

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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



Ano 6 - Edição 72, Maio 2025

ENTRE ENCONTROS E TRANSFORMAÇÕES

O Instituto Pensare completa 12 anos acolhendo vidas com presença e propósito.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



SESI

CLÍNICA

Para cuidar bem de você.

Com atendimento integrado e agilidade, a Sesi Clínica oferece diversas especialidades de cuidado médico. Faça sua consulta e realize os exames em um só local. Nós estamos aqui para cuidar bem de você.



Clínica Geral | Odontologia
Ortopedia | Dermatologia
Ginecologia | Psicologia
Oftalmologia | Fisioterapia
Otorrinolaringologia



Radiologia
Eletrocardiograma
Eletroencefalograma
Espirometria
Audiometria
Impedanciometria



AGENDE AGORA:
(84) 3204.6300
Se preferir, aponte a câmera
e entre em contato.

 [sesirn](#)  rn.sesi.org.br

 Av. Prudente de Moraes, 1571, Tirol.
Ao lado da Cidade da Criança.

Uiver
bem

12 anos do Instituto Pensare

Nesta edição especial da VB Digital, celebramos mais do que o aniversário de uma clínica: celebramos a trajetória de um espaço que se tornou sinônimo de acolhimento, ética e transformação. O Instituto Pensare, ao completar 12 anos, compartilha conosco uma história feita de escuta sensível, vínculos reais e compromisso inegociável com o cuidado à saúde emocional.

Para a equipe da VB Digital, contar essa história é uma honra – e uma grande oportunidade de oferecer aos nossos leitores conteúdos que fazem pensar e sentir. A entrevista com Giovana Góes, idealizadora do Instituto, revela como é possível crescer mantendo a essência. Os artigos assinados por profissionais da equipe abordam temas fundamentais como psicoterapia na adolescência, os efeitos da hiperconexão, a ansiedade no ambiente de trabalho, o cuidado com populações LGBTQIAPN+, e os limites da Inteligência Artificial diante da complexidade humana.

Cada palavra desta edição é um convite ao olhar mais atento sobre si, sobre o outro e sobre o mundo. Que essa leitura seja inspiração, pausa e presença.

Equipe Viver Bem



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!



Formação que vai além da sala de aula



A educação Salesiana acredita que formar cidadãos completos vai além do simples saber acadêmico. Nosso compromisso é com uma formação integral, baseada em valores éticos, sociais e espirituais, que prepare o aluno para os desafios da vida e para a construção de um futuro consciente e responsável. Afinal, ser completo vai além do saber.

Educação Infantil

Ensino Fundamental I e II

Tempo Integral*

Ensino Médio

 salesianorn.com.br



Unidade Dom Bosco
(84) 3608-1694



Unidade São José
(84) 3211-4220

**Tempo Integral exclusivo na unidade São José.*

U
ver
bem



O tempo da escuta: como o Instituto Pensare se tornou referência em cuidado psicológico humanizado

Giovana Góes, psicóloga e idealizadora do Instituto Pensare, reflete sobre os 12 anos de uma clínica que escolheu crescer com ética, afeto e escuta atenta.

Criado a partir do desejo de oferecer um espaço de acolhimento real para quem busca apoio psicológico, o Instituto Pensare completa 12 anos com uma trajetória marcada por encontros transformadores e um compromisso inegociável com a ética e o afeto. À frente dessa história está Giovanna Goes, psicóloga e idealizadora do espaço, que relembra os desafios enfrentados, como a reinvenção durante a pandemia, e celebra as vitórias silenciosas que acontecem dentro de cada um que atravessa as portas do Instituto Pensare. “Uma dor silenciosa pesa mais do que deveria”, afirma Giovana, reforçando o papel essencial da psicologia nos tempos atuais.



O que mais marcou você nesses 12 anos de atuação no Instituto Pensare?

O Instituto Pensare sempre foi uma construção diária e coletiva, feita de encontros, escutas e transformações. O que me marca profundamente é saber quantas vidas e famílias acolhemos ao longo desses anos. Nossa equipe cresceu, se fortaleceu e, acima de tudo, manteve viva a nossa essência: o cuidado personalizado, em um ambiente tranquilo e acolhedor.

Como o Instituto Pensare evoluiu ao longo desses anos?

Nunca buscamos quantidade, mas qualidade. O objetivo sempre foi garantir atendimentos com pontualidade, ética e escuta qualificada. Além da psicoterapia individual e de casal, promovemos palestras abertas, oficinas para pais, grupos de estudo em psicanálise e cursos de mindfulness.



Expandimos também para o ambiente corporativo, oferecendo palestras, oficinas e programas de apoio emocional para empresas. Outro ponto de orgulho é o contato com estudantes de Psicologia: muitos vêm até nós para rodas de conversa e vivências práticas sobre a clínica.

Quais são os próximos passos do Instituto Pensare?

Estamos estruturando dois novos projetos. O primeiro é o grupo terapêutico para enlutados, “Entre Presenças e Ausências” — um espaço de escuta e acolhimento para quem enfrenta a dor da perda. O segundo é o projeto de mentoria clínica “Percurso Clínicos Pensariano”, pensado para psicólogos iniciantes ou em transição para a prática clínica.



Qual foi o maior desafio nesses 12 anos?

Sem dúvida, a pandemia. Precisamos nos reinventar muito rapidamente para garantir a continuidade dos atendimentos de forma online. Foi um momento de grande dor psíquica para todos, que exigiu agilidade, sensibilidade e compromisso ético da equipe.

E a maior conquista?

Manter nossa essência. Crescer com consistência, sem abrir mão da ética, do afeto e da excelência, é nossa maior vitória. Cada pequeno avanço, cada vida transformada, reforça o sentido do que construímos.



O que você diria a quem ainda tem receio de buscar apoio psicológico?

Uma dor silenciosa pesa mais do que deveria. A psicoterapia é um espaço de acolhimento, sim, mas é também um espaço de reconstrução, de vida. Buscar ajuda é um ato de coragem — e um presente que damos a nós mesmos.

O que faz o Instituto Pensare ser diferente?

O Instituto Pensare nasceu de uma casa familiar. Isso nos moldou. Nossa proposta sempre foi oferecer um espaço caloroso, longe da frieza de ambientes clínicos tradicionais. Hoje temos uma equipe com mais de 30 profissionais — entre eles, mais de 20 psicólogos com abordagens variadas. É uma clínica plural, onde diferentes formas de cuidar se encontram.



Qual é o papel da psicologia hoje, na sua visão?

A psicologia hoje é essencial. Em um mundo que exige demais e oferece pouco tempo para a introspecção, ela oferece um respiro. Um lugar de pausa, de reencontro consigo. Mais do que tratar sintomas, a psicologia promove sentido, fortalece vínculos e transforma trajetórias.

Como é para você celebrar 12 anos dessa história?

É celebrar encontros, reconstruções, pequenas grandes conquistas. Às vezes, as maiores transformações acontecem em silêncio, dentro de cada um. É por isso que, ao olhar para trás, sinto uma mistura bonita de gratidão e esperança. A certeza de que tudo valeu — e continua valendo — muito a pena.



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>



A Inteligência Artificial (IA) nunca irá substituir a Psicoterapia?

Além dos algoritmos: o que torna a psicoterapia humana e irreproduzível pela Inteligência artificial

Por Ana Cláudia Meira Lima

A nova era da informação rápida, na qual em segundos se acessa respostas para tudo ou para quase tudo, chegou. Bem-vindos ou mal-vindos à era da Inteligência Artificial? E neste mundo, cada vez mais imerso na tecnologia, a Inteligência Artificial poderá substituir a Psicoterapia?

É indiscutível os avanços e os benefícios da Inteligência Artificial em diversas áreas, contudo, a resposta para esta pergunta é clara: a psicoterapia é insubstituível. É uma prática humana, relacional que acontece a partir de um Rapport e da construção de vínculo, dentro de um ambiente acolhedor e seguro.

Por mais que a Inteligência Artificial contribua na saúde, educação e até na organização na vida diária das pessoas, mas ao se falar em psicoterapia o cenário é diferente. O encontro no setting terapêutico, presencial ou online, é real, entre duas pessoas. A psicoterapia é realizada com o que é impossível encontrar em um software, por mais avançado que ele seja: olhares que compreendem, silêncios que acolhem e gestos que dizem “eu estou aqui com você”, mesmo quando nenhuma palavra é dita.

Um aplicativo de suporte emocional, guiado por inteligência artificial pode até ser tentador para um leigo. Ele não se atrasa, chega com respostas prontas, tem soluções

instantâneas, mas tende a ter falas superficiais, genéricas, racionais, não captando a complexidade do campo emocional de quem está buscando ajuda.

O processo de mudança de uma pessoa na psicoterapia é construído a cada sessão. É no desenrolar do próprio atendimento, com narrativas trazidas por ela e de situações do cotidiano, bem como de seu passado que os elementos vão surgindo e são trabalhados, considerando sempre as emoções suscitadas e envolvidas a cada fala verbal e não-verbal. A inteligência Artificial pode até oferecer frases de apoio, sugestões, mas não percebe as nuances quando uma lágrima escorre, nem tampouco o que o silêncio carrega.

Outro fator bem importante é que o psicoterapeuta faz intervenções que provocam reflexões e favorece o contato da pessoa consigo mesma e isso é catalisador no processo de mudanças. Segundo Fritz Perls, pai da Gestalt-Terapia, o psicoterapeuta tem um papel de “habilidoso frustrador”, ou seja, o profissional não está ali para atender automaticamente os desejos do paciente/cliente. É o inverso: vai colocá-lo para pensar, sentir e as respostas não são dadas pelo psicoterapeuta.

Quando se entrega uma resposta pronta para um cliente/paciente, como a Inteligência Artificial faz, está se retirando dele qualquer possibilidade de crescimento com autonomia do que se acredita que ele mesmo é capaz de formular, além de ainda excluir a sua responsabilidade sobre escolhas e bloquear o contato emocional. O que menos se espera de um processo de mudança é a passividade que tanto é evidenciada na Inteligência Artificial. A começar pela forma de consulta, onde se pergunta sobre algo da sua vida e se recebe uma entrega pronta padronizada ou personalizada pelo algoritmo.



**Ana Cláudia Meira Lima – Psicóloga Clínica
(CRP 17/0854)**

**-Especialista em Psicologia Clínica
(Gestalt-Terapia) e Psicologia Hospitalar**

**-Certificado de distinção de conhecimento
em Psico-Oncologia (SBPO)**

**-Atendimentos presenciais (Natal e Recife)
e online**

-Psicoterapeuta há 23 anos

 @anaclaudiapsico

 @institutopensare.official

 <https://institutopensare.com>



#Saúde



Psicoterapia para Adolescentes

Um caminho de escuta, vínculo e construção de autonomia

Por Erika Mesquita e Jurema Safieh

A adolescência, período de transformações no desenvolvimento humano, é caracterizada por profundas mudanças nos domínios físico, cognitivo, emocional e social. É considerada como uma transição entre a infância e a vida adulta, na qual o sujeito se vê convocado a enfrentar diversos desafios relacionados à construção da identidade, aos estabelecimentos de vínculos interpessoais significativos, à elaboração de propósitos de vida e à adaptação às novas exigências da sociedade.

Nesse contexto, é comum o surgimento de conflitos psíquicos e impasses emocionais que, se não forem cuidadosamente elaborados, podem comprometer o desenvolvimento saudável do adolescente.

Nessa direção, a psicoterapia revela-se como um dispositivo clínico essencial de escuta e acolhimento, favorecendo o processo de simbolização, o fortalecimento de recursos internos e o exercício de autonomia psíquica.

Embora o tema da psicoterapia na adolescência abranja uma ampla gama de aspectos relevantes, este artigo se propõe a abordar uma parte sensível e determinante para os jovens: a relação com os pais. Optamos por esse recorte por entendermos a importância da qualidade dos vínculos com os pais, bem como do ambiente familiar na saúde mental e no bem-estar emocional do adolescente e que essa influência pode figurar tanto como fator de proteção quanto de vulnerabilidade.

Os pais de adolescentes vivem, hoje em dia, um abismo geracional. Enquanto separaram o mundo real do virtual, seus filhos já navegam por essas dimensões como sendo uma única realidade integrada. É a primeira vez que a nova geração domina um universo desconhecido para os adultos, o que determina uma verdadeira metamorfose na maneira de educar e de estabelecer vínculos.

A adolescência é época marcada por profundas transformações cerebrais decorrentes das ativações no sistema límbico. E por essa razão, há, de fato, uma maior sensibilidade emocional, que costuma ser injustamente rotulada como uma fase problemática. Contudo, ela deve ser encarada como uma nova oportunidade de conexão. É necessário que os pais entendam e se preparem para essa nova etapa do desenvolvimento da vida de seus filhos. Pois, assim como fizeram no pré-natal e na primeira infância, agora precisam encontrar uma nova forma de cuidar, com afeto, mas que não infantilizem esse adolescente, que deverá seguir o movimento natural de construção de sua identidade, pertencimento e autonomia.

É comum que, diante desse cenário, pais bem-intencionados tentem proteger os filhos de todo e qualquer sofrimento. No entanto, ao evitar que os adolescentes enfrentem pequenas frustrações, como uma nota baixa ou uma decepção amorosa, os pais podem,

sem querer, fragilizar sua autoconfiança e capacidade de enfrentamento. A superproteção, aliada à cobrança por desempenho, gera efeitos colaterais como medo de errar, baixa tolerância à frustração, perfeccionismo e até quadros de ansiedade e depressão.

Importante lembrar que, não existem pais perfeitos, mas educar, hoje em dia, requer uma parentalidade mais afetiva, flexível e segura. É preciso sair do lugar de autoridade rígida, para ocupar o papel de porto seguro, de “consultor” confiável. Conhecer os amigos dos filhos, saber quem são suas referências, quem os influencia digitalmente, conversar sobre tudo com naturalidade e sem tom de ameaça são formas de se aproximar com respeito e presença.

A psicoterapia, nesse contexto, surge como uma aliada essencial. Além de favorecer o autoconhecimento, o manejo emocional, e o fortalecimento das habilidades relacionais, ela facilita o aprimoramento do vínculo entre pais e filhos através da orientação parental. Ajudando, assim, o adolescente a se tornar um adulto mais consciente e equilibrado e à família a passar por essa travessia com mais tranquilidade.

Por fim, mais do que proteger dos tropeços, é preciso ensinar a se levantar. O que realmente faz a diferença no desenvolvimento saudável de um adolescente é a certeza de poder contar com os pais — não como administradores de sua vida, mas como bordas seguras para onde ele sempre poderá voltar quando precisar respirar.





Erika Gonçalves de Souza Mesquita
Psicóloga Clínica (CRP 17/8405)



@erikamesquitapsi

Jurema Pinheiro de Medeiros Safieh
Psicóloga Clínica (CRP 17/8377)



@jurema.safieh.psicologa



**Ambas são mentoradas por Déborah Sampaio e Karinna Machado no curso:
Atendendo Adolescentes com segurança.**



<https://institutopensare.com>



Psicoterapia: um espaço de encontro, cuidado e transformação.

Por Amanda Cortez

Falar de psicoterapia é falar de encontros. Não apenas encontros com o outro, mas também com partes de si que, muitas vezes, foram esquecidas, silenciadas ou nunca verdadeiramente vistas. Na prática clínica, compreendo que o processo terapêutico vai muito além da aplicação de técnicas: ele nasce da relação, da presença genuína, da escuta sensível e da confiança que se constrói, pouco a pouco, entre terapeuta e paciente. Nesta relação, abre-se a possibilidade de um encontro verdadeiro emergir. É nesse vínculo autêntico que o paciente se percebe como alguém digno de ser escutado, e principalmente, capaz de escutar a si mesmo com mais presença e compaixão. Nesse processo, o terapeuta não se coloca como alguém que detém respostas, mas como um companheiro de caminhada, alguém que oferece presença, apoio e uma escuta sem julgamentos.

Na correria da vida cotidiana, em um mundo que constantemente nos pede pressa, produtividade e respostas imediatas, oferecer um espaço onde o sujeito possa simplesmente ser já é, por si só, um gesto de cuidado. Poucos espaços nos permitem ser inteiramente quem somos, sem máscaras, sem papéis. É nesse encontro verdadeiro, muitas vezes silencioso e sutil, que o paciente pode, pouco a pouco, se reencontrar consigo mesmo. Neste contexto, a terapia se apresenta como um lugar seguro, um espaço de acolhimento profundo, onde a dor pode ser nomeada, a dúvida pode ter lugar, e o silêncio também pode ser ouvido. Aqui, cada pessoa é recebida em sua singularidade, com seu tempo, sua história, e suas contradições.

A confiança, que vai sendo construída no ritmo do paciente, é o que permite que temas difíceis venham à tona. Quando a pessoa se sente segura na relação, ela pode começar

a nomear aquilo que antes estava silenciado, olhar para as dores que foram guardadas, experimentar novas formas de se colocar no mundo. É nesse processo que o "ser falado" se transforma no "ser escutado por si mesmo". Acredito que o sujeito é o maior especialista sobre si mesmo, e neste sentido, o terapeuta não oferece respostas, mas caminhos de reflexão. A proposta é que o paciente possa se apropriar de sua história, de suas escolhas e de seus movimentos. Ser protagonista é assumir-se como agente de mudança, mesmo em meio às incertezas. É perceber-se como alguém em processo, em construção, em relação.

A psicoterapia é também um processo de autoconhecimento. Um mergulho cuidadoso que permite que cada pessoa se aproxime de sua própria essência, reconhecendo suas necessidades, seus limites e suas potências. E embora, por vezes, esse caminho envolva desconfortos ou "desorganizações" internas, é justamente a partir disso que algo novo pode nascer. Como em uma casa que precisa ser reordenada para voltar a fazer sentido, na terapia há espaço para que essa reorganização aconteça de forma respeitosa e viva. A psicoterapia, nesse sentido, não é um fim em si mesma, mas uma travessia. Uma travessia onde o que importa não é a velocidade, mas a consciência do caminho. Onde o terapeuta caminha ao lado, atento, disponível, com escuta e presença.

Cuidar da saúde emocional também é cuidar da forma como nos relacionamos, com os outros e conosco, é, acima de tudo, um gesto de amor por si, um dos mais corajosos: o de se permitir sentir, se permitir viver com mais inteireza aquilo que se é. E talvez esse seja o maior presente que a psicoterapia nos oferece: aprender, pouco a pouco, a estar inteiros nas relações que construímos pela vida.



**Amanda Almeida Amaral Alves Cortez –
Psicóloga Clínica (CRP 17/8352)**

**- Pós-graduanda em Psicologia
Organizacional e Gestão de Pessoas,
pela PUC-RS.**



@amandaamaralcortez



@institutopensare.oficial



<https://institutopensare.com>

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



É POSSÍVEL SIM

CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS



@CTF_BR



84 98167-1139



WWW.CTFNATAL.COM.BR



#Saúde



A Terapia Comportamental Dialética (DBT)

Cuidando da saúde emocional com equilíbrio e aceitação.

Por Dayanna Martins

A busca por equilíbrio emocional nunca foi tão necessária quanto nos dias de hoje. Em um mundo de mudanças rápidas, cobranças e incertezas, lidar com emoções intensas pode ser um grande desafio. É nesse cenário que a Terapia Comportamental Dialética, conhecida como DBT (Dialectical Behavior Therapy), surge como uma abordagem eficaz para promover saúde mental e qualidade de vida.

A DBT foi desenvolvida na década de 1980 pela psicóloga Marsha Linehan, inicialmente para tratar pessoas com transtorno de personalidade borderline, caracterizado por emoções muito intensas e instabilidade nos relacionamentos. Com o tempo, a terapia mostrou resultados positivos também em outros quadros, como depressão resistente, transtornos alimentares, abuso de substâncias e transtornos de ansiedade.

Mas o que torna a DBT tão especial? O grande diferencial dessa abordagem é a busca constante pelo equilíbrio entre aceitação e mudança. Ao mesmo tempo em que o paciente é incentivado a aceitar suas emoções e dificuldades com compaixão, ele também é apoiado a desenvolver novas habilidades para transformar sua vida. Em vez de enxergar o sofrimento como um fracasso, a DBT o reconhece como parte da experiência humana, trazendo ferramentas práticas para lidar melhor com ele. A prática clínica da DBT envolve quatro grandes grupos de habilidades:

Mindfulness: técnicas de atenção plena que ensinam a viver o momento presente, com consciência e sem julgamento.

Regulação emocional: estratégias para entender, nomear e lidar com emoções difíceis de forma mais saudável.

Tolerância ao mal-estar: métodos para atravessar momentos de crise sem agir de forma impulsiva ou prejudicial.

Habilidades interpessoais: formas de melhorar os relacionamentos, estabelecer limites e comunicar necessidades de maneira eficaz.

Um dos aspectos mais importantes da DBT é a ideia de que todos estamos fazendo o melhor que podemos com as ferramentas que temos — mas também podemos aprender a fazer melhor, com apoio e prática.

No dia a dia da clínica, a DBT transforma vidas. Pacientes que se sentem reféns de suas emoções começam a perceber que têm escolhas. Aos poucos, desenvolvem a capacidade de agir com consciência mesmo diante de grandes desafios. Aprender a acolher suas próprias dores, sem se entregar ao desespero, é um processo libertador.

Outro ponto importante da DBT é o respeito pela história de cada pessoa. Não se trata de invalidar o sofrimento dizendo que “não é tão grave assim” ou que “é preciso ser forte”. Pelo contrário: a DBT ensina que validar a dor é o primeiro passo para transformá-la. Quando uma pessoa se sente compreendida, ela cria forças para mudar.

A Terapia Comportamental Dialética nos convida a aceitar a vida como ela é — imperfeita, desafiadora e, ainda assim, cheia de possibilidades. Ela nos ensina que equilíbrio emocional não é eliminar o sofrimento, mas aprender a atravessá-lo de forma mais sábia e gentil.

Em um mundo que muitas vezes cobra pressa e perfeição, a DBT oferece um caminho de paciência, aceitação e mudança real. E mostra que, sim, é possível construir uma vida que valha a pena ser vivida.



Dayanna Martins - Psicóloga Clínica (CRP 17/7542)

-Abordagem TCC e DBT

-Atendimento adolescente e Adultos



@psi_dayanna.martins



@institutopensare.oficial



<https://institutopensare.com>



#Saúde



Ansiedade, trabalho e o declínio das relações sociais

Como a ansiedade vem afetando de forma sutil (e profunda) a vida profissional e o emocional das pessoas.

Por Humberto Campos

A ansiedade se tornou uma das condições mais prevalentes e desafiadoras da atualidade, refletindo diretamente o ritmo acelerado da vida moderna. A pressão constante por produtividade, o excesso de estímulos e informações, além da necessidade permanente de estar disponível, resultam em uma sobrecarga emocional significativa. Como consequência, sintomas como inquietação, medo e preocupação excessiva começam a surgir, comprometendo o sono, a concentração e a qualidade das relações interpessoais — dentro e fora do ambiente de trabalho.

No Brasil, o cenário da saúde mental é alarmante. Segundo o relatório global World Mental Health Day 2024, 54% dos brasileiros consideram a saúde mental o



principal problema do país, e 77% já refletiram seriamente sobre sua importância. Esses dados revelam uma realidade preocupante: somos o país com os maiores índices de ansiedade e depressão da América Latina e, entre mais de 60 países avaliados, ocupamos a terceira pior colocação no mundo.

Esse panorama tem impactos diretos no ambiente de trabalho. Em 2024, o Brasil registrou 472.328 afastamentos por transtornos mentais — um crescimento de 68% em relação ao ano anterior. Nesse sentido, empresas que se posicionam estrategicamente no mercado já vem investindo em políticas de bem-estar e saúde emocional e a recente atualização da NR-01 (Norma Regulamentadora nº 01), do Ministério do Trabalho e Emprego, reforça a compreensão de que prevenir riscos psicossociais vai além da redução de afastamentos: trata-se também de promover produtividade e reter talentos, além de gerar retorno financeiro e fornecer segurança jurídica.

De acordo com a Harvard Business Review, os investimentos em saúde mental apresentam um ROI (retorno sobre investimento) médio de 2,5%, podendo chegar a 6% no caso de gestores. A London School of Economics vai além, estimando um retorno de até 8 vezes o valor investido. Já no Brasil, uma pesquisa da Great People Mental Health, que avaliou mais de 6 mil empresas, indicou que aquelas que investem no bem-estar dos funcionários apresentam desempenho financeiro superior.

Apesar da crescente conscientização, muitas vezes o início da ansiedade passa despercebido. Sinais sutis como dificuldade na fala, perda de foco, dificuldade para manter contato visual, alterações no sono e problemas de autopercepção já podem indicar níveis preocupantes de ansiedade.

Quando ignorados, esses sintomas desencadeiam um efeito cascata: abandono do autocuidado, comportamentos defensivos em excesso, necessidade constante de aprovação, queda da autoestima e, em casos mais graves, isolamento social.

A sociedade, no entanto, tende a enxergar a ansiedade como um efeito colateral "normal" da rotina. Quando ela se torna incapacitante, o indivíduo muitas vezes é rotulado como alguém fraco ou emocionalmente instável. Essa visão estigmatizante leva muitos a buscar soluções individuais, o que torna o processo de recuperação mais doloroso e, frequentemente, ineficaz.

Vivemos em uma cultura que, ao mesmo tempo em que alimenta ambientes geradores de ansiedade, responsabiliza o indivíduo por não saber lidar com a pressão. Isso, também, tem provocado o crescimento de comportamentos isolacionistas e relações cada vez mais frágeis, onde, em muitos contextos, qualquer sinal de desconforto emocional é motivo de afastamento ou ruptura.

Curiosamente, o isolamento emocional, muitas vezes disfarçado de "autossuficiência", vem sendo interpretado como um sinal de força e maturidade. No entanto, o que estamos de fato testemunhando é a perda gradual de habilidades fundamentais para a convivência saudável: empatia, tolerância, escuta ativa e a capacidade de lidar com as diferenças. Em vez de construirmos vínculos mais sólidos, estamos, sutilmente, desaprendendo a arte de nos conectar — justamente quando mais precisamos uns dos outros.

Cuidar da saúde mental não é apenas um ato de autocuidado, mas também um esforço coletivo para reconstruir as relações humanas que, aos poucos, vêm se

desgastando e prevenir a ansiedade não significa ausência de sintomas, mas sim estar disposto a reconhecê-los com responsabilidade e buscar alternativas de cuidado antes que eles se transformem em limitações.

Nesse contexto, é essencial aprender a identificar os fatores que contribuem para o agravamento da ansiedade. Pressão excessiva por resultados, dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional, e condições de trabalho inadequadas estão entre os principais gatilhos e reconhecê-los com antecedência permite a adoção de medidas preventivas mais eficazes.

Se esse olhar mais amplo ainda parecer difícil ou confuso, lembre-se: buscar apoio profissional é um passo corajoso e necessário. Psicólogos estão preparados para ajudar a compreender o cenário como um todo — levando em conta não apenas o indivíduo, mas também os ambientes nos quais ele está inserido.



<https://institutopensare.com>



@institutopensare.oficial



**Humberto Campos de Carvalho -
Psicólogo Clínico (CRP 17/8043)**

**-Graduado em administração pela
UFRN.**

**-Pós graduando em psicologia clínica
pela UNI-RN.**

#Saúde



Psicologia afirmativa: cuidar do ser em todas as suas cores.

Por Paola Lira

A psicologia afirmativa é uma forma de cuidado que reconhece a importância de acolher identidades de gênero e orientações sexuais com respeito, sensibilidade e responsabilidade. É um compromisso ético com a escuta de pessoas LGBTQIAPN+ que, por muito tempo, foram silenciadas, patologizadas ou invisibilizadas dentro do próprio processo terapêutico.

Esse tipo de atendimento nasce da compreensão de que as dores trazidas por pessoas LGBTQIAPN+ não brotam de suas identidades, mas das violências que enfrentam por simplesmente existirem. São dores marcadas pela exclusão familiar, pelo medo de andar na rua, pela solidão e pela tentativa exaustiva de se encaixar em moldes que não foram feitos para elas.

Na prática clínica, é comum encontrar histórias de quem aprendeu a se esconder desde cedo. Pessoas que ouviram que eram “erradas”, “estranhas”, que precisavam mudar, silenciar, “dar menos bandeira”. Que carregam, muitas vezes, o peso de um autojulgamento aprendido. A psicologia afirmativa surge como um espaço onde essas vozes podem, pela primeira vez, se escutar com ternura. Um lugar onde é possível resgatar a própria história e reconstruir-se com dignidade, pertencimento e afeto.

Mas esse cuidado não precisa, e nem deve, ser oferecido apenas à pessoa LGBTQIAPN+. Muitas vezes, familiares também atravessam seus próprios processos. Pais, mães, irmãos, parceiros e parceiras se deparam com dúvidas,

preconceitos enraizados, ou o luto de expectativas que projetaram sem perceber. Também sentem medo: medo do mundo, da rejeição, daquilo que não entendem.

Acolher essas famílias é fundamental para fortalecer vínculos. Quando familiares aprendem a escutar sem julgamento, a apoiar sem tentar moldar o outro, algo profundo acontece. Relações antes marcadas por distância e tensão podem florescer em espaços de cuidado e conexão verdadeira.

A psicologia afirmativa oferece, então, um lugar de crescimento conjunto. Um espaço onde tanto a pessoa LGBTQIAPN+ quanto quem caminha ao seu lado podem aprender, desaprender, sentir e se abrir para novas formas de amar e se relacionar. Onde perguntas são bem-vindas, os silêncios são escutados e ninguém precisa fingir ser quem não é.

No fim das contas, o que está em jogo não é apenas orientação ou identidade. É sobre liberdade de existir com inteireza, sobre o direito de ser amado exatamente como se é. É sobre construir relações mais humanas, conscientes e cuidadosas.

Porque todos nós, independentemente de quem somos ou quem amamos, merecemos caminhar em direção a uma vida que seja leve, digna e verdadeira.



Paola Lira - Psicóloga Clínica (CRP 17/7600)

-Pós-Graduada em Atendimento Clínico das Diversidades Sexuais e de Gênero - IPPERG



@psi.isadoramedeiros



@institutopensare.oficial



<https://institutopensare.com>



#Saúde



A ansiedade no mundo hiperconectado: impactos do uso de redes sociais na prática clínica

Por Isadora Medeiros Cortez

Em uma era de intensa conexão digital, as redes sociais passaram a ocupar um espaço central na vida das pessoas, especialmente dos jovens. O acesso constante a estímulos virtuais e a necessidade de exposição pública transformaram a maneira como se constroem relações na atualidade, percepções de si e do outro, afetando diretamente o bem-estar emocional dessas pessoas. O uso excessivo das redes sociais alimenta um ciclo de comparação, aprovação, rejeição instantânea, além da busca incessante por prazeres rápidos, que podem potencializar sentimentos de inadequação, medo de exclusão e ansiedade social. Como afirma Haidt (2024, p.45), “Quando os smartphones e as redes sociais se tornaram onipresentes, perdemos algo fundamental: a capacidade de estar presentes no mundo real, de viver o momento sem medo constante de julgamento.”

Na prática clínica, é cada vez mais comum encontrar pacientes que relatam angústias oriundas da hiperconexão: dificuldade de concentração, baixa autoestima, sensação de insuficiência e crises de ansiedade desencadeadas por interações virtuais, seja por meio de comparações com a vida idealizada de outras pessoas, da exposição a críticas públicas ou da busca incessante por aprovação nas redes sociais.

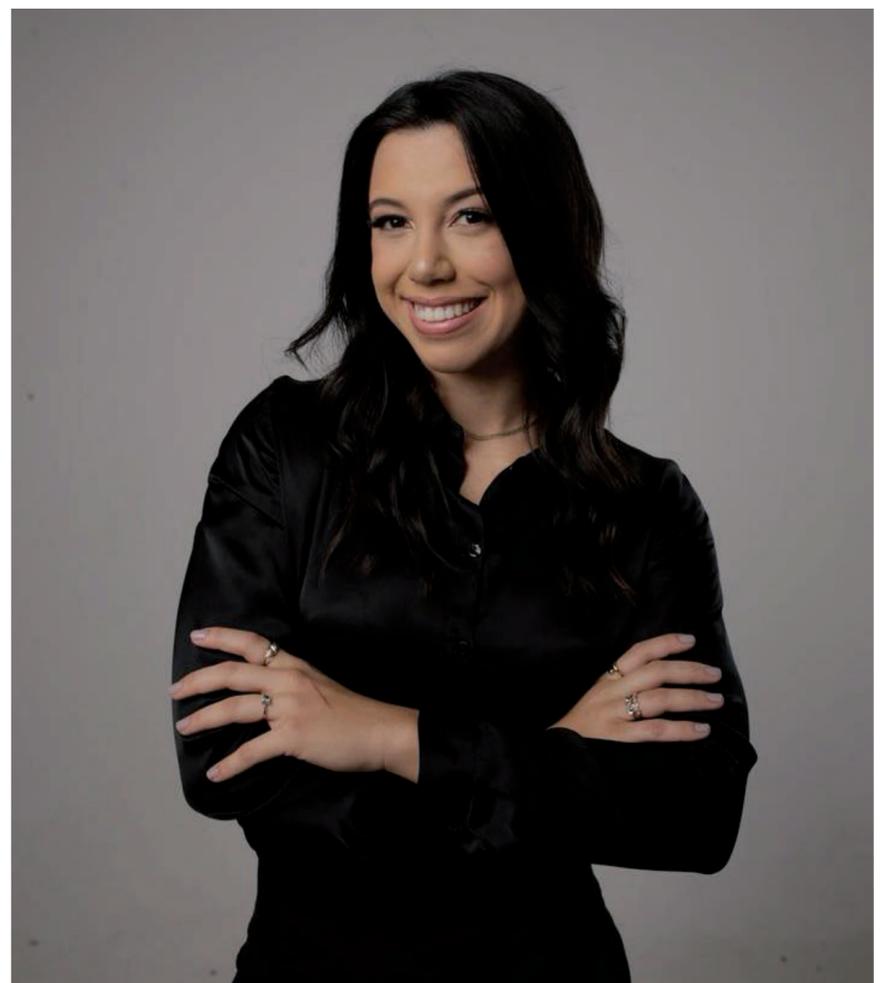
O impacto da comparação constante e de interações superficiais nas redes sociais pode gerar um estresse emocional profundo no paciente, comprometendo a capacidade de estabelecer relações reais e duradouras. Com isso, a psicoterapia torna-se um espaço de acolhimento e reconstrução, onde é possível reconectar-se com quem se é para além das curtidas e aprovações externas. Um caminho de reencontro consigo mesmo, de

fortalecimento interno, no qual se aprende a lidar com as emoções e a reconhecer que o que se vê diante das telas muitas vezes não corresponde com a realidade em si. As distorções presentes nas redes sociais alimentam comparações irreais, reforçando sentimentos negativos e impulsionando padrões de perfeição que não são possíveis de alcançar. O paciente, nesse cenário, começa a questionar sua própria identidade, buscando constantemente a validação do que é mostrado nas redes.

Na escuta clínica, ajudar o paciente a diferenciar o que é real do que é idealizado torna-se essencial para resgatar a autonomia emocional e promover relações mais saudáveis consigo mesmo e com o outro. A capacidade de entender que a vida nas redes é frequentemente uma versão filtrada e editada da realidade pode ser um primeiro passo significativo para a recuperação emocional e, conseqüentemente, o fortalecimento da autoestima. Portanto, o processo terapêutico, promove a reflexão crítica sobre o uso das redes, auxiliando na construção de limites saudáveis e favorecendo o desenvolvimento de uma relação mais saudável consigo mesmo. Estar consciente dos aspectos negativos da hiperconexão é imprescindível para que o indivíduo possa retomar seu próprio ritmo e habitar o real com mais presença. Por isso, trabalhar a construção de limites no uso das redes sociais, incentivar a prática de esportes, ensinar o limite de uso, estimular a interação com pessoas próximas podem ser ferramentas essenciais nesse processo de cuidado.

Por fim, a psicoterapia tem um papel crucial não apenas no fortalecimento da saúde mental individual, mas também na formação de uma cultura mais consciente e equilibrada sobre o uso da tecnologia. Compreender e discutir sobre este tema é crucial não apenas para beneficiar o indivíduo que busca a psicoterapia, mas também para promover a construção de uma geração mais saudável, em que o valor de uma pessoa não seja medido por curtidas ou validações externas. Ao aprender a equilibrar o uso das redes

sociais — que fazem parte da nossa realidade atual — com momentos de autocuidado e atividades no mundo offline, como a prática de esportes, leitura, encontros presenciais com amigos ou passeios ao ar livre, o paciente não apenas conquista sua autonomia emocional, como também estabelece relações presenciais e saudáveis. Dessa forma, contribui para uma transformação social mais consciente, fortalecendo conexões baseadas na presença real, no afeto genuíno e na construção de vínculos mais sólidos e significativos.



**Isadora Medeiros Cortez – Psicóloga
Clínica (CRP: 17/8400)**

**-Pós-graduanda em Terapia
Cognitivo-Comportamental;**

**-Mestranda pelo Instituto Internacional
de Neurociências Edmond e Lily Safra
(IINELS);**



@psi.isadoramedeiros



@institutopensare.oficial



<https://institutopensare.com>



saiba mais em: guiaviverbem.com.br



Ansiedade não se atravessa sozinha(o) e nem de um jeito só

Por Dyana Bezerra

Uma resposta natural — até que não é mais

A ansiedade sempre esteve conosco. É parte da nossa herança evolutiva, ajudando nossos ancestrais a lidar com perigos reais. Quando surge, ativa o chamado sistema nervoso simpático — que, apesar do nome, não é tão “simpático” assim. É ele quem prepara o corpo para lutar ou fugir: acelera os batimentos, encurta a respiração, contrai os músculos. É o corpo nos dizendo: “Alerta! Prepare-se!”

Essa é a chamada “ansiedade boa”, aquela que nos tira da inércia e nos protege em situações de risco. Mas... e quando ela não desliga?

Quando o alarme não para de tocar

Nos últimos anos, a ansiedade passou a ocupar cada vez mais espaço no cotidiano das pessoas, a ponto de limitar sua qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 18 milhões de brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade — cerca de 9,3% da população.

Vivemos num mundo que valoriza a produtividade a qualquer custo. E nesse ritmo frenético, muitos ultrapassam seus próprios limites para entregar uma alta performance. O corpo sente. E responde. A ansiedade, surge no corpo, comunicando que algo não vai bem.

Não é só “coisa da mente”

Ainda há quem acredite que lidar com ansiedade é apenas “controlar os pensamentos” ou “pensando positivo”. Mas a ansiedade não tem um botão de “desliga” e não se resolve apenas com força de vontade. Ela pede presença, escuta e cuidado — de dentro para fora e de fora para dentro.

Esse cuidado exige um olhar atento para o todo: o que comemos, como nos movimentamos, o quanto dormimos, as relações que nos cercam, a forma como organizamos nossos dias. Tudo isso envia ao sistema nervoso uma mensagem clara: “você pode relaxar, está tudo bem agora”.

Corpo calmo, mente presente

Uma forma simples — e potente — de acalmar o corpo é a respiração consciente. Um exercício que pode ser feito em qualquer lugar: inspire por 4 segundos, expire por 8. Essa expiração mais longa ativa o sistema parassimpático, aquele que nos ajuda a desacelerar, relaxar e regular o estresse.

Em momentos de crise, vale experimentar a chamada “respiração da criança”: duas pequenas inspirações curtas seguidas de uma expiração longa. É como se disséssemos ao corpo: “tá tudo bem agora, pode voltar”.

Cuidar também é se cercar de apoio

Outro ponto essencial é a rede de apoio. Estar com pessoas com quem você possa ser quem é — sem máscaras, sem precisar se provar — faz toda a diferença. Ansiedade pode ser uma experiência solitária, mas o cuidado com ela não precisa ser.

Relacionamentos que acolhem têm um poder transformador. Podem ser amigos, familiares, grupos terapêuticos ou profissionais. O importante é não caminhar sozinha.

Um passo de cada vez

Lidar com a ansiedade é também apresentar ao corpo novas possibilidades. Experimentar outras formas de fazer o que sempre foi feito. Criar caminhos mais sustentáveis, menos exigentes, mais verdadeiros. E acima de tudo: lembrar que se cuidar não é fraqueza — é coragem.



**Dyana Bezerra – Psicóloga Clínica
(CRP 17/6635)**

**-Especialista em Psicologia Clínica
Transpessoal pela ABRAPET.**

**-Atendimento adulto individual e para
casais.**



@dyanabezerrapsi



@institutopensare.oficial



<https://institutopensare.com>



saiba mais em: guiaviverbem.com.br

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:



@lafnatal

Uver
bem