

# Degrau Quebrado PDF

ELISA ROSENTHAL



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Sobre o livro

## ### Reflexão Sobre a Trajetória Profissional

Já se deu conta de como sua carreira evoluiu ao longo do tempo?

Todas as mulheres enfrentam, em algum momento, um obstáculo significativo na trajetória profissional – um ‘degrau quebrado’ que parece impedir o avanço e dificultar o crescimento. Essa barreira é uma das principais adversidades a serem superadas na jornada em busca de uma carreira bem-sucedida.

No livro de Elisa Rosenthal, você encontrará ferramentas essenciais para cultivar a autoliderança e clareza em seu processo de planejamento, desenvolvimento e prática da liderança feminina.

Resgatar a sua narrativa pessoal é fundamental. Esse exercício permitirá que você descubra a líder que existe dentro de você, capaz de enfrentar e superar todos os desafios que surgirem em seu caminho.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 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

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mi

## Visões dos melhores livros do mundo

amento  
pos

Os 7 Hábitos das  
Pessoas Altamente  
Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5  
da Manhã



Como Fazer Amigos  
e Influenciar  
Pessoas



Com  
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

# Degrau Quebrado Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Quem deve ler este livro Degrau Quebrado

O livro 'Degrau Quebrado', de Elisa Rosenthal, é uma leitura essencial para aqueles que buscam compreender as complexidades das relações humanas e os desafios de se viver em uma sociedade em constante transformação. Este livro é ideal para leitores que se interessam por temas de autodescoberta, superação e os impactos das escolhas pessoais na vida do indivíduo. Além disso, profissionais e estudantes das áreas de psicologia, sociologia e literatura encontrarão uma rica fonte de reflexões e insights que podem enriquecer suas perspectivas sobre o comportamento humano e os laços sociais. Por sua narrativa envolvente e personagens bem construídos, também é recomendável para amantes da ficção contemporânea que desejam se conectar emocionalmente com as histórias e dilemas abordados.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar



# Principais insights de Degrau Quebrado em formato de tabela

Título	DEGRAU QUEBRADO
Autora	ELISA ROSENTHAL
Gênero	Ficção
Tema	Desigualdade social, superação, relações familiares
Personagens Principais	Carla, mãe de família; Miguel, filho de Carla; Heloísa, avó de Miguel; e outros
Sinopse	A história gira em torno de Carla, uma mulher lutadora que se esforça para proporcionar uma vida melhor para seu filho Miguel. Enfrentando os desafios da desigualdade social, mostramos sua relação com a família e a busca por oportunidades. O 'degrau quebrado' simboliza os obstáculos que interferem em seus sonhos e na luta pela dignidade.
Conflito Principal	Carla é constantemente testada pelas dificuldades financeiras e sociais, o que a força a buscar soluções criativas e um futuro melhor para seu filho.
Mensagem Central	A importância da resiliência diante das adversidades e a luta por um futuro melhor, sem perder a esperança.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# Degrau Quebrado Lista de capítulos resumidos

1. Introdução à Vida e Desafios de Nara
2. A Descoberta da Arteterapia e Seus Benefícios
3. Lutando contra os Fantasmas do Passado
4. Relações Interpessoais e o Processo de Cura
5. O Impacto da Comunidade na Recuperação
6. Reflexões Finais: A Jornada de Autodescoberta

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

# 1. Introdução à Vida e Desafios de Nara

Nara sempre foi uma lutadora, desde os tempos de sua infância em uma pequena cidade marcada por desafios sociais e econômicos. Desde cedo, ela percebeu que sua vida não seria fácil: uma família desestruturada, uma mãe que lutava contra a depressão e um pai ausente, devido a obrigações de trabalho que não lhe permitiram permanecer ao lado da família. Essas circunstâncias forjaram o caráter de Nara, mas também deixaram cicatrizes profundas que a acompanhariam ao longo de sua jornada.

À medida que crescia, Nara começou a sentir o peso das expectativas não cumpridas e as pressões de um mundo que parecia estar sempre contra ela. Sua adolescência foi repleta de angústias: dificuldades na escola, falta de apoio emocional e uma luta constante para se encaixar. Esse período turbulento a levou a buscar um refúgio nas artes, onde encontrou uma forma de expressar suas emoções e anseios, mesmo que de maneira tímida e repleta de inseguranças.

No entanto, o verdadeiro desafio de Nara começou a se apresentar após a conclusão do ensino médio. Com a pressão para entrar em uma universidade e a necessidade de encontrar um emprego, ela se viu presa em um ciclo de ansiedade e insegurança. A transição para a vida adulta trouxe consigo um novo conjunto de expectativas, mas também a sensação de inadequação. Nara começou a se sentir como se estivesse constantemente em um "degrau



quebrado", em uma trajetória instável e vulnerável.

Em meio a essa tempestade de sentimentos, algo começou a mudar quando Nara teve a oportunidade de participar de um workshop de arteterapia. Esse primeiro contato seria o divisor de águas em sua vida, levando-a a uma viagem de autodescoberta e cura. Nara percebeu que a arte não era apenas um meio de escapar de seu sofrimento; ela poderia ser uma porta de entrada para a exploração de suas emoções mais profundas e um caminho para a expressão de sua verdadeira identidade.

Com essa nova perspectiva, Nara começou a explorar o poder da arteterapia como uma ferramenta de cura, enfrentando os desafios que a vida lhe impusera e buscando, finalmente, compreender quem ela realmente era. A jornada que se seguiria seria marcada por altos e baixos, mas a esperança ressurgia no horizonte, preparando-a para confrontar seus fantasmas do passado e buscar um caminho mais saudável para a vida.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 2. A Descoberta da Arteterapia e Seus Benefícios

A descoberta da arteterapia na vida de Nara significou mais do que apenas uma nova forma de expressão; foi uma porta aberta para um mundo de autoconhecimento e cura. Desde a infância, Nara lidou com traumas que a acompanhavam, mas nunca havia encontrado a maneira de externar suas emoções complexas, que permaneciam aprisionadas dentro dela. Foi durante uma sessão em grupo sobre saúde emocional que ela teve seu primeiro contato com a arteterapia, tendo a oportunidade de experimentar uma abordagem diferente para lidar com suas dores.

A arteterapia combina elementos da prática artística com conceitos de psicologia, permitindo que os indivíduos se comuniquem através de meios não verbais. Para Nara, essa modalidade terapêutica revelou-se um alívio inesperado. À medida que ela começou a explorar tintas, papéis e argilas, percebeu que as cores e formas que surgiam em suas obras refletiam seu estado emocional de maneiras que palavras não conseguiam descrever. Cada pincelada se tornava um passo em direção a uma compreensão mais profunda de si mesma e de suas experiências dolorosas.

Um dos grandes benefícios da arteterapia que Nara logo reconheceu foi a capacidade de acessar memórias e emoções reprimidas. Ao criar, ela descobriu que podia acessar partes de sua história que haviam sido





enterradas sob camadas de dor e resistência. O ato de criar virou não apenas um meio de expressar sofrimento, mas uma ferramenta poderosa para enfrentar e reconciliar-se com seus fantasmas do passado. Nara sentia que a arte lhe permitia externalizar o que dentro dela parecia imensurável e confuso.

Além disso, a arteterapia promove um espaço seguro de não julgamento, o que foi crucial para Nara, que muitas vezes se sentia vulnerável e exposta. Nos encontros de arteterapia, ela encontrou um ambiente encorajador, onde poderia explorar suas emoções sem o medo de ser criticada. Esse espaço de acolhimento e aceitação facilitou um processo de cura gradual, onde ela começou a confiar tanto em suas habilidades artísticas quanto em sua capacidade de processar o que sentia.

A diversidade de técnicas utilizadas na arteterapia também cativou Nara. Desde a pintura até a escultura, cada material possibilitava uma nova forma de interação consigo mesma. Alguns dias, ela optava por a pintura, em uma explosão de cores vibrantes que exprimiam sua alegria; em outros, preferia a argila, moldando figuras que simbolizavam seus medos e inseguranças. Esta versatilidade enriqueceu sua experiência e a incentivou a experimentar novos meios, ajudando-a a explorar diferentes aspectos de sua psique.

Conforme Nara mergulhava mais fundo na arteterapia, ela também começou



a observar uma mudança em sua perspectiva sobre a vida. O processo de criação não era mais apenas uma forma de lidar com dor; tornara-se um caminho para a autocompaixão e a aceitação. Cada obra finalizada representava um pedaço de sua jornada, um lembrete tangível de sua capacidade de resiliência e de transformação. Assim, a arteterapia para Nara foi não apenas um método de cura, mas uma forma de autoafirmação e reconhecimento de seu próprio valor, garantindo que cada "degrau quebrado" se tornasse parte da construção de uma nova narrativa em sua vida.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

### 3. Lutando contra os Fantasmas do Passado

Nara, uma mulher que carrega feridas profundas em seu interior, vê-se constantemente assombrada pelos fantasmas de um passado tumultuado. Desde a infância, marcada por traumas e experiências dolorosas, ela foi moldada por eventos que a deixaram insegura e em constante luta contra suas próprias memórias. A violência familiar, as relações tóxicas e a sensação de abandono foram sombras que a acompanharam ao longo de sua trajetória, fazendo com que se sentisse à mercê de suas dores.

A tentativa de esconder esses traumas tornou-se uma defesa, mas a vida de Nara ficou repleta de obstáculos que pareciam intransponíveis. Cada tentativa de se abrir para o mundo era uma batalha contra o medo que a impedia de confiar nos outros. Isso se manifestava em sua incapacidade de criar vínculos saudáveis e de se libertar de um ciclo vicioso de autocrítica e autocobrança. O peso do passado, que Nara tentava ignorar, se transformou em um fardo insuportável.

Neste contexto desafiador, Nara começa a encontrar um novo caminho ao se envolver com a arteterapia. Através das cores, das formas e da expressão artística, ela descobre um canal poderoso para liberar suas emoções reprimidas. Essa forma de terapia faz brotar memórias esquecidas e sentimentos enterrados, permitindo que Nara encare face a face seus fantasmas, ao invés de se esconder deles. Cada pincelada se torna um passo



em direção à liberdade, enquanto os blocos de dor começam a se desfazer.

O processo não é facilitado. Nara enfrenta momentos de intensa resistência, onde os sentimentos de culpa e vergonha afloram, e as recordações mais sombrias tentam reassumir o controle de sua vida. Ao mesmo tempo, ela também percebe que o ato de criar arte é terapêutico e uma poderosa ferramenta de cura. Nesse processo, Nara é desafiada a confrontar suas experiências de forma direta, permitindo-se sentir novamente a dor do passado, mas agora com a segurança de um espaço criativo onde pode dar vazão a essas emoções.

Lutando contra os fantasmas do passado, Nara descobre que a jornada de cura não é linear. É repleta de altos e baixos, de momentos de clareza seguidos por tentativas de recusa. À medida que a arte se torna seu aliado, ela aprende que enfrentar o passado não significa que precisa carregá-lo eternamente. Em cada peça criada, há um pouco de sua dor transformada em beleza, um passo dado em direção à aceitação e à autocompaixão.

Assim, a luta de Nara contra seus fantasmas é mais do que apenas um esforço pessoal; é uma poderosa demonstração de que a reparação é possível. Uma história de resiliência, onde a arte se revela como a luz que permite enxergar o caminho por trás das sombras, mostrando que é possível reconstruir a própria história e deixar para trás as correntes que um dia



aprisionaram sua vida.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar



## 4. Relações Interpessoais e o Processo de Cura

Um dos aspectos mais cruciais na jornada de cura de Nara é a importância das relações interpessoais na superação de traumas e na construção de novos significados para sua vida. Ao longo de "DEGRAU QUEBRADO", torna-se evidente que os laços que Nara forma com outras pessoas desempenham um papel fundamental no seu processo de recuperação. As conexões humanas podem tanto reforçar a dor e o sofrimento quanto oferecer suporte e esperança em momentos de crise.

Inicialmente, Nara se vê isolada, lutando contra os ecos de seu passado solitário. Sua interação com o mundo exterior é limitada, refletindo uma sensação de desconfiança e medo profundamente enraizados. No entanto, a descoberta da arteterapia se revela um ponto de virada crucial em sua vida, pois é através dessa prática que ela começa a abrir-se para novos relacionamentos. O ambiente colaborativo da arteterapia permite que Nara se conecte com outros indivíduos que enfrentam desafios semelhantes, promovendo um espaço de empatia e compreensão. Nesse contexto, as relações interpessoais começam a florescer.

Através da arte, Nara não apenas expressa suas próprias emoções e histórias, mas também testemunha as vivências dos outros. Essa troca cria um senso de comunidade que se torna essencial para a sua recuperação. Ela aprende que não está sozinha em seus medos e inseguranças, e que o apoio mútuo é



um componente vital no processo de cura. Esses novos laços são alicerçados na vulnerabilidade, na qual as pessoas se permitem mostrar suas fraquezas, criando um ambiente seguro para que todos possam compartilhar suas experiências dolorosas e descobrir caminhos de resiliência.

Além disso, as relações interpessoais na vida de Nara se expandem para fora do espaço da arteterapia. A conexão que ela estabelece com seus colegas de terapia vai além da sala de arte; esses vínculos se traduzem em amizades que oferecem suporte fora dos momentos de terapia. Nara descobre que ter pessoas em quem confiar, que a escutam sem julgamentos, a ajuda a processar emoções reprimidas e a aceita como ela é. Em um mundo que muitas vezes pode parecer hostil, esses relacionamentos se tornam um porto seguro, contribuindo significativamente para o fortalecimento de sua autoestima e autoconfiança.

As interações de Nara com amigos e familiares também enfrentam transformações. Gradualmente, ela começa a abrir-se para as pessoas próximas, compartilhando parte de sua dor, algo que antes parecia impossível. Essa comunicação honesta não apenas ajuda a dismantelar a barreira emocional que a mantinha distante dos outros, mas também permite que seus entes queridos compreendam melhor suas lutas. A honestidade nas relações cria um espaço para o perdão e a cura, tanto para Nara quanto para os que a rodeiam.



Neste contexto, as relações interpessoais são identificadas como uma ponte necessária para a cura. Nara aprende que não basta apenas enfrentar seus fantasmas sozinha; as conexões emocionais com os outros são elementos poderosos que podem facilitar a redução de suas dores emocionais. À medida que ela se aproxima de outras pessoas, Nara não só encontra um apoio tangível, mas também se torna uma fonte de força para aqueles à sua volta, contribuindo para um ciclo contínuo de cura coletiva.

Por fim, a jornada de Nara ilustra que as relações interpessoais são um componente vital do processo de cura. Em "DEGRAU QUEBRADO", vemos como a capacidade de se conectar e se abrir para os outros permite que Nara não apenas enfrente seu passado, mas também abra as portas para um futuro onde a dor não controla sua vida, mas sim se torna uma parte da sua narrativa de força e resiliência. As lições que Nara aprende sobre a importância das relações se estendem além de sua história, oferecendo mensagens que ressoam com todos aqueles que buscam cura e reconexão no mundo contemporâneo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

## 5. O Impacto da Comunidade na Recuperação

A recuperação de Nara não foi uma jornada solitária; ao longo de seu caminho, o suporte da comunidade teve um papel fundamental em seu processo de cura. A importância das conexões sociais e do pertencimento a um grupo não pode ser subestimada, especialmente em momentos de vulnerabilidade. A comunidade oferece um espaço onde as experiências podem ser compartilhadas e compreendidas, ajudando a desmistificar o estigma que muitas vezes envolve questões de saúde mental e traumas.

Durante sua trajetória, Nara começou a se envolver em grupos locais que promoviam o apoio mútuo e a troca de experiências. Esses encontros se tornaram um ponto de ancoragem em sua recuperação, proporcionando um ambiente seguro onde ela podia ser autêntica e vulnerável. O incentivo que recebia dos outros membros do grupo a encorajava a abrir-se sobre suas próprias experiências, um passo crucial para enfrentar e processar seus traumas. A empatia e a solidariedade que floresciam ali contribuíram decisivamente para que ela sentisse que não estava sozinha em sua jornada.

Além disso, a comunidade se apresentou como um espaço de aprendizado e crescimento. Nara participou de oficinas e atividades que a ajudaram não apenas a explorar diferentes formas de arte, mas também a entender melhor sua própria essência e suas necessidades. Esses encontros não apenas alimentavam sua paixão pelas artes, mas também criavam um senso de



cooperação e criatividade que Nara havia perdido em meio à sua dor. Essas interações alimentaram um sentimento de esperança e a motivaram a seguir em frente.

A construção de laços sociais ofereceu a Nara um novo olhar sobre suas relações interpessoais. Ao invés de se retrair, ela começou a compreender o valor do apoio coletivo. Conversar com pessoas que enfrentavam desafios semelhantes lhe permitiu perceber que o sofrimento é uma parte da experiência humana, muitas vezes compartilhada. Por meio dessas interações, ela aprendeu a confiar novamente e a abrir seu coração, um longo caminho a percorrer após as feridas do passado.

Nara também se tornou voluntária em atividades comunitárias, retribuindo de certa forma o apoio que recebeu. Esse engajamento não apenas a ajudou a se sentir útil, como também construiu seu senso de identidade, tão fragilizado em tempos de crise. O ato de ajudar os outros trouxe um novo propósito à sua vida e mostrou que a recuperação pode ser um ciclo contínuo de dar e receber. Através desses esforços, Nara percebeu que, ao tocar a vida das pessoas ao seu redor, ela mesma se curava, criando um impacto positivo que reverberava além de sua própria história.

Por fim, a comunidade se mostrou um pilar indispensável na recuperação de Nara, reafirmando a tese de que a solidão é um inimigo poderoso no





combate aos demônios internos. As conexões que ela iniciou e fortaleceu durante sua jornada proporcionaram não apenas um suporte emocional, mas também um senso renovado de pertencimento e propósito. Em um mundo onde o isolamento é uma realidade para muitos, Nara exemplifica como a comunidade pode ser um caminho de transformação, mostrando que, juntos, é possível encontrar luz até mesmo nos momentos mais sombrios.

**Mais livros gratuitos no Bookey**



Digitalizar para baixar

## 6. Reflexões Finais: A Jornada de Autodescoberta

A jornada de Nara, ao longo da narrativa de "Degrau Quebrado", é uma poderosa representação do processo cura e redescoberta do eu. Através da arteterapia, ela não apenas encontrou um canal de expressão para suas dores e traumas, mas também um caminho para conectar-se com suas emoções mais profundas. Esta viagem não é apenas sobre a superação de desafios, mas sobre a compreensão de si mesma e a reconfiguração de sua identidade em meio ao caos.

Nara inicia sua trajetória carregando as bagagens pesadas de seu passado, um passado que a aprisionou em ciclos de dor e medo. Entretanto, ao se abrir para a arteterapia, ela descobre que sua vulnerabilidade pode se transformar em força. Cada pincelada e cada criação artística representam um passo em direção ao autoconhecimento, uma oportunidade de reescrever sua história. Esse processo de transformação não é linear; há altos e baixos, momentos de revelação e retrocessos que fazem parte do que significa ser humano.

As relações interpessoais desempenham um papel crucial nessa jornada. Através do apoio da comunidade, Nara entende a importância da conexão e do compartilhamento de experiências. Os laços formados com outros que enfrentam similares batalhas reforçam a ideia de que ninguém está sozinho



em suas lutas. Esse apoio mútuo é fundamental na recuperação, pois proporciona um ambiente seguro onde é possível explorar medos e inseguranças sem julgamento.

Compreendendo que a recuperação é um processo contínuo e cheio de nuances, Nara começa a enxergar seus fantasmas não apenas como obstáculos, mas como partes integrantes de sua narrativa. Cada encontro com o passado se torna uma oportunidade de aprendizado, uma chance para dismantelar as crenças limitantes que a acompanhavam. Essa ressignificação do passado é uma das lições mais poderosas da obra: que a aceitação e a compreensão dos próprios traumas podem levar a um estado de paz interior e autoconfiança.

Em última análise, a jornada de Nara é um testemunho do poder da arteterapia e das comunidades de apoio, destacando a beleza de se redescobrir em um mundo que frequentemente tenta nos definir por nossos desafios. A história de Nara nos inspira a refletir profundamente sobre nossas próprias jornadas, incentivando-nos a buscar nossas verdades, aceitar nossas vulnerabilidades e valorizar o nosso crescimento pessoal. Por meio de Nara, Elisa Rosenthal nos convida a abraçar o processo de autodescoberta e a entender que cada degrau, mesmo os quebrados, tem seu papel na construção de quem somos.



## 5 citações chave de Degrau Quebrado

1. "A vida é uma série de degraus que devemos aprender a subir, mesmo quando eles estão quebrados."
2. "Os desafios que enfrentamos nos moldam e nos ensinam a ser mais fortes e resilientes."
3. "O amor e a amizade são as âncoras que nos mantêm firmes em meio às tempestades da vida."
4. "Cada ferida traz consigo a oportunidade de reconstrução e autodescoberta."
5. "Nunca subestime a força que existe dentro de você para superar as adversidades."





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