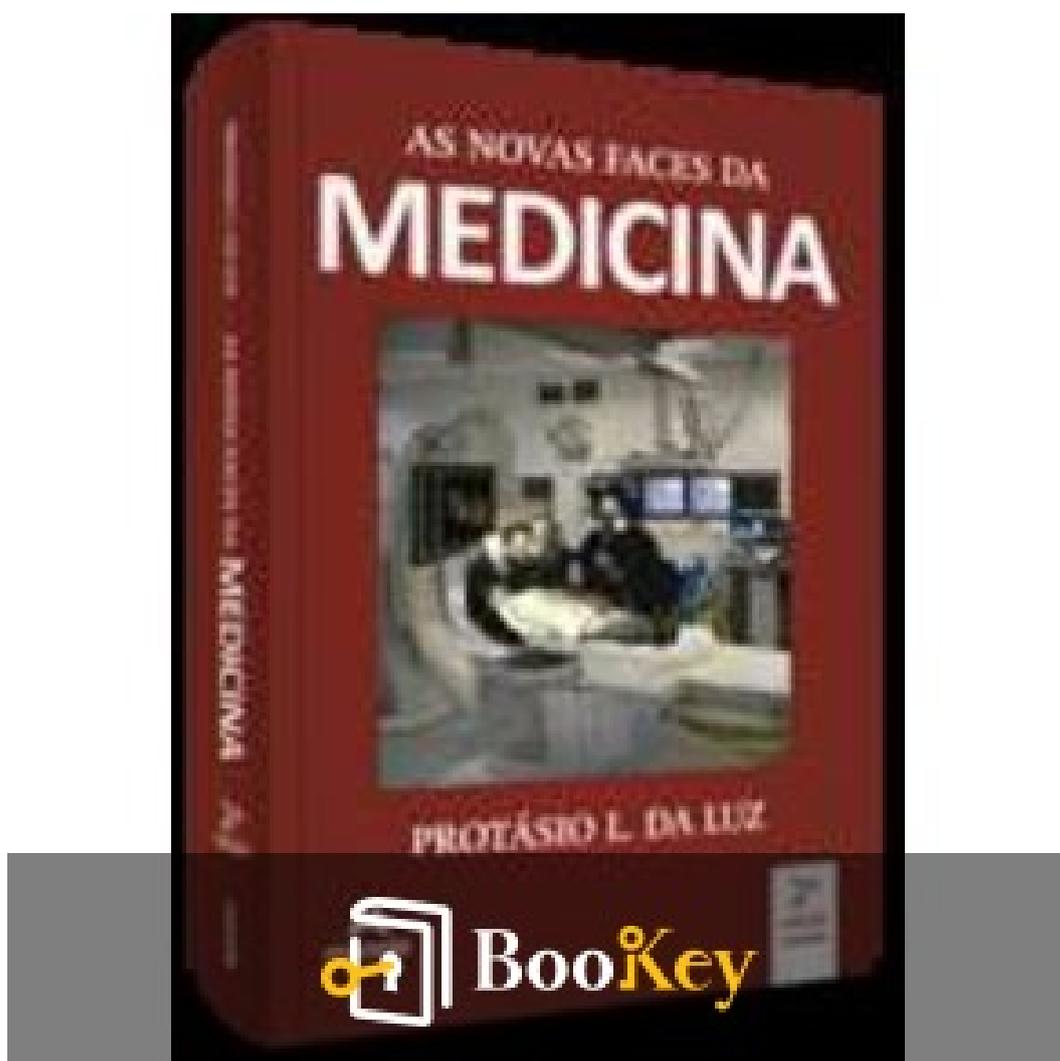


As Novas Faces Da Medicina PDF

PROTASIO L. DA LUZ



Teste gratuito com Bookey



Sobre o livro

Descrição do Produto

"O Professor Protásio L. da Luz é o especialista que todos desejariam ter ao seu lado. Combinando um vasto conhecimento médico com uma abordagem humanista nas interações com seus pacientes, ele resgata a essência do médico de família, aquele cujas memórias são carregadas de afeto. Protásio é hábil em equilibrar o uso de tecnologias de ponta com a importância de um diálogo acolhedor." — Sérgio Amaral (in memoriam), Embaixador do Brasil.

"Nas últimas décadas, a medicina passou por uma enorme transformação, transitando de uma prática humanista, centrada na relação entre médico e paciente, para uma profissão repleta de complexidades, dominada pela ciência, tecnologia avançada e pela pressão do mercado. Esse cenário pode deixar os jovens médicos desorientados. Este livro resgata a importância da atenção ao paciente como o coração da prática médica. Inspirado pelos ensinamentos de William Osler e suas recomendações aos estudantes, o autor aborda tanto perfis de médicos quanto desafios práticos na medicina contemporânea, repleta de laboratórios, planos de saúde e alta tecnologia, sem perder de vista os princípios éticos e as fundações científicas que sempre foram o alicerce da medicina de qualidade." — Marco Antonio Zago, Ex-reitor da Universidade de São Paulo (USP) e Professor Titular de Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP

Teste gratuito com Bookey



Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

Visões dos melhores livros do mundo

Gerenciamento de Tempo

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5 da Manhã



Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Como Não



Teste gratuito com Bookey





Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey





As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey



Digitalizar para baixar



As Novas Faces Da Medicina Resumo

Escrito por IdeaClips

Teste gratuito com Bookey



Quem deve ler este livro **As Novas Faces Da Medicina**

O livro "AS NOVAS FACES DA MEDICINA", de Protasio L. da Luz, é recomendado para profissionais da saúde, incluindo médicos, enfermeiros e terapeutas, que desejam compreender as inovações e desafios contemporâneos na prática médica. Além disso, estudantes da área da saúde e pesquisadores poderão se beneficiar dos novos conceitos abordados, ampliando seu conhecimento sobre as transformações no atendimento ao paciente e as novas abordagens terapêuticas. Por fim, leitores interessados em compreender a evolução da medicina moderna e seu impacto na sociedade também encontrarão insights valiosos na obra.

Teste gratuito com Bookey



Principais insights de As Novas Faces Da Medicina em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Evolução da Medicina	Explora a história da medicina desde suas origens até as práticas contemporâneas.
2	Novas Tecnologias	Aborda como tecnologias emergentes, como telemedicina e inteligência artificial, estão transformando a prática clínica.
3	Medicina Personalizada	Discute a importância da medicina personalizada e o uso de dados genéticos no tratamento médico.
4	Ética e Medicina	Analisa questões éticas que surgem com as novas práticas médicas e tecnologias.
5	Saúde Mental	Enfatiza a relevância da saúde mental na medicina moderna e seus novos enfoques.
6	Saúde Global	Considera a interconexão das práticas médicas e desafios de saúde em um mundo globalizado.
7	O Futuro da Medicina	Reflete sobre as direções futuras da medicina e o papel dos profissionais de saúde neste contexto.

Teste gratuito com Bookey



As Novas Faces Da Medicina Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: A Revolução da Medicina Moderna e suas Implicações
2. Capítulo 2: Tecnologias Emergentes no Diagnóstico e Tratamento
3. Capítulo 3: A Importância da Medicina Preventiva na Atualidade
4. Capítulo 4: O Papel da Inteligência Artificial na Medicina Contemporânea
5. Capítulo 5: Desafios Éticos e Morais na Prática Médica Atual
6. Capítulo 6: O Futuro da Medicina: Integração entre Tecnologia e Humanização

Teste gratuito com Bookey



1. Capítulo 1: A Revolução da Medicina Moderna e suas Implicações

A medicina moderna é marcada por uma revolução que transforma não apenas a prática médica, mas também a experiência dos pacientes e a estrutura das instituições de saúde. Esse capítulo busca explorar as principais mudanças que ocorreram ao longo dos últimos séculos e como elas impactam a vida das pessoas e a sociedade de forma geral.

No contexto histórico, observamos que a medicina passou por diversas fases, desde a medicina tradicional e empírica, até chegar a uma abordagem cientificamente fundamentada e baseada em evidências. O advento da microbiologia no século XIX, com descobertas como as de Louis Pasteur e Robert Koch, abriu novas portas para a prevenção e tratamento de doenças infecciosas. A compreensão dos processos biológicos, a identificação de patógenos e o desenvolvimento de vacinas transformaram radicalmente as expectativas de saúde da população.

Mais recentemente, a medicina moderna foi alavancada pela era da tecnologia, que trouxe consigo inovações como a imagem por ressonância magnética (IRM), ultrassonografia, e, mais importante, a genômica. O mapeamento do genoma humano não só revolucionou o entendimento das doenças, mas também permitiu a personalização do tratamento, levando em consideração as particularidades genéticas de cada paciente. Isso representa

Teste gratuito com Bookey



uma mudança fundamental na abordagem da saúde, onde o tratamento não é mais um processo genérico, mas adaptado para o indivíduo.

As implicações dessa revolução são vastas e multifacetadas. Primeiramente, a medicina agora se concentra na prevenção e na promoção da saúde, ao invés de apenas tratar doenças já estabelecidas. A medicina preventiva se torna a linha de frente da saúde pública, promovendo estilos de vida saudáveis, triagens regulares e uma maior conscientização sobre os fatores de risco associados a várias condições de saúde. Atmosferas de cuidado e educação prevalecem, visando empoderar os cidadãos a tomarem decisões informadas sobre sua saúde.

Além disso, a comunicação entre médicos e pacientes sofreu uma transformação notável. Com a medicina moderna, houve uma movimentação em direção a um modelo mais colaborativo, onde o paciente não é apenas um receptor passivo de cuidados, mas um participante ativo em seu processo de tratamento. Isso implica em discussões mais abertas sobre opções de tratamento, efeitos colaterais e expectativas, levando a uma maior satisfação e adesão ao tratamento.

Entretanto, essa revolução também traz à tona desafios significativos. As disparidades no acesso a cuidados de saúde tornaram-se mais evidentes, com a tecnologia e os avanços científicos beneficiando desproporcionalmente as

Teste gratuito com Bookey



populações mais favorecidas. O sistema de saúde enfrenta o dilema de garantir acesso equitativo às novas terapias e tecnologias, especialmente em regiões de baixa renda.

Além disso, a rapidez das inovações tecnológicas gera um impasse ético sobre a privacidade e o uso de dados do paciente. A digitalização de informações de saúde e a utilização de big data levantam questões sobre quem tem acesso a essas informações e como elas são utilizadas, refletindo a necessidade de regulamentações robustas para proteger os direitos dos pacientes.

Em resumo, a revolução da medicina moderna traz consigo um novo paradigma que redefine não apenas a prática médica, mas a forma como os indivíduos vivenciam sua saúde. A transição para uma abordagem centrada no paciente, aliada ao desenvolvimento de tecnologias inovadoras, marca o início de uma nova era na medicina, cheia de promessas, mas também de desafios que precisam ser abordados com responsabilidade e ética. Neste cenário dinâmico, é crucial que médicos, pacientes e formuladores de políticas trabalhem juntos para garantir que os benefícios da medicina moderna sejam acessíveis a todos, promovendo uma sociedade mais saudável e equitativa.

Teste gratuito com Bookey



2. Capítulo 2: Tecnologias Emergentes no Diagnóstico e Tratamento

Neste capítulo, são exploradas as tecnologias emergentes que estão reformulando o diagnóstico e o tratamento na Medicina contemporânea. O avanço da tecnologia médica tem sido exponencial nas últimas décadas, oferecendo novas ferramentas e métodos que melhoram a precisão nos diagnósticos, reduzindo o tempo de espera e aumentando a eficácia dos tratamentos.

Dentre as mais notáveis inovações, a genômica se destaca. O sequenciamento do genoma humano, por exemplo, não apenas permitiu uma compreensão mais profunda das doenças, mas também possibilitou a personalização dos tratamentos. A Medicina de precisão vem ganhando espaço, fornecendo terapias que são ajustadas às características genéticas de cada paciente. Essa abordagem não só aumenta as chances de sucesso dos tratamentos, mas também reduz os efeitos colaterais, pois cada paciente recebe uma terapia adaptada à sua situação única.

Além da genômica, outras tecnologias como a inteligência artificial e o aprendizado de máquina estão sendo cada vez mais integradas ao diagnóstico médico. Algoritmos avançados estão sendo utilizados para analisar grandes volumes de dados clínicos, possibilitando diagnósticos rápidos e precisos. Por exemplo, softwares que analisam imagens médicas

Teste gratuito com Bookey



têm se mostrado eficazes na detecção precoce de condições como câncer, muitas vezes superando o desempenho humano em exames de imagem. Essas ferramentas não substituem o médico, mas servem como potentes aliados na tomada de decisões baseadas em evidências.

A telemedicina também tem revolucionado a forma como os cuidados de saúde são prestados. Com o aumento da conectividade e a popularização das plataformas digitais, os pacientes têm acesso a consultas a distância, monitoramento remoto de suas condições e um melhor gerenciamento de doenças crônicas. A telemedicina não apenas aprimora o acesso à saúde, especialmente em regiões remotas, mas também se torna uma ferramenta essencial em situações como a pandemia de COVID-19, onde a necessidade de distanciamento social exigiu uma reavaliação das interações face a face.

Outro aspecto crucial são os dispositivos vestíveis, como monitores de atividade, relógios inteligentes e sistemas implantáveis, que possibilitam o monitoramento contínuo da saúde dos pacientes. Esses dispositivos coletam dados em tempo real, que podem ser analisados para a detecção precoce de anomalias. Por exemplo, dispositivos que monitoram a frequência cardíaca ou os níveis de glicose têm se mostrado vitais no manejo de doenças crônicas, fornecendo dados que ajudam na rápida intervenção antes que condições ameaçadoras se agravem.

Teste gratuito com Bookey



Por fim, a robótica também desempenha um papel crescente na medicina, especialmente nas cirurgias minimamente invasivas. Equipamentos robóticos permitem que cirurgiões realizem procedimentos com precisão milimétrica, resultando em menos dor, menos tempo de recuperação e melhores resultados para os pacientes.

Em suma, as tecnologias emergentes no diagnóstico e tratamento representam uma nova era na medicina, onde a inovação não apenas aprimora a prática clínica, mas também transforma a experiência do paciente. No entanto, é fundamental que essas tecnologias sejam implementadas com responsabilidade e dentro de um marco ético, assegurando que seu uso beneficie, de fato, a saúde e o bem-estar de todos.

Teste gratuito com Bookey



3. Capítulo 3: A Importância da Medicina Preventiva na Atualidade

A Medicina Preventiva assume, na contemporaneidade, um papel crucial na saúde pública e no bem-estar individual, introduzindo abordagens que visam evitar o surgimento de doenças antes que elas possam se manifestar. Este enfoque não apenas melhora a qualidade de vida das pessoas, mas também representa uma estratégia econômica eficaz para os sistemas de saúde ao redor do mundo.

Historicamente, a medicina tem se concentrado no tratamento de doenças, mas a crescente incidência de doenças crônicas e não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, evidenciou a urgente necessidade de práticas preventivas. Dados epidemiológicos demonstram que a adoção de hábitos saudáveis — como dieta balanceada, atividade física regular e controle do estresse — pode reduzir significativamente a prevalência dessas condições, destacando a eficácia das intervenções preventivas.

Os programas de saúde voltados para a prevenção incluem desde campanhas de vacinação até ações educativas sobre nutrição e hábitos saudáveis. A longo prazo, investimentos em saúde preventiva não apenas diminuem a carga sobre os serviços de emergência e hospitais, mas também promovem uma população mais saudável e produtiva. As medidas preventivas são

Teste gratuito com Bookey



especialmente relevantes em tempos de crises de saúde pública, como evidenciado durante a pandemia de COVID-19, onde a prevenção foi a chave para controlar a disseminação do vírus e proteger os grupos de risco.

Além do contexto físico, a medicina preventiva também abrange aspectos mentais e sociais da saúde, enfatizando a importância do suporte psicológico e da saúde emocional como parte integrante do bem-estar geral. A promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos psicológicos são assuntos que ganharam destaque nas discussões sobre medicina preventiva, destacando a necessidade de abordagens holísticas que considerem a totalidade do ser humano.

O acesso equitativo a serviços de saúde preventiva é um desafio persistente em muitos países. Fatores socioeconômicos, geográficos e culturais podem limitar a eficácia de iniciativas preventivas, criando disparidades na saúde. Promover a educação em saúde e garantir que todas as populações tenham acesso a recursos preventivos é fundamental para que a medicina preventiva alcance seu pleno potencial.

Em suma, a importância da medicina preventiva na atualidade não pode ser subestimada. Ela não apenas proporciona uma abordagem proativa para a saúde, mas também redefine a forma como encaramos a medicina. Ao nos focarmos na prevenção, não estamos apenas tratando de doenças, mas

Teste gratuito com Bookey



estamos investindo no futuro da saúde pública e na qualidade de vida das próximas gerações.

Teste gratuito com Bookey 

4. Capítulo 4: O Papel da Inteligência Artificial na Medicina Contemporânea

O advento da Inteligência Artificial (IA) tem revolucionado diversas áreas da sociedade, e a medicina contemporânea não é uma exceção. No quarto capítulo de "AS NOVAS FACES DA MEDICINA", Protásio L. da Luz explora como a IA está transformando práticas médicas, melhorando diagnósticos e personalizando tratamentos, trazendo um novo paradigma para a saúde pública e privada.

A IA, em sua essência, refere-se a sistemas computacionais projetados para simular inteligência humana, capazes de aprender e tomar decisões baseadas em dados. Na medicina, isso se manifesta na análise de grandes volumes de informações clínicas, imagens médicas e históricos de pacientes, facilitando diagnósticos mais rápidos e precisos. Um exemplo notável é o uso de algoritmos de aprendizado de máquina para detectar doenças em estágios iniciais, como câncer, através da análise de imagens de ressonância magnética ou tomografias. Esses sistemas podem identificar padrões imperceptíveis ao olho humano, levando a uma melhoria significativa na taxa de cura e nos prognósticos dos pacientes.

Além do aprimoramento no diagnóstico, a IA também desempenha um papel crucial na personalização do tratamento. Por meio da análise de dados genéticos e biomédicos, sistemas de IA podem ajudar a identificar quais

Teste gratuito com Bookey



terapias são mais eficazes para determinados perfis de pacientes, promovendo tratamentos individualizados. Isso é especialmente relevante em áreas como a oncologia, onde a resposta ao tratamento pode variar significativamente entre diferentes indivíduos. A medicina de precisão, facilitada pela IA, promete não apenas aumentar a eficácia das intervenções, mas também minimizar os efeitos colaterais.

Outro aspecto importante abordado por Protasio L. da Luz é a automação de processos administrativos na saúde, que permite aos profissionais médicos dedicar mais tempo ao atendimento ao paciente. Desde agendamentos até a gestão de registros médicos, a IA pode aumentar a eficiência operacional, reduzindo erros administrativos e melhorando o fluxo de trabalho nos estabelecimentos de saúde.

No entanto, o autor também levanta questões sobre os desafios e limitações da integração da IA na medicina. A dependência excessiva de tecnologia pode levar à desumanização do atendimento, colocando em risco a empatia e a relação médico-paciente, elementos fundamentais no exercício da medicina. Além disso, a questão da privacidade dos dados dos pacientes é uma preocupação crescente, uma vez que sistemas de IA requerem acesso a informações sensíveis para funcionar de forma eficaz, tornando necessária a implementação de diretrizes éticas rigorosas.

Teste gratuito com Bookey



Por fim, o capítulo examina as perspectivas futuras da IA na medicina, enfatizando a importância do equilíbrio entre inovação e humanidade. A visão de Protásio L. da Luz é otimista, ressaltando que, com a abordagem correta, a IA pode não apenas aprimorar o cuidado com a saúde, mas também abrir caminho para uma nova era de descobertas científicas que beneficie a humanidade. No entanto, é essencial garantir que a empatia e o toque humano nunca sejam subestimados, pois eles são, e sempre serão, o cerne da prática médica.

Teste gratuito com Bookey



5. Capítulo 5: Desafios Éticos e Morais na Prática Médica Atual

O Capítulo 5 de "AS NOVAS FACES DA MEDICINA" aborda os desafios éticos e morais que estão cada vez mais presentes na prática médica atual, em um contexto marcado pela rápida evolução das tecnologias e pelo aumento da autonomia do paciente. Nesse cenário, a relação médico-paciente se transforma, exigindo um novo olhar sobre dilemas éticos que vão muito além do tradicional paternalismo médico.

Um dos principais pontos discutidos é a questão da privacidade e a proteção dos dados do paciente. Com o surgimento de prontuários eletrônicos e a digitalização das informações, os médicos e instituições de saúde enfrentam o desafio de assegurar que os dados sensíveis dos pacientes sejam tratados com o devido sigilo e respeitando a legislação vigente, como a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) no Brasil. O uso de tecnologias de processamento de dados, como a inteligência artificial, traz à tona questionamentos sobre até que ponto é aceitável o uso de informações pessoais na formulação de diagnósticos e recomendações de tratamento, sem violar a privacidade do paciente.

Outro ponto essencial do capítulo é a ideia do consentimento informado, que se torna mais complexa à medida que os tratamentos e procedimentos médicos se diversificam. A pluralidade de opções de tratamento,

Teste gratuito com Bookey



especialmente com terapias inovadoras e experimentais, exige que os médicos façam mais do que simplesmente informar: eles devem assegurar que os pacientes compreendam os riscos e benefícios de cada alternativa. A comunicação clara e eficaz é crucial para que os pacientes possam tomar decisões conscientes sobre sua saúde, mas que também traz à tona a responsabilidade do médico em informar de maneira compreensível e empática.

Ademais, a desigualdade no acesso aos cuidados de saúde se apresenta como um dilema ético significativo. As disparidades financeiras e sociais podem levar a tratamentos de qualidade desigual para diferentes populações. O médico é frequentemente colocado diante da questão de como proporcionar uma assistência equitativa em um sistema que nem sempre garante a mesma qualidade de tratamento para todos. A ética médica atual demanda que os profissionais reflitam não apenas sobre o bem-estar individual de seus pacientes, mas também sobre as injustiças estruturais que afetam a saúde pública.

Por fim, o capítulo também discute o impacto dos sistemas de recompensa em performance na prática médica. A pressão para atender metas e resultados quantitativos pode comprometer a qualidade da atenção ao paciente, levando os médicos a priorizar eficiência em detrimento da empatia e do cuidado mais humano. Isso levanta questões sobre o verdadeiro

Teste gratuito com Bookey



significado de sucesso na medicina e como recalibrar valores em um ambiente onde a tecnologia e a meritocracia tornam-se predominantes.

Assim, o Capítulo 5 de "AS NOVAS FACES DA MEDICINA" não apenas ilumina os desafios éticos enfrentados por médicos no cenário contemporâneo, mas também convida os leitores a refletirem sobre o papel crítico que a ética desempenha na prática médica. Ao integrar princípios éticos com as inovações tecnológicas e as complexidades sociais atuais, o autor nos instiga a considerar formas de promover uma medicina mais justa, humana e centrada no paciente.

Teste gratuito com Bookey



6. Capítulo 6: O Futuro da Medicina: Integração entre Tecnologia e Humanização

No Capítulo 6 de "AS NOVAS FACES DA MEDICINA", Protasio L. da Luz explora a visão promissora do futuro da medicina, centrada na integração harmoniosa entre tecnologia avançada e a humanização do cuidado ao paciente. À medida que a medicina se transforma a partir do uso crescente de inovações tecnológicas, como inteligência artificial, telemedicina e dispositivos vestíveis, é imperativo que a prática médica não perca de vista o valor intrínseco do contato humano e a empatia.

A tecnologia, por sua natureza, oferece eficiência, precisão e acesso à informação em níveis jamais vistos antes. Aplicações de IA são capazes de analisar grandes volumes de dados clínicos, auxiliando na elaboração de diagnósticos mais rápidos e assertivos. Contudo, o autor argumenta que essa eficácia técnica precisa ser acompanhada por uma abordagem que considere o paciente em sua totalidade, incluindo suas emoções, vivências e contextos sociais. A relação médico-paciente, sustentada pela empatia e comunicação aberta, deve coexistir com as ferramentas tecnológicas para que o tratamento seja não apenas eficaz, mas também acolhedor e humano.

O desafio reside em como os profissionais da saúde podem inserir recursos tecnológicos em seu cotidiano sem que isso signifique uma desumanização do atendimento. Da Luz enfatiza a importância da formação de médicos que

Teste gratuito com Bookey



estejam não apenas atualizados nas mais recentes inovações, mas que também cultivem competências interpessoais. É fundamental que eles se sintam confortáveis em equilibrar a utilização de tecnologia com o tempo dedicado a ouvir e compreender as preocupações de seus pacientes.

Nesse sentido, o autor menciona experiências bem-sucedidas em várias instituições de saúde, onde equipes médicas foram capacitadas a trabalhar de maneira colaborativa com engenheiros, desenvolvedores de software e especialistas em saúde mental. Destas colaborações surgiram soluções inovadoras que não só melhoraram os resultados clínicos, mas também aumentaram a satisfação dos pacientes. Exemplos de plataformas digitais que permitem consultas virtuais, combinadas com interfaces amigáveis que mantêm o paciente informado e engajado em seu próprio processo de cura, foram analisados.

Além disso, Protasio L. da Luz aponta a importância de políticas públicas que incentivem a humanização nos serviços de saúde, promovendo uma cultura onde a tecnologia é vista como uma aliada e não como um substituto à relação interpessoal. A criação de protocolos que integrem feedback dos pacientes sobre a experiência de atendimento poderia ajudar a moldar um futuro em que a tecnologia e a humanidade estejam interligadas.

Concluindo, o capítulo traz à tona uma reflexão necessária sobre o futuro da

Teste gratuito com Bookey



medicina, um futuro em que a tecnologia e a humanização não são opostos, mas sim partes complementares de um mesmo sistema. A visão proposta por Protasio L. da Luz é a de um sistema de saúde mais inclusivo, onde cada paciente não é apenas um número em um algoritmo, mas um indivíduo com suas próprias histórias e experiências, recebendo um cuidado que é tão humano quanto tecnológico.

Teste gratuito com Bookey



5 citações chave de As Novas Faces Da Medicina

1. A medicina não é apenas uma ciência, mas também uma arte que envolve empatia e compreensão do ser humano.
2. A saúde integral do paciente deve ser o foco principal, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais.
3. As novas tecnologias na medicina trazem grandes avanços, mas é fundamental que o olhar humano não se perca neste processo.
4. O diálogo entre médico e paciente é essencial para um tratamento eficaz e humanizado.
5. A prevenção deve ser a prioridade nas práticas médicas, promovendo um estilo de vida saudável acima do tratamento de doenças.

Teste gratuito com Bookey





Digitalizar para baixar



Bookey APP

Mais de 1000 resumos de livros para fortalecer sua mente

Mais de 1M de citações para motivar sua alma

Clipes de ideias de 3 minutos

Acelere seu progresso



Evitar Críticas em Relacionamentos Interpessoais

Criticar os outros apenas provoca resistência e prejudica a autoestima deles, despertando ressentimento ao invés de resolver problemas. Lembre-se de que qualquer tolo pode criticar, mas é preciso caráter e autocontrole para ser compreensivo e perdoar.

Exemplo(s) ▶

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Mantenha a Sequência

Desafio de crescimento de 21 dias

Desafio de Crescimento Pessoal de 21 Dias

Meta diária: 0/5 min

Lêla ou ouça para atingir sua meta

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

DIA 21

Obter recompensa do desafio



0 vezes

Você completou



Descobrir

Biblioteca

Eu

Escolha sua área de foco

Quais são seus objetivos de leitura?

Escolha de 1 a 3 objetivos

Ser uma pessoa eficaz

Ser um pai melhor

Ser feliz

Melhorar habilidades sociais

Abrir a mente com novos conheci...

Ganhar mais dinheiro

Ser saudável

Continuar