

# TERAPEUTAS

## AUTOCONHECIMENTO E AUTODESENVOLVIMENTO

### SE É NATURAL, NÃO FAZ MAL



Luzia Regina de Oliveira **Pág 22**

### O MUNDO PELOS OLHOS DELAS



Lílian Cavalcante **Pág 15**

## POR TODAS ESSAS VIDAS

A SAGA DE UMA MULHER  
Luzia Regina

Roseila Iara Renz Pretto

DIALÉTICA  
Literária

## ROSEILA PRETTO

A autora de **"Por Todas Essas Vidas" a saga de uma mulher**, Roseila, é educadora e psicanalista formada pela Sociedade Psicanalítica do Paraná. Sua atuação como psicanalista e daseinspsicanalista contribui para a saúde mental e evolução humana. Sua paixão pela educação e psicanálise a tornam uma figura inspiradora na literatura e academia brasileira.

### QUAIS EMOÇÕES VOCÊ TEM COMIDO?

Webert Eder

Entenda o fenômeno de "comer emoções" em vez de simplesmente se alimentar por necessidade fisiológica.

**Pág 17**

# Saúde 24 horas ao seu alcance!

Assine agora  
mesmo o **Tá Dodói:**

 21 98636-9599





REVISTA ELETRÔNICA  
**TERAPEUTA/S**  
AUTOCONHECIMENTO E AUTODESENVOLVIMENTO

# Índice S/A

7

## **CAMILA RIBEIRO**

Burnout: Se Você Não Parar, Seu Corpo Te Para

9

## **NOSSA CAPA!**

Por todas essas vidas  
Por: Roseila Pretto

19

## **ELIZABETH PEREIRA**

Vencendo seus medos: O Caminho para o Crescimento Pessoal

13

## **DANIELE DOS SANTOS**

O perigo do uso excessivo das telas para as crianças

20

## **KELLY FERREIRA**

Convivendo com a dor física e emocional

24

## **TERAPIA HOLÍSTICA**

Convidada Terapeuta Elaine Meschick

# TERAPEUTA/S

AUTOCONHECIMENTO E AUTODESENVOLVIMENTO



Caro leitor,

Escrevo para expressar minha gratidão e compartilhar a importância da revista Terapeutas S/A como fonte valiosa de conhecimento e inspiração para o bem-estar mental e emocional. A Revista aborda diversos aspectos da saúde mental, autocuidado e desenvolvimento pessoal, fornecendo informações e dicas práticas para enfrentar os desafios do dia a dia. Além disso, as histórias inspiradoras de superação nos lembram que não estamos sozinhos nas lutas e que existem caminhos para a cura e o crescimento pessoal. Acredito que a Revista desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental e na redução do estigma associado às questões emocionais. Expresso minha gratidão à equipe editorial e aos colunistas, por trazerem conteúdo relevante e impactante. Encorajo todos os leitores a compartilharem a Revista com seus amigos e entes queridos, criando uma comunidade de apoio na busca por uma vida mais saudável e equilibrada.

Com gratidão,

CEO

*Kelly Ferreira*

Idealizador

*Everson Montanha*





# RESSIGNIFICAR ALÍVIO DA ANSIEDADE

SILVANA CÂNDIDO



## O JEJUM NO ALÍVIO DA ANSIEDADE

A prática do jejum, adotada por diversas culturas e tradições ao longo dos séculos, vem ganhando destaque na medicina integrativa como uma poderosa ferramenta para o alívio da ansiedade. Incorporar um jejum intermitente cotidiano de 12 horas pode proporcionar benefícios significativos para a saúde mental e física, especialmente quando realizado sob a orientação de um nutricionista integrativo, após avaliação de um médico endocrinologista.

### **A Importância de 12 Horas de Jejum Diariamente**

Viver 12 horas de jejum diariamente, por exemplo, das 20h às 8h, oferece ao corpo um período essencial de descanso e recuperação. Durante esse tempo, o sistema digestivo pode se regenerar, e processos de desintoxicação celular são otimizados. Esse descanso noturno também ajuda a regular os níveis de insulina, diminuindo o risco de diabetes tipo 2 e contribuindo para uma sensação geral de bem-estar.

### **Jejum de Ester: Força para Decisões Importantes**

O jejum de Ester, mencionado na Bíblia, é um jejum de três dias que pode ser especialmente útil quando enfrentamos decisões cruciais. Este período de jejum e oração intensifica a conexão espiritual e fortalece o córtex pré-frontal, a área do cérebro, responsável pela tomada de decisões. Ao fortalecer esta região, aumentamos nossa capacidade de pensar com clareza e agir com discernimento.

### **Jejum de Daniel: Domínio Próprio e Saúde Física**

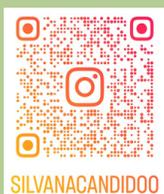
O jejum de Daniel, focado em uma dieta à base de legumes e verduras, é outra prática benéfica. Além de promover o domínio próprio, essa forma de jejum é rica em fibras, vitaminas e minerais, essencial para a saúde física e mental. A ingestão regular de vegetais ajuda na manutenção de um microbiota intestinal saudável, essencial para a produção de neurotransmissores que regulam o humor e a ansiedade.

## Hormônios e Saúde Mental

O jejum influencia diretamente a liberação de importantes hormônios. Durante o jejum, há um aumento na produção de hormônio do crescimento (GH), que auxilia na queima de gordura e preservação muscular. A insulina, o hormônio responsável pelo armazenamento de gordura, diminui, o que favorece o controle de peso e melhora a sensibilidade à insulina. Além disso, o jejum promove a liberação de endorfinas, os “hormônios da felicidade”, que podem melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

Adotar o jejum de maneira regular e consciente, seja através de um jejum diário de 12 horas ou práticas mais prolongadas como os jejuns de Ester e Daniel, pode trazer múltiplos benefícios para a saúde mental e física. No entanto, é crucial realizar essa prática sob a orientação de uma equipe multidisciplinar integrativa, para garantir que o jejum seja seguro e eficaz.

Fontes: Naous E, Achkar A, Mitri J. Intermittent Fasting and Its Effects on Weight, Glycemia, Lipids, and Blood Pressure: A Narrative Review. *Nutrients*. 2023 Aug 21;15(16):3661. doi: 10.3390/nu15163661. PMID: 37630851; PMCID: PMC10459308.  
Subirá, Luciano. \*A Cultura do Jejum: Encontre um Nível Mais Profundo com Deus\*. Hagnos, 2022. PDF.  
Roco-Videla Á, Villota-Arcos C, Pino-Astorga C, Mendoza-Puga D, Bittner-Ortega M, Corbeaux-Ascui T. Intermittent Fasting and Reduction of Inflammatory Response in a Patient with Ulcerative Colitis. *Medicina (Kaunas)*. 2023 Aug 11;59(8):1453. doi: 10.3390/medicina59081453. PMID: 37629743; PMCID: PMC10456230.



**MENTORA, GRADUADA EM ENFERMAGEM, EM TEOLOGIA, ESPECIALISTA PELA UERJ.  
TERAPEUTA INTEGRATIVA, PALESTRANTE, AUTORA DE RESSIGNIFICAR  
ALÍVIO DA ANSIEDADE. WHATSAPP : (21)987930346.**

**A MAIOR VITRINE DE TALENTOS DO EMPREENDEDORISMO BRASILEIRO, VAI IMPACTAR MESQUITA!**



**EVENTO MENTES BRILHANTES**  
**AUTORIDADE, RELEVÂNCIA E AUTOESTIMA**

**31/08 - ESPAÇO CLÁUDIA GUEIROS - R. MARIA MENDES VECHI, 65, MESQUITA**

A promotional banner for an event. It features a man in a white t-shirt with a microphone and a woman in a white top. On the right, two women are smiling. The text is bold and white on a dark background. Logos for LACIST, CONSULTORIA CONTÁBIL, and CENTRO EMPRESARIAL CLÁUDIA GUEIROS are visible at the top.



# EMOÇÕES

## *Propósito*

Camila Ribeiro

### **Burnout: Se Você Não Parar, Seu Corpo Te Para**

O empreendedorismo é um caminho cheio de desafios e recompensas, mas pode trazer riscos significativos para a saúde mental. O burnout, um estado de exaustão física e mental, é uma consequência comum do estresse prolongado que muitos empreendedores enfrentam.

A pressão para alcançar o sucesso, longas horas de trabalho e a responsabilidade constante podem levar ao esgotamento. Sinais de burnout incluem fadiga crônica, insônia, ansiedade e desmotivação. Ignorar esses sinais pode resultar em problemas mais graves, como depressão e doenças físicas.

Para prevenir o burnout, é essencial adotar práticas de autocuidado. Estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, delegar tarefas e reservar tempo para descanso e lazer são estratégias eficazes. Exercícios físicos, meditação e hobbies podem ajudar a manter o equilíbrio mental.

As empresas também devem criar um ambiente que valorize a saúde mental. Políticas de trabalho flexível, apoio psicológico e programas de bem-estar são fundamentais para manter a equipe saudável e produtiva.

Com a nova Lei 14.831 de 2024, a CLINtede, empresa que sou fundadora oferece um programa de certificação de saúde mental completo para empresas.

Lembre-se: "se você não parar, seu corpo te para". Priorize a sua saúde mental e física para garantir um sucesso sustentável no empreendedorismo. Cuidar de si mesmo é a chave para manter a inovação e a prosperidade a longo prazo.



Camila Ribeiro, Psicóloga Clínica há cinco anos, palestrante empresária e CEO da CLINtede a primeira clínica especializada em Saúde Mental e emocional em Japeri RJ

**MAIS CONTEÚDOS COMO ESSE NO MEU INSTAGRAM PELO QR CODE!**



@CAMILADERIBEIRO



# CLINtede

Clínica de terapia e saúde



Somos a 1ª clínica multiprofissional, especializada em saúde mental e emocional, no município de Japeri.

## Conheça as nossas especialidades (adulto e infantil):

- ▶ Psicólogas;
- ▶ Neuropsicóloga;
- ▶ Fonoaudióloga;
- ▶ Neurologista;
- ▶ Psiquiatra;
- ▶ Neuropediatra;
- ▶ Psicopedagoga;
- ▶ Nutricionista.
- ▶ Psicomotricista;





# POR TODAS ESSAS VIDAS

EXPLORE A OBRA "POR TODAS ESSAS VIDAS - A SAGA DE UMA MULHER" DE ROSEILA IARA RENZ PRETTO, RICA EM CULTURA E HISTÓRIA. ADQUIRA O LIVRO PARA CONHECER UMA CONTRIBUIÇÃO MARCANTE NA LITERATURA BRASILEIRA.



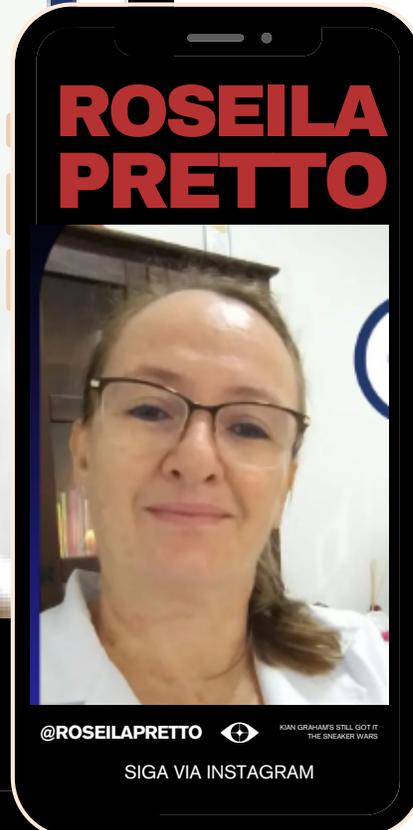
POR TODAS ESSAS VIDAS  
A SAGA DE UMA MULHER

Roseila Iara Renz Pretto

DIALÉTICA  
Livraria

“Por Todas Essas Vidas – a saga de uma mulher”, de Roseila Iara Renz Pretto, é uma obra que se destaca pela profundidade e complexidade com que aborda a trajetória de seus personagens. Este livro é o resultado de um longo processo de elaboração intelectual e acadêmico, mesclado com uma criação literária tradicional. A autora mergulhou nas referências culturais típicas da região Noroeste do estado do Rio Grande do Sul, revelando como essas influências moldaram a subjetividade das gerações dos últimos 150 anos.

A narrativa é permeada por confrontos existenciais que refletem a subjetividade transposta para a literatura, destacando especialmente as questões de gênero. O gênero feminino, em particular, é explorado de maneira intensa, mostrando as cargas de preconceitos e exclusão social que as mulheres enfrentam paralelamente ao processo de inserção das etnias estrangeiras no solo.



Roseila trabalha esse material de forma admirável, combinando sua vivência pessoal, a batalha intelectual por uma formação superior, e os enfrentamentos decorrentes desse processo. Uma obra traçada paralelamente aos primeiros romances de Lya Luft, especialmente no que diz respeito aos conflitos do indivíduo com sua tradição cultural.

Ao trazer à tona temas essenciais e muitas vezes negligenciados na literatura brasileira, Roseila se propõe a preencher uma lacuna significativa. Sua obra é única no panorama atual da produção literária brasileira, oferecendo uma contribuição rica para outras formas contemporâneas de representações culturais. É uma leitura indispensável para aqueles que buscam compreender as complexas interseções entre cultura, gênero e identidade.



Hoje, julho de 2024 compreendo o porquê de todas essas situações, sentimentos e emoções. Há poucos meses, fui diagnosticada como neurodivergente. Sou superdotada e tenho altas habilidades na área das ciências humanas e essa condição apresenta assincronia entre o cognitivo e o emocional, ou seja, a criança interior, nosso estado emocional, tem idade inferior a idade biológica. Essa condição nos faz ter características específicas, tais como: “a percepção aguçada do real; profunda empatia com todos os seres; elevado senso crítico e de justiça; curiosidade, potencial cognitivo-criativo e sede de realização infinitos; assim como uma espiritualidade liberta de cultos e religiões, destes permanecendo além. Uma memória que, não obstante, leva aquele sujeito a se sentir incompleto, finito, vazio e, portanto, com o sentimento de que jamais dará conta de sua tarefa, a mais básica, a de simplesmente ser, já que se sabe – embora de modo inconsciente – irremediavelmente sem ser; o que o leva a jamais se reconhecer naquilo que produz. Daí as consequências e os sofrimentos os mais diversos: de um lado, profundo sentimento de minoridade, impostura e depressão existencial; de outro, perfeccionismo exacerbado, medo de ser imperfeito, cobrança de si e dos outros e, enfim, angústia, depressão e ansiedade existencial.

O que antes paralisa tais sujeitos ao invés de fazê-los avançar, quando não os levam à mais completa desintegração negativa de si”. (SILVA:2024). Dado o exposto, como Psicanalista agora, compreendo que o inconsciente é maravilhoso. Ele encontra formas de nos manter vivos e me fez escrever essa obra que também é autoconhecimento, Daseinspsicanálise e meio de cura. Depois de mais de 2 décadas compreendo tudo e por que fui chegar onde estou.



**NETWORKING É VIDA,  
E VIVER É DIFERENTE DE ESTAR VIVO!**



BY MONTWEB



**VENHA PARA CLUBE C.N.N.**

**REDE DE APOIO PARA DESENVOLVIMENTO DE NETWORKING  
QUALIFICADO, VISIBILIDADE, FIDELIDADE, PARCERIAS,  
SOLIDARIEDADE, VANTAGENS E DESCONTOS**

**[WWW.CNNMONTWEB.COM.BR](http://WWW.CNNMONTWEB.COM.BR)**



# Crescer & Bem-Estar

Daniele dos Santos



## O perigo do uso excessivo das telas para as crianças

O uso excessivo das telas por crianças é uma preocupação crescente entre pais, professores e profissionais de saúde. A exposição prolongada a esses dispositivos eletrônicos pode trazer diversos problemas. Impacto na visão, fadiga ocular e aumento de miopia. Além disso, a luz azul nos aparelhos emitida, pode interferir e prejudicar a qualidade do sono e descanso. O sedentarismo que resulta em menos atividade física, aumenta o risco de obesidade e problemas de saúde. O desenvolvimento cognitivo também pode ser afetado tais como: prejuízos na memória e outras funções essenciais para o aprendizado.

No âmbito emocional e social, pode limitar as interações presenciais que dificulta o desenvolvimento de habilidades como empatia e comunicação. A saúde mental das crianças também está em risco, porque estando em exposição constante nas redes sociais e conteúdos inadequados pode aumentar a ansiedade e a depressão.

Diante dos perigos é fundamental que os pais monitorem e limitem o tempo de tela, promovendo equilíbrio entre as atividades digitais e as experiências reais, tais como: brincadeiras, leituras e interação social.

Daniele dos Santos

Referência Bibliográfica:

Saúde mental na escola: O que os educadores devem saber/ Gustavo M.Estanislau, Rodrigo Affonseca Bressan ( organizadores) Porto Alegre: Artmed, 2014.



Psicopedagoga especialista em desenvolvimento infantil, psicanalista, palestrante, historiadora e Colunista da Revista Terapeutas S/A



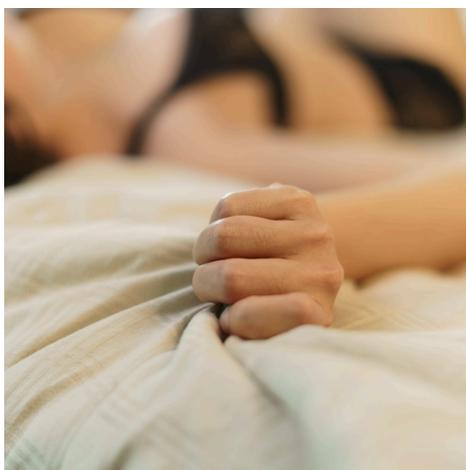


# SEXUALIDADE SAUDAVEL

Ionara Carvalho



## O SCRIPT DO SEXO



Ter uma vida sexual satisfatória é parte essencial para o bem-estar nas relações, e esta realização demanda ir na contramão daquilo que acontece na maioria das vezes: seguir o script (ruim) do sexo.

Sim. Podemos e devemos buscar alternativas para aumentar o prazer, e compreender que sexo não é só penetração e traz inúmeros benefícios a homens e mulheres. É fato que os homens ficam prontos para o sexo muito mais rapidamente que as mulheres, visto que eles se excitam muito mais espontaneamente que elas, que são mais responsivas. Essa compreensão para além do sexo penetrativo beneficia muito os homens, que carregam em si o medo de não conseguir manter uma ereção pelo tempo que consideram adequado.

É necessário trazer para as relações a ideia de que todo o nosso corpo é uma zona erógena, e aprender a fazer sexo sem pressa. Os caminhos para um script sexual de qualidade são muitos e inclui boa vontade em descobrir o lugar do erótico dentro da relação.

Por: Ionara Carvalho Terapeuta Sexual,  
Sexcoach e Especialista em Sexualidade e  
Saúde Intima.



TERAPEUTAIONARA

# ENTRE ELAS

Lílian Cavalcante

## O MUNDO ATRAVÉS DOS OLHOS DELAS

O Poder do apoio mútuo entre mulheres

Olá, querida Leitora!

Já parou para pensar se você é uma mulher que apoia outras mulheres? O poder do apoio mútuo entre mulheres é um dos pilares mais fortes para o crescimento e empoderamento feminino. Em um mundo onde os desafios são constantes, a solidariedade entre nós se torna uma fonte inesgotável de força e inspiração.

Quando nos unimos, criamos um ambiente onde cada mulher se sente valorizada e compreendida. Essa conexão genuína abre portas para o reconhecimento de nossas capacidades e potencialidades. Imagine um círculo de mulheres que, em vez de competirem, se apoiam incondicionalmente. Esse é o cenário onde a verdadeira magia acontece.

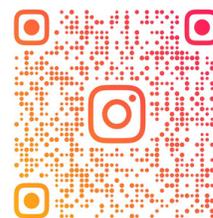
Gatilhos mentais como o pertencimento e a reciprocidade são ativados quando oferecemos e recebemos apoio. Sentir-se parte de um grupo que nos entende e nos apoia cria um senso de pertencimento essencial para o nosso bem-estar emocional. A reciprocidade, por sua vez, fortalece esses laços, criando um ciclo virtuoso de apoio contínuo.



Reconhecer a importância desse apoio é fundamental. Cada palavra de incentivo, cada gesto de solidariedade, fortalece não apenas a quem recebe, mas também quem oferece. Juntas, podemos transformar obstáculos em oportunidades, mostrando ao mundo a força inigualável da união feminina.

Sejamos a rede de apoio que queremos ver no mundo. Cada mulher é uma peça essencial nesse grande quebra-cabeça de empoderamento e crescimento. Unidas, somos invencíveis.

**PSICOTERAPEUTA / HIPNOTERAPEUTA  
ESPECIALIZADA EM ATENDIMENTO DE MULHERES.  
ATENDIMENTO ON LINE E PRESENCIAL  
@LILIANCAVALCANTE\_TERAPEUTA /  
CEL: (21)973536114**



LIARAUJOLEAL



Quem olha para fora sonha,  
quem olha para dentro desperta.

Carl Jung





# Saúde & VIDA

Webert Eder da Silva

Psicanalista Clínico

Especialista em Psicotraumatologia

Especialista em Dependência Química

## QUAIS EMOÇÕES VOCE TEM COMIDO?



A psicanálise, fundamentada por Sigmund Freud, oferece uma lente profunda para entender o fenômeno de "comer emoções" em vez de simplesmente se alimentar por necessidade fisiológica. Esse comportamento, conhecido como comer emocional, ocorre quando uma pessoa recorre à comida para lidar com sentimentos como tristeza, ansiedade, tédio ou estresse, ao invés de responder à fome física.

Do ponto de vista psicanalítico, o comer emocional pode ser visto como uma forma de defesa contra emoções dolorosas ou conflitos internos não resolvidos. Freud postulava que muitos



comportamentos são impulsionados por desejos e necessidades inconscientes. Nesse contexto, a comida pode servir como um substituto simbólico para outras necessidades emocionais não satisfeitas. Por exemplo, uma pessoa que se sente solitária pode recorrer à comida para preencher um vazio emocional, usando o ato de comer como uma tentativa de auto-consolo. Além disso, a psicanálise sugere que as experiências e associações formadas na infância desempenham um papel crucial no desenvolvimento de padrões alimentares. Se uma criança foi frequentemente consolada ou recompensada com comida, pode internalizar essa associação e continuar a utilizar a comida como uma fonte de conforto na vida adulta. Esse comportamento é uma manifestação dos chamados "objetos internos", onde a comida se torna um objeto de transferência emocional.

A terapia psicanalítica pode ajudar a desvendar as raízes profundas do comer emocional. Ao explorar memórias e experiências passadas, o indivíduo pode reconhecer os padrões inconscientes que levam ao uso da comida como uma ferramenta emocional. Esse processo permite uma maior autocompreensão e o desenvolvimento de estratégias mais saudáveis para lidar com emoções difíceis.

Em suma, a abordagem psicanalítica do comer emocional revela que a alimentação muitas vezes transcende a mera satisfação nutricional. Ela se entrelaça com os complexos processos internos de cada indivíduo, funcionando como uma expressão simbólica das necessidades emocionais não atendidas. Compreender esses mecanismos pode ser o primeiro passo para romper com os ciclos de comer emocional e promover uma relação mais saudável e consciente com a comida.



# VENCENDO SEUS MEDOS: O CAMINHO PARA O CRESCIMENTO PESSOAL



ELIZABETH PEREIRA

O medo é uma emoção presente de diversas formas ao longo de nossas vidas. Desde o medo do desconhecido até o medo do fracasso, essas emoções podem nos paralisar, nos impedindo de alcançar nosso potencial. No entanto, enfrentar e superar nossos medos não apenas nos liberta das amarras emocionais, mas também nos permite crescer e evoluir como indivíduos.

## COMO PODEMOS VENCE-LO?

O primeiro passo é identificar e compreender o que nos paralisa. Muitas vezes, nossos medos estão enraizados em experiências passadas, crenças limitantes ou expectativas irreais. Quando identificamos a origem de nossos medos, podemos começar a desafiá-los de maneira mais consciente e racional. Isso envolve questionar as histórias que contamos a nós mesmos sobre o que é possível ou impossível, e explorar alternativas mais positivas e realistas.

Sei que essa frase é clichê, mas é verdadeira: Coragem não significa ausência de medo, mas sim agir apesar dele.

Enfrentar nossos medos de frente, mesmo quando nos sentimos desconfortáveis ou inseguros. Desenvolver coragem para enfrentar gradualmente. Buscar apoio emocional e novas experiências que ampliem nossos horizontes, requerem prática e muito treinamento.

## PRECISAMOS RESSIGNIFICAR NOSSA MENTE!!!

Quanto mais resiliente formos, mais fortalecida será nossa mente e nosso espírito, se aplicarmos práticas que criem conexões significativas no nosso EU.

Podemos utilizar algumas estratégias práticas que podem ajudar:

Coragem e resiliência, expandimos nossos horizontes pessoais e descobrimos um potencial interior que muitas vezes subestimamos. Portanto, encare seus medos não como obstáculos, mas como oportunidades de crescimento para uma versão mais forte e realizada de si mesmo. Aprender com os outros: Converse com pessoas que já superaram desafios semelhantes aos seus e busque inspiração em suas histórias.

Busque ajuda profissional: Se seu medo está impactando significativamente sua vida, considerar a ajuda de um profissional de saúde mental pode ser benéfico.

Visualização positiva: Imagine-se enfrentando e superando seu medo com sucesso. Visualize como você se sentiria e o que faria depois de superá-lo.  
Exposição gradual: Enfrente seu medo em pequenos passos, aumentando gradualmente a intensidade à medida que ganha confiança.  
Autoafirmações: Utilize afirmações positivas para reforçar sua confiança e reduzir a ansiedade relacionada ao medo.

**Mentora de mulheres com foco em Gestão das emoções.**

**Formação em psicanálise e Terapeuta Cristã.**

**Trabalhei por 22 anos na Vale S/A como secretaria executiva, depois da demissão decidi rescrever minha trajetória profissional e pessoal.**



**@BETHPEREIRA.1**

EMPRESÁRIO E  
MEMBRO CNN

**LEONARDO AZEVEDO**



TERAPEUTA CRISTÃ E  
MEMBRO CNN

**BETH PEREIRA**



TERAPEUTA, ESCRITORA  
E SÓCIA DA MONTEB

**KELLY FERREIRA**



MENTOR, PALESTRANTE  
E MEMBRO CNN

**BRUNO FROES**



- NETWORKING
- NEGÓCIOS
- TROCAS DE EXPERIÊNCIA
- TRANSBORDO DE CONHECIMENTO
- EXPOSITORES
- SORTEIOS

EVENTO **MENTES  
BRILHANTES**  
365 DIAS VIVENDO O NETWORKING!

*Business Conference*

REALIZAÇÃO:



**20**  
AGOSTO



AM PM  
09.00 - 17.00



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
**CELSO LISBOA**  
ENGENHO NOVO

**R. Vinte e Quatro de Maio, 797 - Engenho Novo, Rio de Janeiro**

# ARTNA

Papelaria Criativa

## Terapeutas, Psicólogos e Psicanalistas

Ficha de Anamnese, Registro de Evolução, Recibos...  
Tudo feito para refletir a sua  
personalidade em seus  
atendimentos.

Produtos pensados  
para facilitar  
seu dia a dia!



☎ 21 98995-0402

📷 @artna.papelaria

Blocos  
Cadernos  
Agendas  
e muitos mais



Ionara Carvalho  
TERAPEUTA SEXUAL

**Não faz terapia sexual  
quem tem problemas.  
Faz terapia quem  
quer resolvê-los!**

Educação sexual  
para ressignificação de  
crenças limitantes relacionadas  
a sexualidade em um ambiente  
seguro e acolhedor, livre de  
julgamentos, para pessoas  
com queixas, inadequações  
ou disfunções sexuais.

Atendimento  
online ou presencial

☎ 21 98995-0402

📷 @terapeutaionara



Danielle dos Santos  
PSICOPEDAGOGA &  
PSICANALISTA

☎ (71) 99373-5865

📷 @danipsicointegrar

Avaliação e diagnóstico

Dificuldades na  
aprendizagem

TDHA

Autismo

Distúrbios de  
aprendizagem

Crianças e adolescentes

Atendimento online

Terapia Psicanalítica

Rua Nestor Duarte nº223 - São Caetano - Salvador - Ba  
Espaço Psicopedagógico Integrar

## GOOGLE MEU NEGÓCIO

DESTAQUE-SE NA SUA REGIÃO

Ao encontrar seu negócio no  
Google Maps e na Pesquisa, as  
pessoas podem conferir  
informações como horário de  
funcionamento, site e endereço.

O QUE ENTREGAMOS?

- Criação ou edição do perfil no GMB
- Otimização de posicionamento com SEO Local
- Edição de serviços
- Otimização de palavras-chave
- Edição de atributos



Mont Web

☎ 21 98636-9599

## Terapia Online e presencial

Agenda aberta!!

**Liberte-se de  
traumas que hoje  
ainda te fazem mal !!**

☎ (21) 98819-8897

📷 @gilmararocho.psicanalista

📍 Rio de Janeiro

Gilmara Rocha /  
Psicanalista e Palestrante



Webert Silva  
Psicanalista Clínico

Traumatologia  
Depressão  
Síndrome do Pânico  
Transtornos de ansiedade

☎ 31 98650 0282

A Psicanálise é, em essência, uma cura



## KELLY FERREIRA

### Psicanalista Clínico

Cuidando de quem cuida !

"Trazendo autoconhecimentos e  
ressignificando traumas,  
para que você possa viver uma vida  
mais leve. "

📷 @kellyferreirapsicanalista

☎ 21 97940 7051

Atendimento online e presencial.





# JORNADA

## *Integral*

Luzia Regina Oliveira

## SE É NATURAL, NÃO FAZ MAL:

### Por um estilo de saúde integral

Certamente conhecidas desde as civilizações antigas, como os egípcios, chineses e os povos originários, as plantas medicinais e ervas são utilizadas nos mais diversos contextos da vida humana. Seus usos variam desde a culinária, a cura e tratamentos de uma variedade de doenças e condições, manutenção do bem-estar e uso terapêutico. Cientificamente, os textos médicos antigos, como o Ebers Papyrus do Egito e o Compêndio de

Matéria Médica da China, documentam o uso de centenas de plantas medicinais. As plantas medicinais têm sido parte complementar da saúde humana. Além de chás e infusões, podem ser utilizadas de diversas outras formas, como em óleos essenciais, pomadas, cápsulas, banhos, florais, xaropes e na culinária. A Lavanda (*Lavandula angustifolia*), por exemplo, é popular na Aromaterapia por suas propriedades



relaxantes, e pode ser utilizada em óleos essenciais para promover o sono e reduzir a ansiedade. O Alecrim (*Salvia Rosmarinus*), utilizado na culinária, também possui propriedades medicinais, na melhora da saúde cardiovascular, fortalecimento do sistema imunológico, de ação anti-inflamatória e antiespasmódica. O óleo essencial de Alecrim é indicado para o crescimento capilar e manutenção do foco e atenção. É muito comum, o cultivo de plantas medicinais e ervas em casa, em canteiros e vasos, em casas e apartamentos localizados nas grandes metrópoles, podendo estender-se em projetos junto às comunidades.



# UTILIZADA PARA TRATAR DEPRESSÃO

A erva-de-São-João (Hypericum Perforatum) utilizada para tratar depressão, pode interagir de forma adversa com diversos medicamentos, incluindo anticoncepcionais e anticoagulantes, reduzindo sua eficácia e colocando a saúde do usuário em risco. A Camomila (Matricaria chamomilla) é utilizada para promover relaxamento e aliviar sintomas da ansiedade. Embora seja geralmente segura, a camomila pode interagir com anticoagulantes, aumentando o risco de sangramentos.



Com certeza você já utilizou alguma planta medicinal, no preparo culinário ou um chá para aliviar o estresse do dia a dia. Por isso, pode ter se perguntado: “Se é natural, não faz mal?” Não é bem assim! A natureza, apesar de generosa, exige respeito e conhecimento.

A orientação de profissionais qualificados - médicos integrativos, farmacêuticos e fitoterapeutas podem fornecer informações valiosas sobre a compatibilidade das plantas com tratamentos e condições de saúde específicas. A chave para o uso seguro das plantas para uma saúde integral reside no conhecimento.

Terapeuta Integrativa, Neuropsicopedagoga Clínica e Pesquisadora. Graduada em Letras e Pedagogia, Pós-graduada em Educação, em Neuropsicopedagogia Clínica e Institucional, em Práticas Integrativas em Complementares da Saúde. Especialista em Florais de Bach, Aromaterapia, Reiki Usui, Barras de Access.

Em formação em Terapia Comunitária Integrativa, Coautora do livro Histórias que Edificam – Caminhos de coragem e sucesso (2023)

E-mail: luziaregina.oliveira@gmail.com

Telefone de Contato: (11) 99274-1216 @luziareginaoliveira.oficial



@LUZIAREGINAOLIVEIRA.OFICIAL

# Terapia Holística

Elaine Meschick

A TERAPIA HOLÍSTICA VÊ O INDIVÍDUO COMO UM TODO, PROCURADO SEMPRE A CAUSA DA QUEIXA DO INDIVÍDUO, E TRATAMOS DE FORMA NATURAL, COM VÁRIAS TÉCNICAS COMBINADAS PARA UMA MELHOR SOLUÇÃO DA QUESTÃO.

Podemos tratar desde ansiedade, dores físicas e até mesmo questões estéticas como perda de peso, ou até mesmo vícios. Hoje eu atuo com a Aromaterapia combinada a Auriculoterapia e à Massagens. Desenvolvi uma linha de produtos terapêuticos com base nos óleos essenciais, produtos naturais, sem conservantes e, também, uma linha desenvolvida para Pet.

Em parceria com a Casa Verde, que tem este trabalho voltado para o desenvolvimento profissional e pessoal, ministro dois cursos: Aromaterapia para o dia a dia e Auriculoterapia básica, para profissionais ou pessoas que queiram conhecer a terapia holística. São cursos com uma linguagem prática, onde o aluno já sai do curso pronto para atuar, vender e atender, caso queira. Temos também palestras motivacionais, temas de empreendedorismos e muito mais.

Foi maravilhoso conhecer e participar do Evento do sábado dia 06/07 com a Equipe do Mentores Brilhantes que aconteceu na Casa Verde, foi inspirador. Nossa parceria só se fortalece



Terapeuta Holística, formada em Psicoterapia pelo Instituto Saber Consciente e pós-graduada em Terapia Holística pela Faculdade Metropolitana.



@ELAINE.MESCHICK

QUER SABER MAIS?

ME SIGA NO INSTAGRAM  
ATRAVÉS  
DO QR CODE!



# RESILIÊNCIA

KELLY FERREIRA

## Convivendo com a dor física e emocional Neuralgia do Trigêmeo

Conviver com a Neuralgia do Trigêmeo pode ser uma experiência devastadora, seu diagnóstico traz alívio para muitos pacientes que finalmente recebem um diagnóstico preciso após anos de busca. Trata-se de uma doença crônica que causa dor intensa nos nervos da face, podendo resultar em complicações físicas e emocionais significativas.

Fisicamente, a dor constante pode levar à fadiga, dificuldades para dormir e problemas alimentares, especialmente ao mastigar. Emocionalmente, a dor crônica afeta o humor e pode desencadear depressão ou ansiedade. A falta de compreensão sobre a doença muitas vezes resulta em preconceito e falta de empatia por parte de outras pessoas.

A experiência da dor crônica é subjetiva e pode gerar um estresse tanto físico quanto emocional profundo. É comum que pacientes com dor crônica desenvolvam sintomas de depressão, devido às mudanças drásticas em suas vidas, como a incapacidade de realizar atividades simples do dia a dia. A falta de um tratamento definitivo contribui para um sentimento de desânimo e desesperança. Pacientes frequentemente se sentem pessimistas e podem perder a motivação para buscar soluções ou alcançar metas pessoais. Esse ciclo de pessimismo pode resultar em estresse crônico, que está associado a diversos problemas de saúde mental e física, incluindo ansiedade, depressão e complicações cardiovasculares.



Além disso, o pessimismo pode aumentar o isolamento social, pois indivíduos constantemente negativos podem afastar os outros e ter dificuldade em construir relações interpessoais saudáveis. O isolamento social pode intensificar a sensação de solidão e agravar ainda mais os problemas de saúde mental.

Portanto, é crucial oferecer apoio emocional e compreensão aos pacientes com Neuralgia do Trigêmeo, além de promover pesquisas e desenvolver tratamentos mais eficazes para melhorar a qualidade de vida dessas pessoas que enfrentam desafios tão significativos.

Kelly Ferreira: Mãe atípica, Psicanalista clínica, escritora, sexóloga, CEO da revista Terapeutas S/A e Montweb Magazine.



@KELLYFERREIRAPSICANALISTA

ME SIGA NO INSTAGRAM  
ATRAVÉS DO QR CODE!

*Identificando*  
E VIRANDO A PÁGINA DA  
**DEPENDÊNCIA**  
**EMOCIONAL**



ADQUIRA JÁ:



**KELLY FERREIRA**

# Revista e Terapeutas S/A

Editora Chefe:  
Denise Machado

Relações Públicas:  
Webert Silva e Lílian Cavalcante

CEO e Diretora de Conteúdo:  
Kelly Ferreira

Colunistas:  
Ionara Carvalho, Silvana Cândido, Camila Ribeiro, Elaine Meschick  
Daniele Dos Santos, Elizabeth Pereira, Kelly Ferreira, Gilmara Rocha  
Webert Silva, Lilian Cavalcante e Luzia Regina Oliveira

Idealizador e Diretor de Arte:  
Everson Montanha

Diretora de Arte 2:  
Kelly Ferreira e Cassia das Marias

Mídia Social:  
Lílian Cavalcante

## Sobre nossa equipe

### Denise Machado

Jornalista, Redatora, Editora, Assessora de Imprensa, Colunista, Pesquisadora, Gestão de Redes Sociais e Fotografia

### Kelly Ferreira

Psicanalista Clínica, Palestrante, escritora, Colunista Fixa e Relações Públicas da Montweb Magazine, CEO TERAPEUTAS S/A e da Montweb

### Lilian Cavalcante

Terapeuta e Hipinoterapeuta

### Everson Montanha

Jornalista, criador da Montweb e idealizador do projeto TERAPEUTAS S/A

### Webert Silva

Psicanalista Clínico, especialista em Psicotraumatologia, especialista em Dependência Química

### Cássia das Marias

Jornalista, Influenciadora e diagramadora

**Deseja ser um colunista ou trazer uma matéria?  
Entre em contato e venha fazer parte da próxima edição.**



**21 97940 7051**



**VISITE NOSSO  
SITE :**

[MONTWEB.COM.BR](http://MONTWEB.COM.BR)

Acesse nosso site e obtenha acesso a  
todos os serviços Montweb.

**SIGA NOSSO  
INSTAGRAN:**



**TERAPEUTASSA**