

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 5 - Edição 62, Agosto 2024

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



SAÚDE MENTAL

Instituto Pensare
é referência na cidade



Em pé: Christine Campos Lucena, Leonardo M. Martins, Ana Cláudia Meira Lima,
Sentadas: Giovanna Goes e Beatriz Soares.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



 **HOSPITAL
DO CORAÇÃO**

**O nosso
maior
propósito
é cuidar
de você**

Hospital do Coração
Especializado em você

Pronto-Socorro 24h

Cirurgias de Alta Complexidade

- Cirurgia cardíaca;
- Hemodinâmica;
- Neurocirurgia;
- Oncologia;
- Otorrinolaringologia;
- Ortopedia;
- Transplante de órgãos.

Exames de Imagem

Laboratório de Análises Clínicas

Checkup Executivo

Imunobiologia

(84) 4009.2000

hospitaldocoracao.com.br/

Você cuida da sua Saúde Mental?

O mês de agosto também celebra o Dia do Psicólogo, profissionais que se dedicam a promover a saúde mental e o bem-estar. Os psicólogos desempenham um papel crucial na nossa sociedade, ajudando indivíduos, famílias e comunidades a enfrentar os desafios da vida.

Através da terapia, aconselhamento e pesquisa, os psicólogos ajudam as pessoas a entender e lidar com uma ampla gama de questões, como ansiedade e depressão, estresse e trauma, problemas de relacionamento, dificuldades de aprendizagem, dependência de diversos tipos, etc.

Os psicólogos usam uma variedade de abordagens para ajudar seus clientes, adaptando seus tratamentos às necessidades e preferências individuais. Eles criam um ambiente seguro e sem julgamentos, onde as pessoas podem explorar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Nessa edição da VB digital, convidamos a equipe do Instituto Pensare para através deles, homenagearmos todos os profissionais da Psicologia.

O trabalho dos psicólogos é inestimável para a nossa sociedade. Eles ajudam as pessoas a viver vidas mais saudáveis, felizes e produtivas. Agradecemos a todos os psicólogos por seu compromisso em melhorar a saúde mental e o bem-estar das pessoas em todo o mundo.

Boa leitura !



@guiaviverbem



@TvViverBem



guiaviverbem.com.br



Clique em links
e anúncios



Dimensione
com os dedos



Arraste
para os lados



Deslize
verticalmente



Avance
ou retorne

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



00:00:00

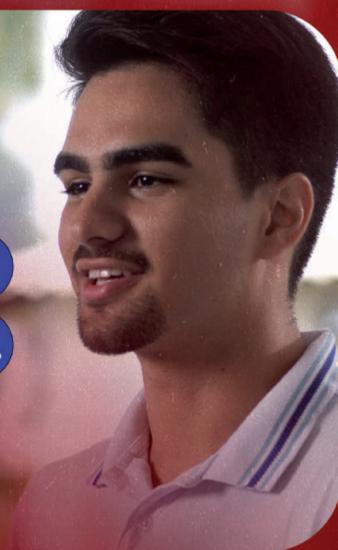
● REC

Que história você que contar amanhã?

Leonardo

Ex-aluno Salesiano.

Aprovado em
Medicina, UFRN.



Thiago

Professor de Matemática.

Faz parte da história de
aprovação de centenas
de alunos.



Michely

Mãe de Perseu.

Conta com o apoio especial
e a educação inclusiva
do Salesiano.



**Ayanne
e Cecília**

Aproveitam os benefícios
do Tempo Integral.



Conheça a nossa proposta
pedagógica e confira como podemos
fazer parte do seu novo capítulo.

📍 Unidades São José e Dom Bosco



Uver
bem



A Des(coberta) da Psicoterapia

Para muitos ainda é desconhecida, para outros, distorcida, entretanto, com o universo de informações atual, expansão do acesso e a divulgação orgânica entre as próprias pessoas que se submetem e pontuam seus avanços, a psicoterapia tem ganhado espaço na vida de crianças, adolescentes, adultos, idosos, casais e famílias, que cada vez mais se beneficiam deste desvelo de si mesmos.

No encontro com o psicoterapeuta, é possível construir uma relação de confiança e de entrega do que é mais sagrado: sua vida, história, feridas, relacionamentos, perdas, medos, conquistas, fracassos e tudo o que envolve a subjetividade de um ser, tendo a certeza da confidencialidade que lhe é assegurada.

Em uma rotina frenética, típica do mundo moderno, do automatismo, estresse, da aparência e filtros das redes sociais, parar e

ter um tempo para se conectar consigo mesmo, possibilita um lugar de saúde, de fala e escuta ativa, qualificada por um profissional capacitado que, diferentemente do amigo, terá técnicas e instrumentos para facilitar o processo do auto conhecimento, crescimento pessoal e o favorecimento do equilíbrio emocional.

Em uma cultura de medicalização, de consumo imediato, de volatilidade, associada a uma sociedade que valoriza o corpo, as questões psíquicas, muitas vezes, não são priorizadas e, sim, vistas apenas quando atingem proporções extremas e o sofrimento psíquico já não se sustenta mais. É quando vemos sintomas persistentes, duradouros, interferindo na vida da pessoa, trazendo prejuízo no seu funcionamento. É quando o corpo grita com sintomas físicos, manifestados em doenças psicossomáticas, expressando o que a alma calou. É quando a pessoa está vulnerável e o perigo ronda sua vida.

A psicoterapia sempre será um lugar de acolhimento, do resgate do Eu, da liberdade de escolha, do encontro com a autenticidade, assertividade e do desnudar-se dos aspectos mais favoráveis e desfavoráveis de si mesmo. Neste espaço é colocada uma lente de aumento e, a nitidez pode evidenciar padrões de comportamentos disfuncionais, talentos não reconhecidos, caminhos nunca percorridos, possibilidades desconhecidas, e um mundo se abre quando se sai do estado adormecido, onde a letargia impera.

Desta forma, o processo psicoterapêutico não necessariamente é um recurso de emergência ou apenas um acompanhamento para quem sofre com transtornos mentais. Para além disso, a psicoterapia é voltada para todas as pessoas que estão disponíveis internamente a se auto-explorarem e se trabalharem rumo ao auto cuidado e à priorização da saúde mental. A Des(coberta) da psicoterapia traz a des(coberta) do Eu e devolve as pessoas pra si mesmas.



@anaclaudiameiralimapsi

ANA CLÁUDIA MEIRA LIMA

Graduação UFRN (2002)

Especialista em Psicologia Clínica Gestalt-Terapia

Especialista em Psicologia Hospitalar

Formação em Psicologia Hospitalar

**Certificado de distinção de conhecimento em
psico-oncologia (SBPO)**

**Terapeuta certificado pelo Conselho Federal de Psicologia
para atendimento on-line**

Há 22 anos atua na área clínica e hospitalar

INSTITUTO PENSARE



Rua Pastor Jerônimo Gueiros, 677,
Tirol - Natal/RN - CEP: 59020-660



84 3201-3544



84 98721-6885



84 99864-7687



@institutopensare.official



FacebookInstitutopensare.official



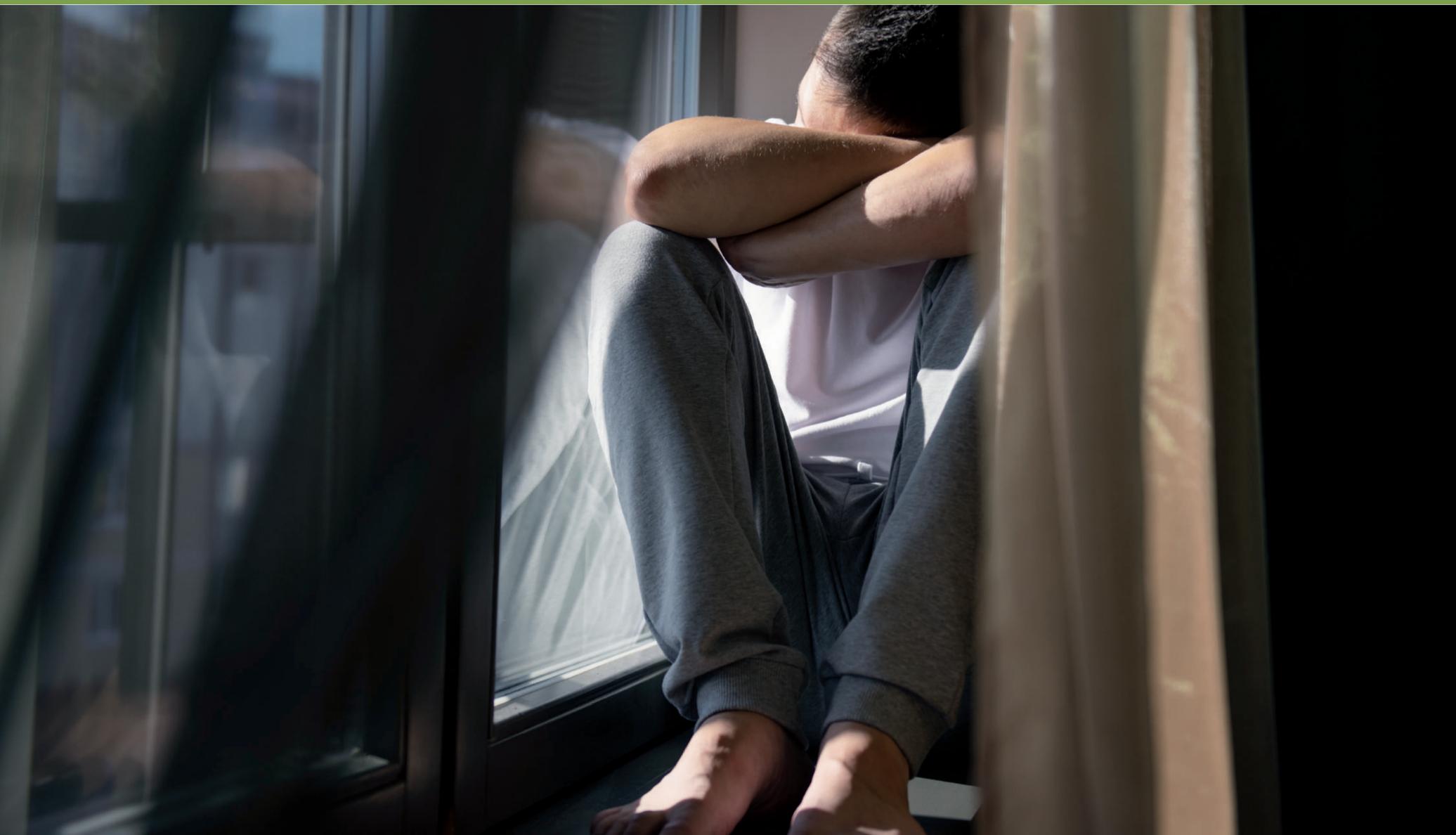
pensareip@gmail.com



<https://institutopensare.com>



saiba mais em: guiaviverbem.com.br



O Luto Amoroso e seu Fim

A perda de um ente querido transcende a mera ausência física. É também a perda do espaço que essa pessoa ocupava em nossa vida: o lugar do amado, do amigo, do filho, do irmão. O luto não se restringe à pessoa que partiu; ele nos toca profundamente, fazendo-nos sentir que também estamos esvaecendo.

Quando apaixonados, investimos toda nossa energia no outro. Quando essa pessoa parte, o mundo perde cor. A falta do objeto amado nos deixa deslocados e feridos. Quando a relação termina, o objeto de nosso afeto permanece presente, e essa presença paradoxalmente nos angustia. Enquanto nos despedimos, outra pessoa pode ocupar o espaço que antes era nosso. Sentimo-nos traídos, como se estivéssemos perdendo duas vezes.

No amor o luto é simbólico, diferente do luto concreto pela morte. Não há corpo a velar, nem a dor é compartilhada. A pessoa que partiu continua viva para o mundo, vivendo outras experiências, enquanto nós enfrentamos o esvaziamento psíquico e emocional.

As pessoas muitas vezes minimizam o luto amoroso, e na tentativa de nos consolar dizem que merecemos alguém melhor. Mas a dor persiste. Precisamos de alguém que legitime nosso sofrimento, que diga: "Pode chorar". Esse espaço oferecido pelo setting psicoterapêutico é um ambiente apropriado para elaborar esse luto de forma mais saudável: é necessário reconhecer o que teve de positivo, bem como desenvolver estratégias para ajudar o deslocamento dessa libido até então, investido no objeto amado.

Para elaborar e ressignificar essa dor, precisamos primeiro reconhecê-la. Devemos olhar para ela com compaixão, entendendo que fizemos tudo o que era possível no contexto da época. Negar a dor, escondê-la sob o tapete ou tentar superá-la sem vivenciá-la é cruel. É velar essa história.

Declarar a morte da relação é o primeiro passo para permitir que algo novo renasça. Precisamos refletir sobre o significado dessa história de amor: como ela nos atravessou, quais eram nossos sonhos e planos, como nos sentíamos com aquela pessoa e como nos sentimos agora. Validar nossos sentimentos é essencial para cicatrizar a ferida.

Excluir as fotos do casal? Deixar de seguir ou não nas redes sociais? Continuar frequentando os mesmos lugares e grupos de amigos? Um movimento importante é armazenar, mesmo que temporariamente, as fotos, descobrir novos lugares antes frequentados, evitar usar aquele perfume que lembra o outro, evitar escutar as velhas músicas, construir uma nova playlist, experimentar novos pratos, novos sabores e avisar aos amigos que evitem trazer notícias sobre o “falecido”.

Com o tempo, essa pessoa continuará a mexer conosco, e isso é inevitável. Não significa que não superamos o luto. O amor romântico morre, mas a pessoa



permanece viva em nossa memória. Lidar com a ideia de que ela será feliz sem nós é desafiador, mas imprescindível para seguirmos. Será necessário encontrar um lugar saudável para abrigar essa história.

A arte está em reconhecer que esses amores significativos fizeram parte de nós, que vivenciamos coisas boas também, e que de certa forma houve ganhos. Assim, podemos reposicioná-los emocionalmente e seguir novos caminhos, permitindo que novas histórias floresçam.



 @beatrizsoares_vm

BEATRIZ SOARES – CRP – 17/6183
Psicóloga Clínica (UNI/RN)
Psicanalista por Formação de Orientação Winnicottiana.
Filiada ao Instituto Brasileiro de Psicanálise Winnicottiana – (IBPW)
Formação em Terapia de casal & sexualidade – (ITC/CE)
Formação em Neuropsicologia – (Sapiens Instituto de Psicologia/SP)
Clínica voltada para adultos, adolescentes e idosos.



 @psigiovanna.goes

GIOVANNA GOES - CRP – 17/1882
Psicóloga (línica e Psicanalista
Especialista em Psicologia (línica, Psicanálise e Instituições (UNEPSI/PB)
Formação em Psicoterapia do Luto
Formação em Psicoterapia Fundamentada na Teoria do Apego (4 Estações Instituto de Psicologia PU(/SP)
Formação em Psicoterapia de Orientação Analítica (línica voltada para adultos e idosos
Fundadora do Instituto Pensare

INSTITUTO PENSARE

 Rua Pastor Jerônimo Gueiros, 677,
Tirol – Natal/RN – CEP: 59020-660

 84 3201-3544

 84 98721-6885

 84 99864-7687

 @institutopensare.official

 FacebookInstitutopensare.official

 pensareip@gmail.com

 <https://institutopensare.com>

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Corrida ENTERALRUN

TEM CORRENDO SE INSCREVER!

15.09.24

5 KM

QR CODE (INSCRIÇÃO):



Uver
bem



O Inconsciente: Você já Viu?

A busca por autoconhecimento é uma jornada milenar. Desde os tempos mais remotos, filósofos e poetas se debruçaram sobre as profundezas da mente humana, tentando desvendar seus mistérios. Sigmund Freud, o pai da Psicanálise, também dedicou sua vida a explorar as profundezas da mente humana. Em sua teoria, emerge o inconsciente como uma força poderosa que molda nossos pensamentos, emoções e comportamentos. Assim como nos versos “Que espelho meu Deus, que lago de água fria / Onde se banha a minha alma, e a vida se descortina”, a Psicanálise nos convida a mergulhar em nosso mundo interior.

No inconsciente, segundo a Psicanálise, há um imenso “reservatório” de experiências, desejos e memórias que, embora não estejam acessíveis à consciência imediata, exercem uma influência poderosa sobre nossas ações. É como um iceberg, onde a

maior parte está submersa, oculta aos nossos olhos. Embora não compreendamos completamente sua natureza, suas influências são inegáveis.

Essa dimensão não se manifesta apenas na apresentação de transtornos ou doenças, mas também de diversas formas nas passagens comuns do dia a dia. Algo tão corriqueiro (e que muitos de nós não damos mais atenção) como os sonhos, por exemplo, são a porta de entrada para esse universo oculto. Através deles, podemos vislumbrar nossos medos, desejos e conflitos mais profundos. Os sonhos são como janelas para o nosso mundo interior, revelando desejos, conflitos e ansiedades que se escondem nas profundezas da nossa psique. Ao interpretarmos os símbolos e as narrativas dos sonhos no setting analítico, podemos obter insights valiosos sobre nós mesmos.

Além dos sonhos, os atos falhos também nos oferecem pistas sobre o funcionamento do inconsciente. Quando trocamos palavras, esquecemos nomes ou tropeçamos, estamos revelando conteúdos reprimidos que buscam se manifestar. Esquecer o nome de alguém com quem temos um conflito, por exemplo, pode ser uma forma de evitar lidar com esses sentimentos negativos.

A resistência inconsciente é outra força que molda nosso comportamento. Ela atua como um censor interno, impedindo que pensamentos e desejos dolorosos ou inaceitáveis emergam à consciência. Essa resistência pode se manifestar de diversas formas, como a procrastinação, a negação e a racionalização.



@psigiovanna.goes

GIOVANNA GOES - CRP – 17/1882

Psicóloga Clínica e Psicanalista

Especialista em Psicologia Clínica, Psicanálise e Instituições
(UNEPSI/PB)

Formação em Psicoterapia do Luto

Formação em Psicoterapia Fundamentada na Teoria do Apego
(4 Estações Instituto de Psicologia PUC/SP)

Formação em Psicoterapia de Orientação Analítica

Clínica voltada para adultos e idosos

Fundadora do Instituto Pensare



A procrastinação, por exemplo, é um fenômeno complexo que pode envolver o inconsciente. Quando adiamos tarefas importantes, estamos, muitas vezes, evitando lidar com emoções negativas associadas a essas atividades, como medo do fracasso, frustração ou rejeição. Muitas vezes, procrastinamos mesmo quando sabemos claramente que a tarefa é importante, praticando uma verdadeira espécie de autosabotagem. Além do mais, recompensas e prazeres imediatos como assistir a um vídeo engraçado ou navegar nas redes sociais pode ser mais atraente a nossa instância mais íntima do que a racionalidade de trabalhar em um projeto de longo prazo.

Ao explorarmos as profundezas do inconsciente, compreendemos que somos seres ainda mais complexos, movidos por forças que nem sempre conseguimos controlar. Reconhecer a existência dessa dinâmica pode nos ajudar a lidar melhor com ela e a encontrar estratégias que nos tornem mais conscientes de nossas escolhas e ações. A jornada de autoconhecimento – portanto – é um caminho sem fim, uma busca constante por significado e propósito. "And the run begins, and it never ends", canta a banda Pink Floyd em sua emblemática canção Time. Esse verso captura a essência da experiência humana, a busca incessante por respostas e a constante evolução de nossa compreensão acerca de nós mesmos.



LEONARDO M. MARTINS - CRP 17 / 0792
Atuação em Psicologia Clínica, Hospitalar e Psico-Oncologia
Psicoterapia de Orientação Analítica – POA
Aprofundamento em Casal e Família (UNEPSI/PB)
Consultoria e Supervisão em Psicologia Clínica e Organizacional

INSTITUTO PENSARE



Rua Pastor Jerônimo Gueiros, 677,
Tirol – Natal/RN – CEP: 59020-660



84 3201-3544



84 98721-6885



84 99864-7687



@institutopensare.official



FacebookInstitutopensare.official



pensareip@gmail.com



<https://institutopensare.com>



Luto Paterno

O Luto é a resposta adaptativa à experiência de perda de alguém ou de algo significativo pelo qual se tem um vínculo afetivo. Essa perda leva a um processo difícil que abarca dimensões físicas, psicológicas, comportamentais, espirituais e socioculturais.

Há uma oscilação entre ir e vir no processo de luto, sendo inerente ao processo dual de enlutamento, vindo como uma onda, que vai e que vem, que aparece quando se imagina que tudo está bem, lembrando a marca de ter sido atravessado pela morte, e indo embora quando menos se espera.

Há vários tipos de luto, mas o parental tem um contorno específico, porque a morte de um filho representa a fonte de pesar mais dolorosa, uma inversão da ordem cronológica esperada, é considerado um dos processos mais traumáticos que um

ser humano pode viver. Perde-se a oportunidade de compartilhar a vida com o mesmo, futuro, alegrias e sucessos. Uma vida que ficou interrompida, deixando um verdadeiro vazio.

O luto não é linear, é um processo vivenciado por cada ser humano de forma individual, mas quando fazemos a escuta dos homens enlutados encontramos relatos comuns trazidos por eles, como: falta de propósito em relação ao futuro, entorpecimento, indiferença ou ausência de resposta emocional, sentimentos de vazio e incompletude e uma grande dificuldade de aceitar a morte. É importante ressaltar que a sociedade surge como um obstáculo na forma como os homens sentem, como os pais, experienciam o luto, pois desde a infância são ensinados a camuflar suas emoções e sentimentos.

Essa invisibilidade do sofrimento paterno se dá em decorrência das cobranças que este seja forte para que consiga dar conta do sofrimento da esposa, dos demais filhos, da família como um todo. A dor é silenciada pelo fato de o próprio homem acreditar que os cuidados devem ser realmente direcionados aos outros e por não identificarem e não conseguirem lidar com seus próprios sentimentos. Eles não demonstram publicamente o que estão sentindo, devendo mostrar força e a sua emoção pode causar incômodo.

A sociedade molda a expressão emocional, diferenciando como meninos e meninas devem viver seus sentimentos e exercer seus papéis sociais. Nas questões relativas a perda e ao luto não é diferente, existe a concepção de que as mulheres são frágeis e que os homens não choram. A falta de reconhecimento da dor masculina ocorre em virtude principalmente da cultura machista em que vivemos, da construção social do homem ideal que é aquele que se mostra racional, ativo e forte.

Podemos afirmar que o luto do homem é um luto não reconhecido socialmente, temos regras sociais que ditam quando, onde, por quem, e por quanto tempo as emoções devem ser expressas. Há consequências quando não se reconhece o luto, pois a pessoa acaba inibindo ou sendo impedida do seu processo natural podendo desencadear complicações.

Os papéis são definidos socialmente para homens e mulheres e estes se comportam diferente diante do luto, os homens resolvem problemas relacionados aos rituais fúnebres, sendo as mulheres mais acolhidas, podendo viver sua dor. Ainda há uma pressão coletiva que insiste na rápida recuperação, um apelo ao desenvolvimento e a continuidade da vida, não permitindo que os mesmos vivenciem as suas avassaladoras emoções.



A vida levada antes é fraturada, exigindo várias mudanças pessoais para lidar com a nova realidade. Há a necessidade do rearranjo dos processos e recursos psicológicos existentes, contudo, ante a ausência de apoio social, validação e legitimação de necessidades o indivíduo que sofre fica isolado e sozinho.

As intervenções de apoio com pais os auxiliam a expressarem suas emoções. Compartilhar suas experiências seja através da escrita, participando de organizações que dão suporte a pais enlutados, bem como em seus processos de psicoterapia são recursos importantes. Receber apoio social diminui a solidão e o isolamento.

É importante que o enlutado busque ajuda de um profissional de saúde mental. Saber que há um psicólogo que está apto a ouvir e decifrar o que está nas entrelinhas, retoma a esperança de dias melhores, e desenterra uma sabedoria interna. Esse ser que sofre descobre em si mesmo uma força que não sabia que tinha, assim encontrando respostas próprias e significados próprios para a morte e o morrer.

O caminho de construção é árduo, mas evolui ao longo de todo trabalho de luto. A psicoterapia oferece o suporte para que o enlutado consiga seguir, reestabelecendo sua rotina de forma saudável, e trazendo um forte impacto na qualidade de vida futura.



@christinecampospsi

CHRISTINE CAMPOS LUCENA
PSICÓLOGA (CRP17/0853)

Graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte e com mestrado pela mesma instituição.

Com Especializações e formações nas áreas de Psicologia Clínica, Psico-Oncologia, Psicoterapia do Luto, Psicoterapia Corporal e EMDR (Eye Movement desensitisation and Reprocessing).

Psicologia clínica em Gestalt Terapia (IGT-PE), Psico-Oncologia (Instituto Sedes Sapientiae -SP), Psicoterapia do Luto (4 Estações Instituto de Psicologia, PUC-SP), Psicologia aplicada a Hospitais (InCor FMUSP), Biossíntese (IBB), EMDR (Espaço da Mente, Brasília).

INSTITUTO PENSARE



Rua Pastor Jerônimo Gueiros, 677,
Tirol - Natal/RN - CEP: 59020-660



84 3201-3544



84 98721-6885



84 99864-7687



@institutopensare.official



FacebookInstitutopensare.official



pensareip@gmail.com



<https://institutopensare.com>



saiba mais em: guiaviverbem.com.br



Do sonho ao desejo, do desejo à realização.

Em maio de 2024, completamos onze anos, desde que o Instituto Pensare abriu suas portas, tornando-se uma referência na área da saúde mental em Natal.

Um lugar (per)feito para você!

Aliando o conhecimento das ciências tradicionais às novas abordagens trazidas pelas terapias holísticas, o Instituto reúne uma equipe de quase 25 profissionais nas áreas de psicologia, psiquiatria, neuropsicologia, terapia ocupacional, nutrição, psicopedagogia, medicina integrativa, acupuntura.

Toda essa variedade de terapias é oferecida em um ambiente moderno e acolhedor. Pronto para receber seus pacientes, preservando a atmosfera da sala de estar de uma família acolhedora.

A psicóloga Giovanna Goes conta como um projeto familiar, que nasceu dentro de casa, e se transformou em um espaço dedicado à promoção da saúde mental e física.

“Foi durante os grupos de estudos que aconteciam nesta sala de estar que nasceu o desejo de transformar minha própria casa em um espaço compartilhado para acolher a dor do outro”, afirma.

Outro momento crucial, segundo ela, ocorreu no período em que cursou a especialização em Psicologia Clínica, Psicanálise e Instituições, no EPSI, em João Pessoa/BA, em 2010. “Foi ali, nos intervalos das aulas e nas conversas com os professores, nos jardins da instituição, que surgiram os primeiros esboços do Pensare.”

Giovanna destaca o apoio de sua família para a concretização do projeto. “No início, era um projeto, um desejo. Mas o que é um desejo? Qual a sua força? O desejo é o que nos movimenta para a capacidade de experimentar, criar, realizar. É a grande faísca que dá partida aos nossos sonhos. O desejo produz o real e, nesse caso, ele preferiu realizar em vez de ficar deitado no divã. Seguiu passeando, construindo caminhos para florescer”, diz a psicóloga e idealizadora do Instituto Pensare.

Ela ressalta ainda o trabalho em parceria, desde o início, com as psicólogas Ana Cláudia Meira Lima e Christine Campos Lucena, que também acreditaram na proposta, participando desde o seu projeto inicial até o momento atual, inclusive na escolha do nome.

Com o Instituto consolidado, Giovanna se dedica cada vez mais aos atendimentos clínicos, razão maior de sua motivação.

“Agradecemos a todos que corroboraram com o sonho de fazer o Pensare ser o que é. Familiares, equipe de profissionais, colaboradores, clientes e pacientes”, acrescenta.

E você? Já conhece o Pensare?



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ 84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:

📷 f
@lafnatal

Uver
bem