

EDIÇÃO II - JANEIRO 2024

TERAPEUTAS

AUTOCONHECIMENTO E AUTODESENVOLVIMENTO

PAULA MESQUITA

TERAPIA E CAFÉ

Como a Desorganização afeta a
Saúde Mental das pessoas

2024

Doenças Psicossomáticas
com Gilmara Rocha na
coluna:. Corpo e Mente se
Conectam . **Pág. 19**

O incrível relato de
superação do Burnout com
professor Sérgio Rocha .
Pág 18

Revista e Terapeutas S/A

Editora Chefe:
Denise Machado

CEO e Diretor de Conteúdo: Kelly
Ferreira

Idealizador e Diretor de Arte:
Everson Montanha

Diretor de Arte 2:
Kelly Ferreira

Escritores Contribuintes:
Paula Mesquita e Sérgio Rocha

Relações Públicas:
Webert Silva

Colunistas:

Ionara Carvalho, Silvana Cândido,
Lilian Araújo, Daniele Dos Santos,
Kelly Ferreira, Gilmara Rocha
e Webert Silva

Sobre nossa equipe

Denise Machado

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

Everson Montanha

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

Kelly Ferreira

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

Webert Silva

Psicanalista Clínico, especialista em
Psicotraumatologia, especialista em
Dependência Química

ÍNDICE S/A:

- 5** Resignificar - Alívio da ansiedade por Silvana Cândido
Encontrando a Paz Interior e Alcançando o Voo da Borboleta
- 6** Saúde & Vida por Webert Eder
Resignificar ou somatizar?
- 7** NOSSA CAPA!! Psicóloga Paula Mesquita
“Terapia e café “
- I2** Mindset do crescimento por Lílian Araújo
Os tipos de MINDSET
.
- I3** Sexualidade saudável por Ionara Carvalho
Como lidar com essa corrida pelo orgasmo?
- I4** Crescer & Bem Estar por Daniele Santos
Vulnerabilidade social e o autismo

E, AINDA NESSA EDIÇÃO, UM PAPO SOBRE POR QUE REPETIMOS OS MESMOS ERROS, COM KELLY FERREIRA.
SAÚDE MENTAL: CORPO E MENTE SE CONECTAM COM GILMARA ROCHA
INCRÍVEL RELATO DE SUPERAÇÃO DO BURNOUT COM PROFESSOR SÉRGIO ROCHA.



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,

Kelly Ferreira

CEO



Everson Montanha

Idealizador

RESSIGNIFICAR ALÍVIO DA ANSIEDADE

POR: SILVANA CÂNDIDO

Encontrando a Paz Interior e Alcançando o Voo da Borboleta

A ansiedade, uma emoção complexa que afeta muitos de nós, pode se manifestar de várias formas, desde preocupações persistentes até sintomas físicos como dor crônica ou enxaqueca. No entanto, em vez de encará-la como uma adversidade intransponível, podemos ressignificar a ansiedade, transformando-a em uma ferramenta para o crescimento pessoal e a conquista da paz interior.

Como ressignificar a ansiedade? A chave está em mudar nossa perspectiva e usar a ansiedade como um guia para o autodescobrimento. Ao reconhecer que a ansiedade pode ser uma força para a transformação positiva, abrimos portas para explorar seu propósito em nossas vidas.

Identificando gatilhos e utilizar a ansiedade a seu favor:

Para ressignificar, é crucial identificar os gatilhos que desencadeiam a ansiedade. Ao compreender as origens, podemos redirecionar essa energia para uma ação construtiva. Além disso, ao adotar uma abordagem baseada em mudança de pensamento e estratégias práticas, podemos utilizar a ansiedade como impulso para alcançar nossos objetivos.

Solução Passo a Passo:

Descubra o caminho para a paz interior com o e-book "Ressignificar: Alívio da Ansiedade". Este guia prático oferece passos eficazes para ressignificar a ansiedade. Entre no meu Instagram, adquira agora e comece sua jornada rumo ao equilíbrio emocional e ao voo da borboleta.

Não permita que a ansiedade limite sua vida. Dê o primeiro passo em direção a uma transformação positiva. Se foi possível para um é possível para todos.



F

PARA UM APOIO MAIS PERSONALIZADO,
AGENDE SUA PRIMEIRA CONSULTA ONLINE
OU PRESENCIAL PELO WHATSAPP :

(21)987930346.



SILVANACANDIDO

5

WWW.MONTWEB.COM.BR

MENTORA, GRADUADA EM ENFERMAGEM,
EM TEOLOGIA, ESPECIALISTA PELA UERJ.
TERAPEUTA INTEGRATIVA, PALESTRANTE,
AUTORA DE
RESSIGNIFICAR - ALÍVIO DA ANSIEDADE.

SAÚDE & VIDA

PSICANALISTA
CLÍNICO



Webert Eder da Silva

Psicanalista Clínico

Especialista em Psicotraumatologia
Especialista em Dependência Química

RESSIGNIFICAR OU SOMATIZAR?

A psicanálise, elaborada por Sigmund Freud, trouxe à luz uma conexão entre a mente e o corpo que há muito tempo intrigava a humanidade. Esse campo de estudo revela como questões emocionais e conflitos internos podem manifestar-se fisicamente, resultando em doenças psicossomáticas. Estas são condições em que os sintomas físicos são influenciados ou desencadeados por fatores psicológicos.

Na visão psicanalítica, as emoções reprimidas, os traumas não resolvidos e os conflitos inconscientes podem manifestar-se por meio de doenças como: enxaquecas persistentes, úlceras, dores crônicas e outras manifestações físicas sem causa orgânica evidente. A ideia central é que a mente e o corpo estão interligados, e os conflitos emocionais não resolvidos podem manifestar-se como sintomas físicos.

Para tanto, é importante ressaltar que a abordagem psicanalítica não descarta a importância da medicina tradicional no tratamento das doenças físicas. Pelo contrário, ela busca integrar esses conhecimentos.

Em resumo, a psicanálise oferece uma perspectiva valiosa sobre as doenças psicossomáticas, destacando a influência dos aspectos emocionais na saúde física. Ao refletir e trabalhar os conflitos internos é possível abrir caminho para a cura, não apenas dos sintomas físicos, mas também para o bem-estar emocional e psicológico do indivíduo.

E-mail: webertsilvapsicanalista@gmail.com

Telefone para contato: 31 98650-0282

ME ACOMPANHE NO INSTAGRAM

PELO QR CODE!



Paula Cristiane Mesquita Gonçalves

Psicóloga clínica



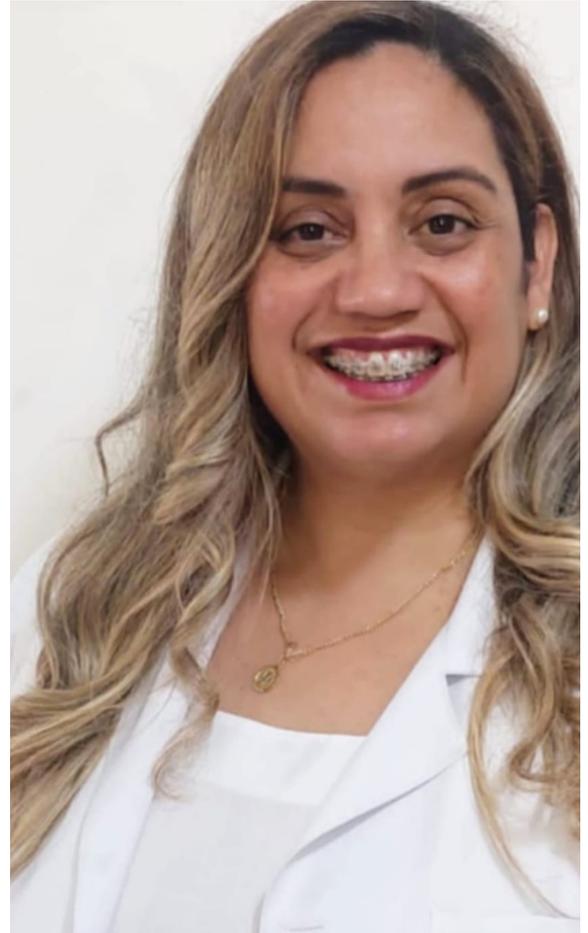
Quem é Paula Mesquita?

Sou casada com Marcelo Penha Gonçalves, tenho 3 filhos
Marcele Mesquita Gonçalves 23 anos,

Carolina Mesquita Gonçalves 17 anos, Felipe Mesquita
Gonçalves 15 anos.

Graduada pela Universidade Unigranrio, atualmente
fazendo uma Pós-graduação em Arte Terapia. Possui
curso de formação em TCC - TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL. Curso Intensivo em Psicologia
Hospitalar: A aplicabilidade da Psicologia no Contexto
Hospitalar: Associação Brasileira de Hospitais do Estado
do Rio de Janeiro (AHERJ), Federação Brasileira de
Hospitais (FBH).

Fui estagiária e depois trabalhei como voluntária na Casa
da Mulher Nilopolitana, que atende mulheres vitimas de
violência física, patrimonial e psicológica, coordenada pela
professora Nilceia. Trabalhei no Programa Empoderadas,
desenvolvido pela especialista em Segurança Feminina,
Érica Paes.



Paula
MESQUITA
Psicóloga

“DESDE A GRADUAÇÃO, BUSCO CADA VEZ MAIS O APRIMORAMENTO PROFISSIONAL, PARTICIPANDO DE EVENTOS SOBRE A SAÚDE MENTAL DA MULHER PRIVADA DE LIBERDADE, DEPENDÊNCIA EMOCIONAL: COMO IDENTIFICAR, ACOLHER E SUPERAR, O HOMEM NO SETTING TERAPÊUTICO, E GRUPO DE ESTUDOS EM TCC”

Ministro palestras, oficinas infantis, oficinas de artes e colagem, oficina para mulheres, e participação de capacitação para atendimento às mulheres em situação de violência, ministrado pela Ouvidoria da OAB/ SECCIONAL do RJ. Faço atendimentos psicológicos no consultório em Nilópolis, na Rua João Pessoa, 1604; no posto de saúde, e atendimento online. Todos com hora marcada.

Atualmente com projeto de Artes Criativas para implantar nos municípios, com o objetivo de diminuir a ansiedade e o estresse dos pacientes. Sou idealizadora do Terapia e Café, que proporciona aos participantes momentos de autoconhecimento e reflexão sobre si mesmo, incentivando as práticas de autocuidado.



No dia 16/12/2023 foi realizada uma palestra na Confeitaria Dociffitas, em Nilópolis, no horário das 13h às 15h, com o seguinte tema: “Como a Desorganização afeta a Saúde Mental das pessoas”. Depois que falei sobre a desorganização, forneci estratégias de organização e distribuí um planejamento semanal para todos que ali estavam. O hábito contribuiu para o cumprimento das metas. Com isso, a pessoa consegue ter mais tempo para si mesma, como sair, fazer uma atividade física ou ler um livro. E assim, o nível de ansiedade diminui.





TERAPIA E CAFÉ

A Palestra contou com várias patrocinadoras que levaram brindes para serem sorteados, abrilhantando e inovando cada vez mais o evento. O meu muito obrigada a todas. Quero agradecer, também, a equipe Montweb, que fez uma cobertura extraordinária com fotos, vídeos e filmagem Cassia das Marias, e um agradecimento em especial ao Everson Montanha pelo carinho e profissionalismo.

A Terapia e Café, tem como objetivo reunir pessoas para terem um momento de autorreflexão sobre si, e possibilita a participação de trocas de experiências. Os encontros também estão abertos para estudantes de Psicologia.



PAULA MESQUITA



21 965032516

paulacristianemesquita@gmail.com

WWW.MONTWEB.COM.BR

ME SIGA NO INSTAGRAM
PARA MAIS CONTEÚDOS!



PAULAMESQUITAPS

“As emoções não expressas nunca morrem. Elas são enterradas vivas e saem de piores formas mais tarde.”

Sigmund Freud



MINDSET DE CRESCIMENTO

OS TIPOS DE MINDSET

POR LÍLIAN ARAÚJO

Olá queridos Leitorapeutas de volta!

Como o prometido, trazendo a continuação da matéria da edição passada. E o tema abordado será OS TIPOS DE MINDSET.

MINDSET DE CRESCIMENTO

No Mindset de Crescimento o indivíduo acredita na evolução. Sempre existe a busca pelo aperfeiçoamento, a dedicação e espaço de aprendizado, visando o progresso, aprendendo a desenvolver novas habilidades. Ele CRÊ que, buscando formas de melhorar com trabalho e esforço, obterá resultados em qualquer que seja a área desejada de sua vida.

MINDSET FIXO

Já no Mindset Fixo, os indivíduos tem uma CRENÇA limitante e imutável. Eles acreditam que nada vai mudar em suas vidas. Não importa o que façam. Suas habilidades são características fixas e não podem ser alteradas. Sendo assim, evitam desafios e novas experiências.

Resumindo o que difere um do outro: a CRENÇA, POSTURA, ESFORÇO, INTERESSE E LIMITAÇÕES.

Falei aqui só sobre a CRENÇA. Deixarei um Post no meu Instagram: @liaraujoleal falando sobre as outras .

Ao saber a diferença entre os Mindset você pode identificar o seu e optar por adotar novas posturas de pensamentos e ações. Mudar o Mindset Fixo e abrir caminhos para novos horizontes e conquistar tudo o que deseja.

Bjs de Luz.



LÍLIAN ARAÚJO
PSICOTERAPEUTA

ESPECIALIZADA EM HCI
(HIPNOSE GOGNITIVA
INTERATIVA); COLUNISTA FIXA
DA TERAPEUTA S/A

ME SIGA NO INSTAGRAM
ATRAVÉS DO QR CODE



LIARAUJOLEAL

SEXUALIDADE SAUDÁVEL

Ionara Carvalho



COMO LIDAR COM ESSA CORRIDA PELO ORGASMO?

Muito se fala em orgasmo feminino, e hoje temos basicamente uma ditadura do orgasmo, onde este senhor é o foco central da relação sexual.

Mas o que de fato essa mulher que deseja tanto alcançá-lo está fazendo para isso? Está se permitindo pequenos prazeres, como comer uma fatia de torta de chocolate sem culpa, tirar um tempo para ler um romance apimentado, e assim aumentar seu repertório sexual, sem se preocupar com a roupa que precisa lavar, se autoconhecendo emocional e corporalmente? Esta mulher está assumindo a responsabilidade pelo seu prazer? Estas são algumas questões que precisam ser analisadas de forma individual para que se possa entender o caminho que vai levá-la ao pote de ouro no fim do arco-íris. Este precisa ser um caminho de conexão emocional e física consigo mesma, antes de qualquer outra coisa.

O orgasmo é um direito e é válido ser um objetivo, mas não deve ser uma obrigação, pois dessa forma vai gerar ansiedade, e esta mulher não vai enxergar a beleza do caminho que está percorrendo. O prazer desta mulher é responsabilidade dela e pode, e deve ser construído de forma saudável com ela mesma, para assim reverberar para a conexão com a parceria.

**POR; IONARA CARVALHO
TERAPEUTA SEXUAL, SEXCOACH E
ESPECIALISTA EM SEXUALIDADE E SAÚDE
INTIMA.**



Crescer & Bem Estar

com Daniele dos Santos

VULNERABILIDADE SOCIAL E O AUTISMO



Crianças autistas que vivem em situações de vulnerabilidade social tendem a enfrentar desafios no acesso a serviços básicos de saúde, educação e apoio especializado?

Vamos refletir sobre isso? Estima-se que 1 em 36 crianças serão diagnosticadas com autismo. Se fizermos um recorte sobre quem são essas crianças, onde residem, como estão constituídas suas famílias? Elas possuem acesso básico a saúde, moradia e alimentação? Que conclusão chegaria?

Pensar em inclusão é dialogar, pondo em prática políticas públicas que favoreçam tanto as crianças, quanto suas famílias para que assim, haja garantias que, possam oportunizar e potencializar as habilidades que já existem, bem como estimular o que está latente nesta criança, dando-lhe oportunidade em todos os aspectos de sua vida, desde a infância até sua fase adulta. Os cuidados terapêuticos que envolvem o autismo custam caro.

No sistema do modo de produção capitalista, a questão social e econômica divide os espaços de acesso com distinção, ampliando as desigualdades sociais. A criança autista com condições favoráveis terá melhores chances de acesso a tratamentos e terapias, enquanto que a criança autista pobre sofrerá dificuldades para ter acesso mínimo, ou na pior das hipóteses, nenhum acesso. Você já refletiu sobre isso?

Referências bibliográficas:

jornalistainclusivo.com

ORRU, S.E. Autismo, linguagem e educação: interação social no cotidiano escolar. Rio de Janeiro: Wak editora. 2012.



ME SIGA NO INSTAGRAM ATRAVÉS DO QR CODE!

DANIELE SANTOS

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





POR QUE REPETIMOS OS MESMOS ERROS...

Dedo podre para as más escolhas de relacionamento?

NESTA MATÉRIA,
GOSTARIA DE ABORDAR
ESSE ASSUNTO QUE, PARA
TANTAS PESSOAS, É UM
CIRCULO VICIOSO DE
DOLOROSAS ESCOLHAS.

Na psicanálise, a repetição dos mesmos erros é explicada pelo conceito de "compulsão à repetição". Isso significa que, tendemos a repetir padrões e situações que nos causam sofrimento, como uma forma inconsciente de tentar dominar ou resolver traumas passados.

Mas afinal, o que é o inconsciente? inconsciente é uma força impulsionadora, uma pulsão. O inconsciente é aposta soberana que nos impede a escolher a mulher ou homem com quem compartilhamos nossas vidas, ao contrário da opinião geral, a escolha do nosso parceiro é menos o resultado de uma decisão racionada do que a cristalização de um comprometimento amoroso cuja causa ignoramos.

Mas o inconsciente é, igualmente, a força que nos leva a escolher a profissão que exercemos e que nos confere uma identidade social; ou mesmo a força que nos leva a escolher a cidade ou a casa onde moramos. Não obstante, todas essas escolhas que julgamos deliberadas ou azar, impõe-se a nós sem que saibamos efetivamente o por que.

Um exemplo de repetição na psicanálise pode ser uma pessoa que, constantemente, se envolve em relacionamentos abusivos, mesmo sabendo que isso lhe causa dor e sofrimento. Ela repete o padrão devido à compulsão à repetição. Após inúmeros fracassos, o sujeito julga-se vítima da fatalidade, quando, na verdade, é ele mesmo que, com toda inocência, provoca repetidamente esses sucessivos desastres. Esse sujeito ignora que, a cada golpe do destino, ele representa compulsivamente uma antiga fantasia infantil sob a forma de um comportamento de fracasso. Jamais compreenderemos uma neurose de adulto se não localizarmos a neurose infantil da qual ela é a repetição. Toda neurose de adulto repete maneiras infantis, buscando inconscientemente resolver questões não resolvidas do passado. (Sigmund Freud).

Amamos, sem saber que nosso amado de hoje tem um traço em comum com o nosso amado de ontem; e que nossos parceiros sucessivos, a começar pelo pai e pela mãe, também tiveram esse traço em comum.

Amo-te não pelo que tu és, mas por essa parte de mim que carrega em ti. (J.D Nasio)

É interessante como o inconsciente influencia nossas escolhas amorosas e nos faz repetir padrões sem perceber. Somos moldados pelo nosso passado, especialmente nas formas como amamos e lidamos com perdas. Nossa personalidade é uma soma das experiências que vivemos.

“Todos nós temos dentro de si o poder de nos reinventarmos, basta aprender a utilizá-lo.”

Conteúdo baseado no livro: Porque repetimos os mesmos erros de J.D Nasio.

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



POR KELLY FERREIRA, PSICANALISTA CLÍNICA

**Palestrante, Colunista Fixa e Relações
Públicas da Montweb Magazine e CEO
Terapeutas S/A**

16



@KELLYFERREIRAPSICANALISTA



TABELA de preços

- DRENAGEM CORPORAL R\$120,00
- MASSAGEM MODELADORA (POR ÁREA) R\$90,00
- MASSAGEM RELAXANTE (COMPLETA) R\$80,00
- REFLEXOLOGIA PODAL R\$50,00
- AURICULOTERAPIA R\$50,00
- AURICULOTERAPIA PACOTE COM 4 SESSÕES R\$160,00

(21) 97957-7290



Acenda sua sessão



Eduarda Azevedo

MASSOTERAPEUTA

(21)97957-7290

@massoterapeuta.eduarda_azevedo



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



VENHA CRESCER CONOSCO!
CLUBE DE NEGÓCIOS E NETWORKING
VISIBILIDADE - FIDELIDADE - PARCERIAS
VANTAGENS - DESCONTOS E MUITO MAIS



Avaliação e diagnóstico

Dificuldades na aprendizagem

TDHA

Autismo
Distúrbios de aprendizagem

Crianças e adolescentes

Atendimento online

Terapia Psicanalítica

Daniele dos Santos
PSICOPEDAGOGA
PSICANALISTA

(71)99373-5865

@danipsicointegrar

Rua Nestor Duarte n223- São Caetano - Salvador - Ba
Espaço Psicopedagógico Integrar



Leliane Araújo
HIPNOTERAPEUTA

Te ajudo a desenvolver seu autoconhecimento e inteligência emocional através do processo terapêutico melhorando diversas áreas da sua vida.

@liaraujoleal

(21) 973536114



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.

ERA SÓ MAIS UMA HISTÓRIA DE UM Herói Brasileiro

Em 2011, quando consigo meu primeiro cargo de Técnico em paralelo, sempre atuando como professor da mesma área. Em 2016 conquisto, como docente CLT do SENAC. Aqui faço uma reflexão que já estava há 5 anos, trabalhando com jornada dupla, pela manhã como técnico e a noite como professor.

Chego em 2017, com 38 anos, e agora eu também sou instrutor CLT do Sest Senat (onde fico revezando com o SENAC), minha rotina era de manhã em alguma instituição dando aula, a tarde dando aula na mesma ou em outra instituição e a mesma coisa a noite, ou seja, não havia rotina!



 **Prof. Sergio Rocha**

Vou destacar 3 situações em que foram as piores possíveis e que serviram para diagnosticar o Burnout.

✦ A partir de 2018 tenho sono em momentos impróprios (inclusive ao dirigir), mesmo que tenha dormido bem na noite anterior.

✦ Em 2021, durante uma aula, eu simplesmente travo, de pé, de frente para o quadro e pareço estar desmaiado.... assim foi por uns 20 segundos (segundo relatos dos alunos) e vou retornando aos poucos ao meu estado normal.

✦ Em 2022 eu retornava, do trabalho para casa, eram mais ou menos 40 km. E durante o trajeto eu durmo e acordo sobre um canteiro do outro lado da rodovia, isto é, fiz o retorno que não era meu caminho dormindo... poderia ter morrido...

Concluo minha trajetória com um diagnóstico de Burnout. Será que valeu a pena? Eu respondo com toda certeza que não!

Dessa forma, eu cheguei ao fundo do poço e comecei a reconhecer que estava errado e aquilo precisava ser tratado. Comecei uma terapia. Após me conhecer, saber pontos fortes e pontos a evoluir, eu poderia desenvolver um planejamento semanal.

Em síntese, meu planejamento em 7 passos:

- 1) 8h de sono;
- 2) 50 minutos de exercícios físicos por dia, no mínimo;
- 3) 4 páginas por dia de leitura;
- 4) Beber 4litros de água por dia, no mínimo (aplicativo pode ajudar);
- 5) Estudar 2horas por dia;
- 6) Ser grato à Deus e agradecer diariamente e 1 vez por semana ir à igreja (isso é bem pessoal);
- 7) Fazer escolhas mais saudáveis na alimentação (sempre preciso entender que ganhei da comida).

Pedagogo | Segurança do Trabalho | Palestrante | Professor de Oratória
"Especialista em Desenvolvimento de Pessoas e Setores, com Estratégias de Aprendizagem".



SAÚDE MENTAL:

TERAPEUTAS S/A - 2ª EDIÇÃO - JAN - 2024

CORPO E MENTE

SE CONECTAM



Doenças Psicossomáticas Por: Gilmar Rocha

O sofrimento silencioso que gera a Fibromialgia. As doenças psicossomáticas são caracterizadas por sintomas físicos mediante ao sofrimento psíquico, ou seja, aos golpes emocionais como os traumas na infância, ou por sofrimento do luto, divórcio, acidente, perda de emprego, e situações diversas, que diminuem as nossas defesas naturais, gerando consequências danosas ao nosso corpo, como a Fibromialgia, Enxaquecas, Psoríase, Verrugas, Herpes, Sudorese excessiva, Rosácea, Alcoolismo, obesidade, transtornos alimentares, gastrite e até doenças cardiovasculares.

A Fibromialgia, atinge 2% a 12% da população adulta no Brasil, e recebe o diagnóstico através de exames clínicos, e da avaliação física feita através do toque nas articulações, que determina a sensibilidade e a dor crônica, que estão juntamente associadas a outros sintomas, como fadiga, alterações do sono, distúrbios intestinais, depressão e ansiedade.

As doenças psicossomáticas são a prova de que, quando a mente não está saudável, o físico o faz sentir

A saúde mental e a fibromialgia estão intimamente relacionadas, afinal, o estresse e as emoções negativas podem agravar os sintomas da doença. Além disso, a dor crônica e a fadiga podem afetar diretamente a nossa qualidade de vida, e as mulheres são as mais afetadas por doenças psicossomáticas, com proporção de 1 homem para cada 5,5 mulheres. Fiquem atentas aos cuidados com a sua saúde mental, evitando gerar em si mesmas, essas doenças, que podem torná-las incapacitadas para a vida pessoal e profissional.

**Me acompanhe no
instagram para mais
conteúdos como esse**



Gilmar Rocha – Terapeuta e Palestrante

Psicanalista Clínica, especialista em Gestão de Pessoas, com formação em Recursos Humanos e Pós-Graduada em Saúde Mental. Certificada em Consultoria Empresarial e de Negócios pela ABRACEM, e mais de 3.000 pessoas certificadas em treinamento e desenvolvimento comportamental.

Site – www.gilmararocha.com | E-mail – gilmararocha.terapeuta@gmail.com | Whatsapp – (21) 98819-8897



Bingo do Autocuidado

+10

Se alimentou bem

+20

Respeitou seus limites

+10

Movimentou o seu corpo

+20

Cuidou da sua mente

+10

Bebeu bastante água

+20

Deixou o celular de lado por um tempo

+10

Passou filtro solar no rosto

+20

Agradeceu pelas pequenas coisas

+10

Ouviu suas músicas favoritas



**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

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

**SIGA NOSSO
INSTAGRAN:**



