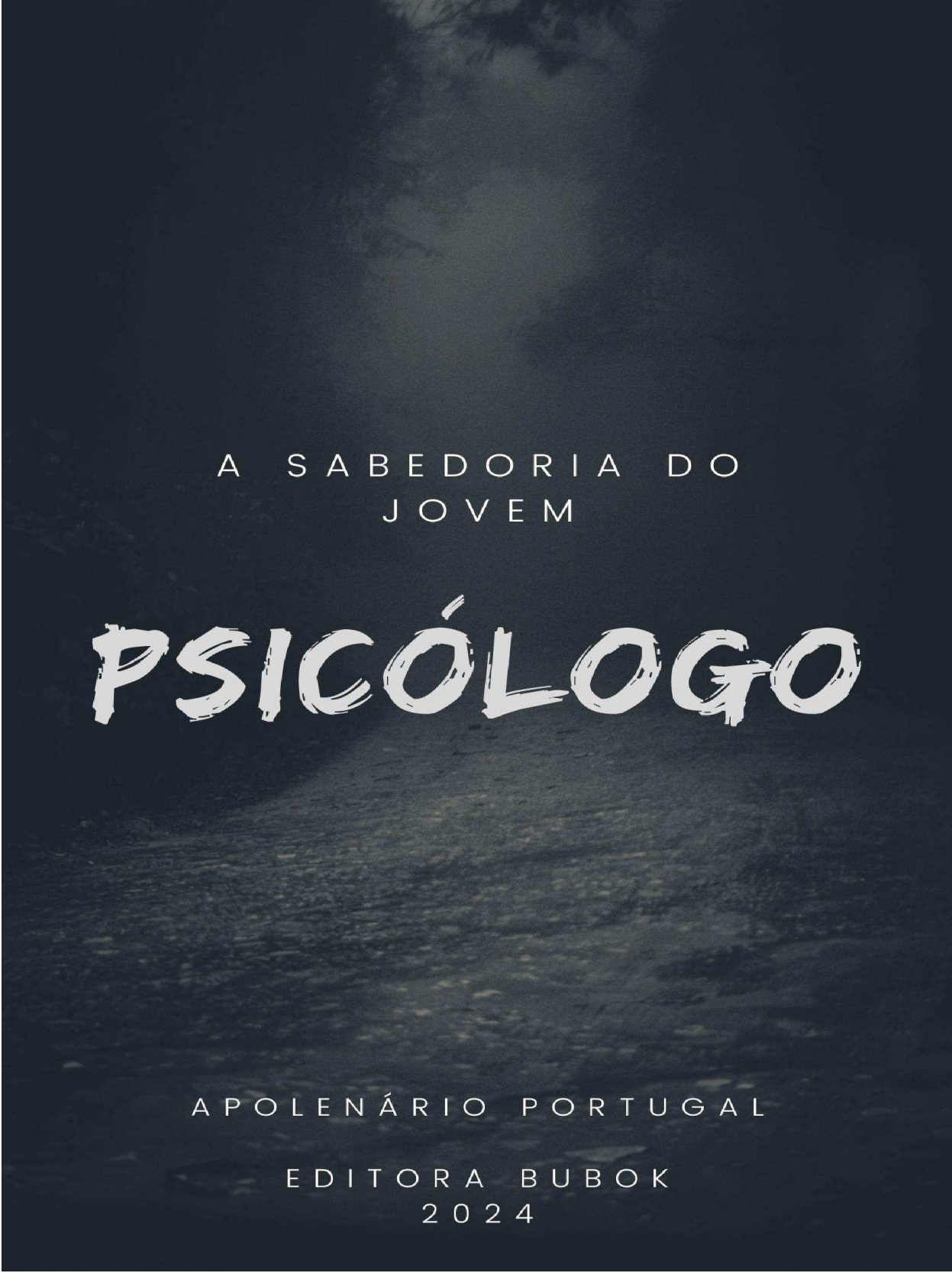


A Sabedoria do Jovem Psicólogo

Apolenário Portugal



A SABEDORIA DO
JOVEM

PSICÓLOGO

A POLENÁRIO PORTUGAL

EDITORIA BUBOK
2024

FICHA TÉCNICA

Autor: Apolenário Portugal

Editora: Bubok Editorial

Ano de Publicação: 2024

Gênero: Psicologia / Autoajuda

Formato: Capa Dura / eBook

Páginas: 49

ISBN: 978-000-000-003

ÍNDICE

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	5
DEDICATÓRIA.....	6
AGRADECIMENTOS	7
EPÍGRAFE:	8
PREFÁCIO.....	9
APRESENTAÇÃO.....	10
SUMÁRIO	11
INTRODUÇÃO	12
RESUMO: A SABEDORIA DO JOVEM PSICÓLOGO	13
CAPÍTULO 1: O CHAMADO PARA A PSICOLOGIA	14
CAPÍTULO 2: PRIMEIROS PASSOS NA PRÁTICA.....	16
CAPÍTULO 3: CONFRONTANDO OS DESAFIOS DO MUNDO REAL	18
CAPÍTULO 4: A BUSCA PELA SABEDORIA.....	20
CAPÍTULO 5: LIÇÕES DE VIDA E CRESCIMENTO PESSOAL	22
CAPÍTULO 6: NAVEGANDO NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS.....	24
CAPÍTULO 7: DESVENDANDO OS MISTÉRIOS DA MENTE SUBCONSCIENTE.....	26
CAPÍTULO 8: A JORNADA DO AUTOCONHECIMENTO	28
CAPÍTULO 9: RESILIÊNCIA E AUTOCUIDADO	30
CAPÍTULO 10: O PODER DA EMPATIA E DA COMPAIXÃO	32
CAPÍTULO 11: CONEXÕES ENTRE CORPO E MENTE.....	34
CAPÍTULO 12: A PSICOLOGIA NA ERA DIGITAL.....	36
CAPÍTULO 13: CULTIVANDO A CRIATIVIDADE E A INOVAÇÃO	38
CAPÍTULO 14: ÉTICA E RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL.....	40

CAPÍTULO 15: RUMO AO FUTURO	42
CONCLUSÃO: UMA JORNADA DE AUTODESCOBERTA E CRESCIMENTO	44
GLOSSÁRIO	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
SOBRE O AUTOR	48

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

1.AL-Aliança terapêutica

2.AT-Autocuidado

3.CP-Compaixão

4.EP-Empatia

5.EP-Ética profissional

6.IT-Intervenção terapêutica

7.RL-Resiliência

8.SP-Saúde mental

9.TP-Telepsicologia

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos os que têm a coragem de explorar as profundezas da mente humana, buscando compreender, curar e transformar.

Aos pacientes que confiaram em mim para acompanhá-los em suas jornadas de autodescoberta e crescimento, vocês são minha inspiração e motivação diárias.

Aos colegas de profissão, cuja paixão e dedicação para com a psicologia moldaram meu próprio caminho, obrigado por compartilharem seu conhecimento e experiência.

À minha família e amigos, por seu amor incondicional, apoio constante e compreensão ao longo de todas as minhas realizações e desafios.

E, finalmente, a todos os leitores que embarcarem nesta jornada comigo, que este livro possa oferecer insights valiosos, inspiração e esperança em sua própria busca pela sabedoria e bem-estar.

Que cada página seja um lembrete do poder da compaixão, empatia e autodescoberta na jornada da vida.

Com gratidão,

Apolenário Portugal

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas que contribuíram para tornar este livro uma realidade.

Primeiramente, agradeço aos meus pacientes, cuja coragem, confiança e abertura foram fundamentais para enriquecer minha compreensão da mente humana e inspirar os insights compartilhados nestas páginas.

Aos meus colegas de profissão, por sua colaboração, apoio e troca de ideias ao longo dos anos. Suas experiências e perspectivas enriqueceram meu próprio trabalho e me ajudaram a crescer como profissional.

Aos meus mentores e professores, cuja orientação e sabedoria foram uma fonte constante de inspiração e aprendizado. Sou profundamente grato pela oportunidade de aprender com vocês e seguir seus exemplos em minha própria jornada na psicologia.

Aos amigos e familiares, por seu amor incondicional, incentivo e compreensão ao longo de todas as fases deste projeto. Seu apoio foi uma fonte de força e motivação para mim.

À equipe da editora, pela dedicação, profissionalismo e cuidado na produção deste livro. Seu trabalho árduo e comprometimento foram essenciais para tornar este projeto uma realidade.

Por fim, gostaria de agradecer aos leitores, por sua curiosidade, interesse e disposição em explorar as profundezas da mente humana junto comigo. Espero que este livro ofereça insights valiosos e inspiração em sua própria jornada de autodescoberta e crescimento.

Com profunda gratidão,

Apolenário Portugal

EPÍGRAFE

"O verdadeiro caminho para a sabedoria é reconhecer a própria ignorância."

— Sócrates

PREFÁCIO

É com grande prazer que introduzo aos leitores esta obra singular, "A Sabedoria do Jovem Psicólogo", escrita pelo renomado autor Apolenário Portugal. Neste livro, somos guiados por um mergulho profundo na mente e nas emoções, através das lentes perspicazes de um jovem psicólogo em sua jornada de descoberta e compreensão.

Apolenário Portugal não apenas nos presenteia com sua perspicácia intelectual, mas também nos envolve com sua sensibilidade e empatia. À medida que folheamos estas páginas, somos convidados a refletir sobre a complexidade da psique humana e os intricados caminhos da mente.

Este não é apenas um livro para ser lido; é uma experiência para ser vivida. À medida que acompanhamos as histórias e insights compartilhados por Apolenário, somos desafiados a olhar para dentro de nós mesmos, a questionar nossas próprias crenças e a expandir nossa compreensão do mundo ao nosso redor.

Que esta obra inspire e ilumine seus leitores, guiando-os rumo a uma maior autoconsciência, empatia e sabedoria. Com gratidão, convido-os a embarcar nesta jornada transformadora junto com Apolenário Portugal, um jovem psicólogo com uma sabedoria que transcende a sua idade.