

MEDICALSEER

Saúde Mental e Emocional

07/2020
EDIÇÃO 03

ESPECIAL AMOR PRÓPRIO

O QUE É AMOR PRÓPRIO PARA VOCÊ? COMO ANDA O SEU?

CLEO PIRES FALA COMO SE ACEITOU

ATRIZ LEVANTA BANDEIRA EM ENTREVISTAS E EM SUAS REDES SOCIAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AMOR PRÓPRIO

DEPOIMENTO

INSPIRAÇÃO

Índice



04

Quem Somos?

Conheça a MedicalSeer, referência em saúde do corpo e da mente

05

Especial Amor Próprio

O que é amor próprio para você? como anda o seu?

11

Cleo Pires fala sobre aceitação

atriz levanta bandeira em entrevistas e em suas redes sociais sobre a importância do amor próprio

13

Depoimento

Desmistificando a terapia

A MedicalSeer realizou durante o mês de maio conteúdo gratuito sobre amor próprio e autoestima. O conteúdo foi compartilhado em um grupo de whatsapp, com exercícios, textos e interações de valor. Esperamos impactar a vida das pessoas com conhecimento e inspirações. A equipe já prepara mais material para os próximos cursos e grupos, contudo separamos alguns depoimentos sobre os participantes desse projeto feito com muito carinho, nessa edição especial da nossa revista digitak. Boa leitura!

Equipe MedicalSeer



QUEM SOMOS?

CONHEÇA MAIS EM MEDICALSEER.COM.BR

A MedicalSeer é uma Clínica de Saúde que nasceu do ideal de proporcionar qualidade de vida nos aspectos emocionais e biopsicossociais, levando em consideração a ética profissional e o respeito ao indivíduo.

Nossa missão, como profissionais da saúde, é acolher os pacientes visando minimizar o sofrimento, com tratamentos personalizados de resultado, buscando a melhora breve com qualidade. Mantendo atualizados nossos colaboradores e fornecedores, sempre atentos a evolução de cada especialidade, estando preparado para o novo.

Nosso objetivo, além de ajudar o maior número de pessoas possível, é ser referência com pronto atendimento de ponta e alto grau de satisfação, atendendo com presteza os beneficiários e manter esse elo forte de qualidade e respeito.



Seja bem-vindo ao universo MedicalSeer, preparamos esse conteúdo quinzenal para trazer conteúdo de valor e desmistificar a terapia para proporcionar mais qualidade de vida a todos.

ESPECIAL: AMOR PRÓPRIO

DEPOIMENTOS

KATIA, PARTICIPANTE GRUPO MEDICALSEER

"Olá pessoal. Prazer estar aqui com vocês. Eu sou a Kátia Pessoa, vou fazer 61 anos depois de amanhã. Já fiz terapia com a Raquel. Foi muito bom. Eu recomendo. Fiz parte de outro grupo que ela coordenou. Gostei também e agora estamos nesse grupo de autoestima para nos ajudarmos. Sou mãe, avó. Sempre busquei o autoconhecimento e ampliar a minha consciência. Hoje sou terapeuta holística e tenho um canal no you tube. Nunca desistam de vocês. por mais que surjam pessoas que tentam diminuir aquilo que são, não permitam. Somos do tamanho que acreditamos ser, temos o valor real que nos damos. Ninguém pode nos definir a não ser que deixemos. um beijão a todas".

RAQUEL, PARTICIPANTE GRUPO MEDICALSEER

"Olá meu nome é Raquel, sou professora, tenho 27 anos, recém separada e aprendendo a viver sozinha em plena quarentena. Quando eu soube do grupo Autoestima e Amor Próprio fiquei muito empolgada com a iniciativa e divulguei para minhas amigas que sofrem com baixa autoestima para que estas pessoas pudessem também ter acesso a este material. Ao longo das semanas tive a oportunidade de acompanhar os vídeos, as orientações, as reflexões e achei todo este material disponibilizado muito rico e de grande valia. Parabéns aos profissionais envolvidos nesta missão! Sou uma pessoa que me cobro muito e as vezes não me valorizo como deveria. Adorei as dicas e estou tentando colocá-las em prática! Nesta semana estava conversando com uma pessoa e na conversa me fiz uma autocrítica. O interessante é que logo veio em minha cabeça algo que aprendi aqui: "Estou analisando apenas uma parte de mim, como apenas um gomo da laranja e não como um todo". E logo me distanciei daquele pensamento, pois aquele "gomo" não define quem sou. Gostaria de aproveitar e agradecer a equipe que nos deu a oportunidade de aprender a como se valorizar mais, a se amar mais e a ter hábitos diários mais saudáveis para nossa autoestima. Muito obrigada!"

MICHELLE, PARTICIPANTE GRUPO MEDICALSEER

"Eu gosto de me inspirar em histórias e buscar sempre a minha melhor versão. Acredito que o que mais fortaleceu a minha autoestima foi a maternidade, hoje me sinto mais segura e confiante, me aceito com meus defeitos e qualidades. Ter acesso ao conteúdo da MedicalSeer foi um mergulho de autoconhecimento, me fez ver onde melhorei e os pontos que ainda preciso trabalhar. Amei também ler depoimentos de outras pessoas, que assim como eu, buscam melhorar a cada dia. Somos todos únicos e precisamos nos amar do jeitinho que somos! Gratidão!"

ESPECIAL: AMOR PRÓPRIO

O QUE É AMOR PRÓPRIO?

EDUARDO, 33 ANOS

"Ter amor próprio é ter consciência e equilíbrio. É fazer aquilo que te agrada, mas com a consciência de que nem tudo que te agrada é o certo a se fazer. Buscar sempre ser melhor e buscar estar bem consigo".

MARIA DE LOURDES, 72 ANOS

"Ter orgulho do que eu faço. Ser feliz comigo e com aquilo que eu sou".

CAROLINE, 35 ANOS

"Amor próprio é aceitar os meus defeitos e meus erros. Reconhecer minhas qualidades".

TAÍS, 26 ANOS

"Amo próprio é ser livre para fazer minhas escolhas e estar bem com isso".

MARISA, 43 ANOS

"Plenitude em ser quem sou. Feliz em minha própria companhia".

ALEXANDRE, 50 ANOS

"Estar satisfeito com minhas escolhas. Deitar no travesseiro e estar feliz com o que fiz e faço".

MICHELLE, 27 ANOS

"Respeitar meus limites e minhas escolhas. Aceitar quem eu sou, meus erros e meus acertos. Buscar ser melhor a cada dia por mim, porque eu mereço".

ADRIANA, 57 ANOS

"Aprender a me colocar como prioridade. Afinal, se eu não me valorizar, quem mais vai fazer isso?"

CLEO PIRES LEVANTA BANDEIRA DO AMOR PRÓPRIO

Cleo Pires sempre fala sobre autoestima e amor próprio em suas redes sociais. Em entrevista para a Revista Glamour, a atriz e cantora comentou sobre esse processo de aceitação e diz que começou a se amar mais.

“Eu não tive um momento de estalo abrupto. Acho que foi algo que foi crescendo conforme eu amadurecia. Eu decidi me amar quando entendi que isso ia além de qualquer coisa. Era ser a pessoa que eu sempre quis ao meu lado. Eu tinha que ser essa pessoa. Eu tinha que me dar colo, ser paciente comigo, me motivar, acreditar em mim e não me julgar”, disse ela.

A artista comentou que não é possível ficar bem o tempo todo e acontecem momentos de baixa autoestima. Importante saber que esses momentos fazem parte do processo, é natural e precisamos desses momentos para autoconhecimento e crescimento.

“Eu acho que quando a baixa autoestima vem o que temos que fazer é viver esse momento também. Ele é natural, acontece! Temos que parar de viver nos pressionando para tudo estar bem o tempo inteiro, porque às vezes não está mesmo e é normal”, afirmou.

Ainda sobre o assunto, Cleo frizou que devemos nos amar em primeiro lugar, antes mesmo que amar outra pessoa. “Não tem como de fato amarmos outra pessoa se não nos amarmos. O trabalho é de dentro para fora. É nesse processo de se amar que descobrimos os nossos potenciais e isso evita muito desvio de caminho, como se permitir estar em um relacionamento abusivo, por exemplo”, concluiu.

E você, já parou para refletir como anda a sua autoestima e o seu amor próprio? O autoconhecimento é o melhor caminho para essa reflexão e também para melhorar a qualidade de suas relações sociais.



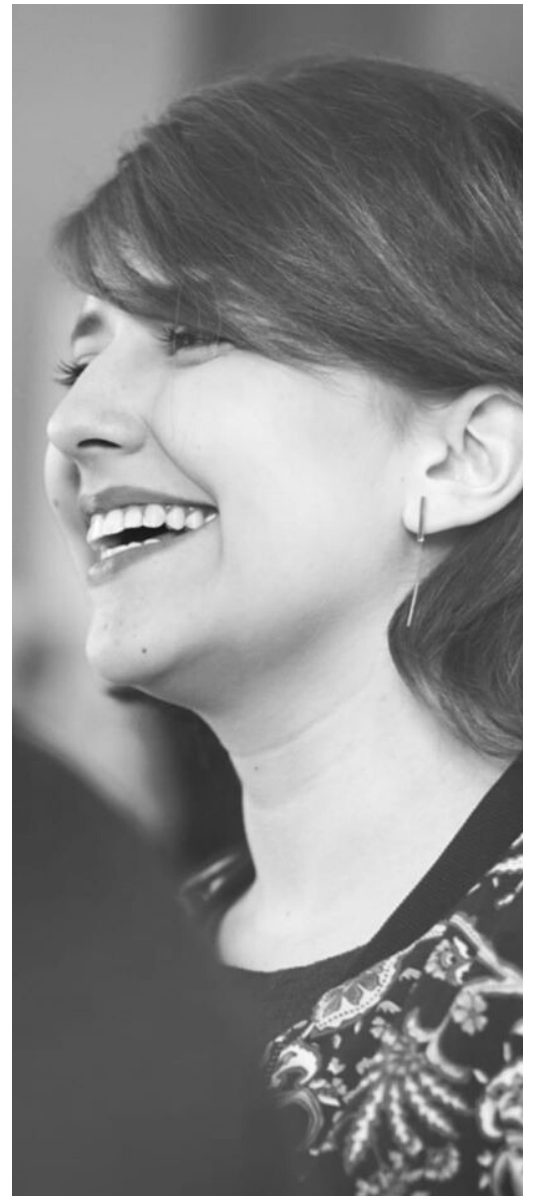
DEPOIMENTO

**"PELA TERAPIA, PUDE PERCEBER PADRÕES DE COMPORTAMENTO QUE HOJE JULGO NÃO SEREM BEM-VINDOS EM MINHA VIDA"
JÚLIA TAMPELLINI BIÁ PIMENTA**

Meu nome é Júlia, tenho 24 anos, e sou paciente da MedicalSeer há quase 4 anos. Decidi buscar a terapia por sentir muita ansiedade e dificuldade em ser resolutiva em relação aos problemas que se apresentavam em minha vida. Percebi, pela Terapia Cognitiva Comportamental, que eu utilizava de alguns procedimentos como vitimização, generalização e catastrofização quando precisava enfrentar qualquer dificuldade. Também sofria muito com problemas de pessoas próximas, externos a mim, e me envolvia com frequência em questões que não me envolviam diretamente, por sentir uma necessidade de ter controle sobre as situações.

Pela terapia, pude perceber padrões de comportamento que hoje julgo não serem bem-vindos em minha vida. Consegui desmistificar crenças antigas e ganhar autoconfiança para crescer e evoluir nos âmbitos pessoal e profissional. De lá para cá, concluí a minha graduação em Arquitetura e Urbanismo e ingressei no mercado de trabalho com uma excelente colocação. Exercitei a minha capacidade de ser mais impositiva em relação às minhas necessidades e hoje percebo que sou um ser humano melhor por conta do processo terapêutico.

Acredito muito na importância da terapia para a evolução da nossa sociedade como um todo e sou grata por todo o apoio emocional que a MedicalSeer me proporcionou.



Contatos

**Rua Dr. Coryntho Balduino Costa, 60 - Tatuapé
(próximo ao metrô Carrão)**

11 2771-6271

11 95591-7350

www.medicalseer.com.br

@medicalseer

Leads Assessoria

@leadsecia

