

E-book

Guia Viver Bem de Saúde Mental

Saúde Mental

Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, de todas as idades, sofram com depressão. É a principal causa de incapacidade e contribui de forma importante para a carga global de doenças.

Quando falamos em ansiedade, o Brasil é o segundo maior país do mundo em números da doença.

E com a pandemia de Covid-19, esse quadro piorou consideravelmente. Diante da necessidade do isolamento social,



Diante desse cenário, e partindo da premissa que não existe saúde sem saúde mental, convidamos profissionais das áreas de Psicologia, Psiquiatria, Nutrição e outras para abordar esse tema nos nossos canais, como forma de orientar e alertar para a necessidade de buscar apoio e tratamento.

Vários temas importantes estão sendo apresentados aqui. Falamos sobre o que fazer numa crise de saúde mental; apresentamos o Neurofeedback como uma alternativa no combate à depressão e ansiedade; além de como as mulheres precisam cuidar do seu emocional; a urgência em cuidar também dos nossos adolescentes; a dificuldade que muitas pessoas estão apresentando em voltar ao trabalho presencial; e a relação pais e filhos: como impor limites e criar seres humanos mais saudáveis emocionalmente.

E para quem consegue fazer umas “paradas” na rotina e nos problemas diários, trouxemos também excelentes opções de Spas em Natal, Pium e São Miguel do Gostoso, para relaxamento físico e descanso mental. Nosso cérebro e nosso coração agradecem! Boa leitura e aproveitem as informações!

Equipe Viver Bem



 @guiaviverbem
 Youtube.com/c/TvViverBem
 guiaviverbem.com.br/

SUMÁRIO

ADRIANA GURGEL	04
A importância da alimentação para a saúde mental	
ANA PAULA AZEVEDO	05
Autocuidado emocional feminino	
BEATRIZ SOARES	06
A importância da psicoterapia	
DÉBORA SAMPAIO E KARINA MACHADO	07
Adolescência e saúde mental: um alerta que precisa ser ouvido	
FRANKSWELL MOURA	08
Como fica a saúde mental com o fim do home office?	
GIOVANNA GÓES	09
A importância de se atribuir um sentido às vivências da vida	
HUGO SAILLY	10
O que fazer numa crise de saúde mental?	
ISADORA QUEIROZ	11
A importância do sono para a saúde mental	
MARTINA GALVÃO	12
Saúde mental x redes sociais	
NERY ADAMY	13
Neurofeedback: uma alternativa de combate a depressão e ansiedade	
PALLOMA NUNES	14
A importância de dizer “não”	
RECANTO DOS ANJOS	15
Pium	
SPA HARA GOSTOSO	16
São Miguel do Gostoso	
VIVÁ ESPAÇO TERAPÊUTICO	17
Natal	



ADRIANA
GURGEL
NUTRICIONISTA | CRN 9919



SAÚDE MENTAL E NUTRIÇÃO: TUDO A VER!

Quando estudamos as alterações comportamentais observamos que a maioria das causas são referentes à inflamação, estresse oxidativo, disfunção mitocondrial, excitotoxicidade, tudo isso podendo ser oriundo de um desequilíbrio nutricional causando uma NEUROinflamação.

E ainda, quando falamos de nutrição, temos a grande possibilidade de melhorar a saúde mental trabalhando com a prevenção, promovendo a tão almejada saúde mental.

Nos transtornos do neurodesenvolvimento e suas comorbidades, estão relacionados muitas vezes as mesmas deficiências nutri-

cionais, podendo ser a causa de um, a causa do outro.

Dentro do contexto nutricional podemos avaliar vários aspectos, entre eles: integridade da mucosa intestinal, prevalência de fungos, hidratação como um dos fatores mais importantes para manter uma boa oxigenação cerebral, deficiências de vitaminas e minerais, contaminação de metais pesados, hipersensibilidade alimentar, entre outros.

Como diz H. L. Newbold, M.D., "o segredo da saúde mental será a descoberta da química da nutrição".

É preciso ingerir, digerir, absorver e transportar alimentos e nutrientes adequados para fazer a química

da nutrição funcionar.

O corpo humano é um grande laboratório, tem reações acontecendo o tempo todo, e somos consequências dessas reações. NUTRIÇÃO ACIMA DE TUDO.

Estamos vivendo a ÉTICA DO CUIDAR DE SI. "Michel Foucault"



ADRIANA GURGEL

Nutricionista - CRN 9919
(84) 99837 7819
@adrianagurgel_



Ana Paula Azevedo
Psicóloga Clínica

AUTOCUIDADO EMOCIONAL FEMININO

O processo do autocuidado emocional, se tornou extremamente necessário, para ajudar a manter ou desenvolver uma mentalidade produtiva na direção da melhor qualidade de vida.

É uma habilidade emocional que trabalha pontos importantes como, o poder do amor-próprio (atenção, respeito, empatia, gentileza e amor – para consigo mesma), o autoconhecimento (reconhecer qualidades e pontos de melhoria) e o resgate da autoestima (desenvolvendo a segurança e o empoderamento da mulher).

A forma a qual você se ama, é a forma que você ensina, como os outros devem te amar.

O autocuidado emocional, desenvolve sua mente para: perceber suas necessidades, potencializar suas qualidades, desenvolver novas habilidades, regular e lidar melhor com as emoções, ensinando a pensar, sentir e agir de forma funcional, proporcionando, uma mente mais equilibrada e segura, sabendo lidar melhor com os enfrentamentos da vida.

Cito alguns sinais importantes, os quais necessitam de atenção: constante sentimento de tristeza, oscilações do humor, cansaço mental, dificuldades para dormir, perturbações do sono, ganho ou perda de peso, isolamento social, relacionamentos tóxicos e abusivos, sensibilidade à flor da pele, insatisfação com a vida, irritabilidade constante, choro noturno, baixa autoestima, ansiedade exacerbada, intenção suicida.

Trabalhe sua MENTE e Transforme sua VIDA!

Tudo começa a dá certo quanto você acredita em si mesma, busca ajuda profissional e realiza as mudanças necessárias, contribuindo para o seu bem-estar emocional.



Clique
e confira a
live sobre
o tema



ANA PAULA AZEVEDO

Psicóloga Clínica
CRP17/5226

@_psicologadamulher

WhatsApp

(84)98716.1167

paullaazevedo1@gmail.com



Beatriz Soares

— PSICANALISTA —



Clique
e confira a
live sobre
o tema

UM LUGAR NO DIVÃ

Há tempos em que temos a sensação de viver em um estado de suspensão afetiva. Parece que não nos é concebida a possibilidade de sentir, sobretudo, em nós mesmos. Está cada vez mais confusa a fronteira entre a felicidade autêntica e a soberba, a tristeza corriqueira e a voraz melancolia, mesmo quando acreditamos viver em uma sociedade inflamada de inquietantes questões, não nos compete experimentá-las nem acreditar que são inerentes à existência do sujeito.

Me parece que se apropriar de nossas dores, diferenças, nossos rasgos e idiosincrasias ameaça e fere este ingênuo do su-

jeito que não suporta, ou a ele não foi oportunizado a frustração ordinária da vida comum. Para tanto, o cuidado e o amparo oferecido por um ambiente seguro e suficientemente bom, é condição essencial para construir indivíduos integrados e, sobretudo, com a habilidade de cuidar de si e do outro, com a capacidade de reparar danos e viver de maneira criativa, responsável e espontânea.

O setting psicanalítico se faz disposto a essa reparação.

Reconhecer nossas frustrações, dúvidas, inquietações como caminho de possibilidades, assim como acolhemos velhas

amigas que, embora o tempo ou algo do frívolo embaçou a memória, ainda se faz forte a vontade de estar, criar e continuar.



BEATRIZ SOARES

Psicanalista

Instituto Pensare

Whatsapp (84) 99986 8460

Tirol Way Office, sala 1607

Whatsapp (84) 98807 6050

@beatrizsoares_vm



Clique
e confira a
live sobre
o tema

ADOLESCÊNCIA E SAÚDE MENTAL: UM ALERTA QUE PRECISA SER OUVIDO!

E se te convidássemos a refletir sobre a adolescência como um momento necessário de passagem, de experimentação para a vida adulta? É nesta fase que tudo que até então estava tranquilo e legitimado na relação familiar começa a entrar em crise.

É preciso se despedir da infância, do corpo infantil e da segurança do colo dos pais e enfrentar um lugar desconhecido, cheio de cobranças e dilemas.

Para acalmar seu coração, gostaríamos que soubesse que quem seu filho adolescente é hoje, não é quem ele será para sempre. Não levar para o lado pessoal suas

inconstâncias é uma das regras básicas para conseguir se manter ao lado de quem está ensaiando a vida adulta.

Mas, e quando essa adolescência é atravessada por uma pandemia e por distanciamento social? A prevalência de transtornos mentais na adolescência aumentou significativamente.

De acordo com relatório emitido pela UNICEF, calcula-se que globalmente, mais de 1 em cada 7 jovens com idade entre 10 e 19 anos, vive com algum transtorno mental diagnosticado e a morte por suicídio tem se tornado uma das principais causas de morte dessa faixa etária.

A Pandemia nos trou-

xe a urgência de cuidar da saúde mental dos adolescentes.

Se comprometer com a saúde mental do adolescente é uma necessidade urgente do presente e um compromisso com o futuro.



SOBRELAR

Débora Sampaio
(@deborasampaio)
CRP 17/1184

Karina Machado (@kacontigo)
CRP 17/1135
Criadoras do projeto
SOBRELAR
(@sobrelar_)



Clique e confira a live sobre o tema

COMO FICA NOSSA SAÚDE MENTAL COM O FIM DO HOME OFFICE?

Nesse momento em que várias empresas e repartições públicas estão retomando as atividades presenciais, os indivíduos que passam por essa mudança na rotina podem desenvolver sintomas mentais diversos, tais como ansiedade aumentada, desânimo, insônia e dificuldade de concentração.

Graças à vacinação, podemos dizer que hoje é muito mais seguro voltar ao trabalho presencial do que há seis meses, por exemplo. Mesmo assim, a situação ainda exige vigilância, e é natural se sentir inseguro.

Para lidar com o estresse proveniente do retorno

ao trabalho presencial, algumas estratégias são de grande valia: música relaxante, exercícios de respiração, meditação e atividade física.

Falar com o chefe também é importante, para que ele esteja ciente e possa ajudar no que for possível. O simples ato de conversar, sentir que somos compreendidos e que há uma preocupação com nosso bem-estar, já ajuda bastante.

No entanto, se essa transição começa a trazer muito sofrimento e prejuízo significativo nas atividades diárias, trabalho ou relacionamento interpessoal, é recomendável procurar a ajuda de

um profissional de saúde mental.



FRANKSWELL MOURA

Psiquiatra
CRM/RN 8381
RQE 3542

@frankswell_psiquiatria

CLÍNICA NEURON

Av. Afonso Pena, 754,
Tirol – 1º Andar
Telefone: (84) 3084-6944
Whatsapp: (84) 98116-8272



INSTITUTO
PENSARE



A IMPORTÂNCIA DE SE ATRIBUIR UM SENTIDO ÀS **VIVÊNCIAS DA VIDA**

A maneira como reagimos às diversas situações cotidianas, como nos vinculamos afetivamente com as pessoas do nosso convívio e como nos apegamos e enfrentamos as situações de estresse ou de luto, tem suas raízes nas nossas vivências anteriores e nos significados que conseguimos dar a elas.

É exatamente nessa junção de acontecimentos alegres e tristes, nesse emaranhado de traços em variados tons, que nos constituímos, enquanto sujeito singular, tornando possível a nossa história, pois, só quem passa por uma determinada situação é que pode ser afetado, e assim, falar sobre ela.

Quando as situações

são profundamente dolorosas, é preciso dedicação e tempo para entrar em contato com os próprios sentimentos, facilitando a elaboração do evento. Aqui, a psicoterapia pode ser uma grande aliada. Quando nos dispomos a falar de nossas sensações e dores, temos a oportunidade de reviver afetivamente acontecimentos passados e, assim, reacomodá-los melhor. E é, justamente, na magia desse momento, que ocorre a possibilidade da ressignificação.

Uma vez atribuído um sentido às nossas experiências, construímos melhor os recursos para lidar com elas. Então, podemos nos sentir gratos, quando percebermos que se tratam de

momentos alegres ou serenarmos nossas dores, entendendo que o sofrimento pode ser um sentimento transitório, eleito para preencher um vazio existencial ou ser ressignificado.



GIOVANNA GOES

Psicóloga e Psicanalista
CRP 17/1882

INSTITUTO PENSARE

Rua Pastor Jerónimo
Gueiros, 677 Tirol
(84) 99864-7687
(84) 98743-8581 (WhatsApp)
@pensareinstituto



INSTITUTO SALLY
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA



O QUE FAZER NUMA CRISE DE SAÚDE MENTAL?

Hoje em dia, não podemos negar: falar sobre doenças mentais ainda é um tabu. E num momento de piora, ou seja, de uma crise, aí é que complica. Vem logo a imagem de um manicômio, com tudo de ruim que isso representa. Ninguém quer trazer mais sofrimento pra alguém que está doente! Então, o que fazer?

Primeiro, oferecer ajuda especializada. Ninguém em sã consciência diria para um parente com infarto ficar em casa, não é?! Da mesma forma, se alguém está com ideias suicidas ou tendo ataques de pânico, mostre que existe ajuda médica. Hoje, te-

mos medicações bastante seguras e cada vez mais eficazes para controlar a maioria das crises.

Segundo, caso ainda assim esse momento de piora seja mais intenso, há meios mais modernos de cuidado, como o internamento em Hospital-dia. Neste modelo, o paciente passa o dia na clínica sendo medicado e em atividades de reabilitação, retornando para dormir em casa. Esta é uma modalidade que oferece o cuidado mais intensivo necessário ao paciente, priorizando um cuidado humanizado, respeitando a individualidade e mantendo o paciente em seu

seio familiar, junto dos que o amam. E o Instituto SALLY traz esse novo modelo para o Rio Grande do Norte!



DR. HUGO SALLY

Psiquiatra
CRM 7570

INSTITUTO SALLY

Av. Amintas Barros, 3700
CTC torre B, sala 305
Whatsapp (84) 99149 1232
@institutosally



SONO X SAÚDE MENTAL

Dormir bem é imprescindível para a manutenção da nossa saúde física e mental. Uma em cada três pessoas sofre de sono não reparador e as consequências podem ser mais sérias do que ficar mal-humorado ou desatento. Sono e saúde mental estão intimamente relacionados: viver com um problema de saúde mental pode afetar seu sono, e um sono insatisfatório pode afetar sua saúde mental. Você sabia que as principais causas da insônia crônica são ansiedade e depressão?

Queixas recorrentes de cansaço, letargia e dificuldades no sono podem fazer parte de problemas de saúde mental ou ser efeitos colaterais do uso de medicamentos para seu tratamento. Lidar com o sono e seus distúrbios como parte da abordagem da saúde mental é muito importante e não pode ser negligenciado – informe seu médico.

Privação de sono também está relacionada a doenças cardiovasculares e acidentes de trânsito.

Dormir bem é essencial para ajudar nosso corpo a se recuperar e permitir que a cura aconteça.

Modificações simples nos hábitos de vida podem levar a melhora na qualidade do sono e da saúde mental.



DRA. ISADORA QUEIROZ

Neurologista e especialista
em medicina do sono
CRM/RN 3998

NEUROLIFE NATAL

Tel: 2020-1888
(84) 99677-6666
@neurolifenatal



Clique
e confira a
live sobre
o tema

IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL

As redes sociais têm tido forte contribuição para que estejamos conectados com o mundo e com os outros. O ato de nos compararmos com realidades de fato superficiais, requer da nossa parte, cuidado e equilíbrio.

Compreender a importância das redes sociais, como meios de interação social, não anula a necessidade de estar inteiramente atento aos sinais de que se pode estar ultrapassando os limites.

E qual seria este limite?

A partir do momento que uma pessoa posta algo, ela se torna responsável por tudo aquilo que pode causar no outro.

Mas ela não é só vilã. As

redes podem servir também como ponte para grupos e pessoas que enfrentam problemas de interação na vida real e encontram dificuldade para ter um suporte pessoalmente.

Outro exemplo de benefício são os atendimentos on-line. Muitos iniciaram a psicoterapia no remoto.

Também podem unir pessoas com as mesmas dores, foi o fenômeno da hashtag #MeToo, que reuniu histórias de assédio e abuso sexual sofrido por mulheres que nunca haviam comentando sobre o assunto.

A tendência é que esse apego às redes somente cresça.



CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA
MARTINA GALVÃO
— TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL —
CRP: 172494

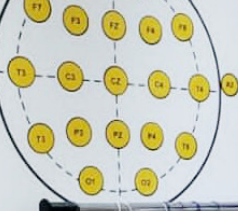
O dever de um usuário é se manter coerente e ético frente as orientações que lhes são dadas.




**MARTINA SIMONETTI
GALVÃO PEREIRA**

Psicóloga Clínica - CRP 172494
Especialista em
Terapia Cognitiva
Vice presidente da Associação
dos Terapeutas Cognitivos do
RN.

@martinagalvao.psi



 **Clique e confira a live sobre o tema**



NEUROFEEDBACK

Nunca se falou tanto em Depressão e Ansiedade. Antes mesmo do isolamento social, os dados divulgados da Pesquisa Nacional de Saúde (2019), apontam que no Brasil 16,3 milhões de pessoas com mais de 18 anos sofriam com depressão.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o Brasil é o segundo país das Américas com maior número de pessoas depressivas, equivalentes a 5,8% da população.

Diversos esforços da neurociência tem se debruçado para estudar o cérebro humano e buscar alternativas para minimizar os efeitos da depressão e ansiedade na vida das pessoas.

Uma dessas técnicas que tem apresentado re-

sultados bem interessantes é a estimulação através de neuromodulação autorregulatória denominada de Neurofeedback.

Atualmente diversas áreas cerebrais são associadas aos quadro depressivos. Padrões de treinos foram criados com informações adquiridas através da avaliação de Eletroencefalograma (EEG) Quantitativo. Neurofeedback estimula a reequilibrarão desses padrões neurais, visando dentre outras coisas, minimizar os sintomas de depressão, ansiedade, ajuste de sono e outros. Recompensando padrões que influenciam no aumentando da autoestima, memória, atenção, e outras habilidades. É importante colocar que o Neurofeedback não subs-

titui a orientação médica, ele é uma alternativa de enfrentamento a sintomas que podem ser avassaladores.



NERY ADAMY NETO

Psicopedagogo Clínico,
Pós Graduado em
Neuropsicologia, Professor
Universitário.



neryadamy@hotmail.com
www.domuspsico.com.br
@neryadamy
@domusnatal
84 9 96243339



É PRECISO DIZER NÃO

Quem nunca teve dificuldades em estabelecer limites com os filhos que atire a primeira pedra. Comumente escutamos falar em fórmulas que prometem uma educação assim ou assado para a criança, que seguindo este ou aquele padrão, vai ser certo. Mas será que realmente existe uma “fórmula mágica” para a formação de nossas crianças na atualidade? Só quem educa sabe o desafio que é estabelecer regras na geração kids do século XXI.

A educação é construída paulatinamente no ambiente familiar. É neste primeiro grupo social

que a criança constrói sua identidade, valores e regras que formarão sua personalidade e estrutura de caráter, que a acompanhará nas suas demais relações na vida.

Os pais são personagens protagonistas no ato de ensinar os filhos a lidarem com suas frustrações. Se ensinamos nossas crianças hoje a receberem o não, com firmeza e amor, estamos preparando-as para mais tarde, na vida adulta, a lidarem de forma mais saudável com as frustrações que a vida lhes trazer.

Nesse sentido, os pais são para seus filhos seu referencial, espelho e

modelo a ser seguido. Se o pai educa seu filho, ensinando-lhe com amor, a reconhecer suas limitações, este poderá contribuir para a construção de uma sociedade mais harmoniosa, saudável e menos individualista para o futuro.



**PALLOMA NUNES
A. DOS SANTOS**

Psicóloga - CRP 17/3111
@amorpelotoque
Whatsapp (84) 99902-3558



Recanto dos Anjos

UM NOVO
momento,
UM NOVO NORMAL,
UM NOVO
recanto,
NOVAS EXPERIÊNCIAS.



Clique
e veja o
vídeo



O Recanto dos Anjos é um espaço consagrado em vivências e programas terapêuticos, um lugar especial localizado em Pium, há 12 km de Natal que oferece serviços diferenciados para quem busca equilíbrio e paz de espírito.

O Recanto conta com o Day Spa energético, um programa com duração de 4 horas que une escalda pés, Terapia Corporal Energética, DEMAG® (Dispersão Emocional Magnética), Sauna Orgânica com cromoterapia, esfoliação corporal, alimentação saudável, além do visitante poder desfrutar do bellissimo oásis. O serviço super personalizado é oferecido nas sextas e sábados pela manhã e precisa de agendamento prévio.

Marcos Cabral, proprietário e idealizador do espaço, atua como facilitador sistêmico e energético nos atendimentos individuais e em grupo. O programa terapêutico inclui sessões de terapia corporal energética, constelação sistêmica, terapia sonora vibracional, meditação ativa Connect Now e exercícios sistêmicos.

Qualquer pessoa que tenha o interesse de equilibrar suas emoções e melhorar seu bem estar através da autoconsciência e do autocuidado será bem vindo.



RECANTO DOS ANJOS

Marcos Cabral - facilitador
sistêmico e energético.
Whatsapp (84) 99917-7046
@recantodosanjos.pium



HARA CHALÉS E SPA

Um lugar de paz para contemplar a vida, se conectar com sua força criativa e seu Hara: o centro vital do ser.

Em meio a exuberante natureza de São Miguel do Gostoso, o Hara Chalés e Spa combina conforto e simplicidade em um verdadeiro paraíso à beira mar.

Com uma proposta diferenciada, nosso espaço dispõe de 9 aconchegantes chalés, além de restaurante, piscina, sauna, mirante, centro de yoga, spa e acesso exclusivo para a Praia do Maceió.

Nosso SPA Holístico oferece uma grande variedade de massagens, terapias,

banhos e rituais, promovendo o "bem estar" de cada um e fortalecendo o "Hara" em todos os níveis., crescer, expandir o melhor de cada essência e assim desfrutar tudo de bom que a vida tem a oferecer.

Nosso restaurante "Elixir" propõe uma fusão de sabores orientais e ocidentais, perfumados de especiarias naturais que abrem os sentidos e promovem uma ótima digestão.

Conta com menu exclusivo e variado, preparado com produtos orgânicos e frescos, opções veganas, que pode ser apreciado em um ambiente acolhedor de frente para um lindo jardim.



Clique e confira a reportagem

HARA GOSTOSO

Av. dos Arrecifes , nº2720,
cep: 59585-000, S. Miguel do
Gostoso
(84) 3263-4091
(84) 99451-2271
info@haragostoso.com
www.haragostoso.com
@haragostoso

vivá

espaço terapêutico

O Vivá é um Espaço Terapêutico que une leveza, beleza e bem-estar. Cuidamos de forma integral, com olhar para o físico, mental e emocional. Através de massagens terapêuticas, cuidados faciais e corporais naturais, aromaterapia, terapias energéticas, yoga, meditação, acupuntura, entre outros, levamos cuidado e acolhemos todos que entram no nosso espaço. Nossos serviços são verdadeiras experiências de relaxamento e bem-estar. É um cuidado completo, com objetivo de promover calma, relaxamento, leveza e equilíbrio emocional.

Os nossos protocolos naturais contam com verdadeiras alquimias da natureza. A natureza é a nossa maior inspiração e acreditamos que ela é fonte de equilíbrio e harmonização do ser. Nosso propósito é inspirar as pessoas a cuidarem de si de maneira natural, consciente e leve. Auxiliando cada um despertar da sua própria essência, sua própria natureza.

Além das nossas experiências em serviços, contamos também com a Boutique Vivá, que une a diversidade do universo natural em produtos.




Mergulhe em sua natureza!



**VIVÁ ESPAÇO
TERAPÊUTICO**

Tel. 2020-7707
Whatsapp (84) 99625-7769
@viva-espacoterapeutico
Vivaspanatal.com.br

Viver Bem

 @guiaviverbem
 Youtube.com/c/TvViverBem
 guiaviverbem.com.br/