

MEDICALSEER

Saúde Mental e Emocional

05/2020
EDIÇÃO 01

AUTOESTIMA E AMOR PRÓPRIO

A MEDICALSEER TEM GRUPO GRATUITO
COM CONTEÚDO SOBRE O TEMA

ENTREVISTAS: FAMOSOS E A TERAPIA

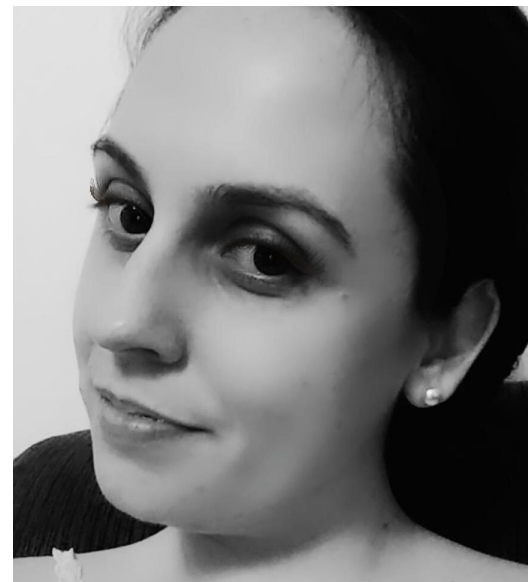
DESMISTIFICANDO A PSICOLOGIA
PARA VIVER MELHOR

DEPOIMENTO

HISTÓRIAS QUE
INSPIRAM

MEDICALSEER.COM.BR

Índice



04

Quem Somos?

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

05

Entrevistas: famosos e a terapia

Terapia é para todos. Desmistificando a psicologia para viver melhor

11

Autoestima e amor próprio

Como anda a autoestima em tempos de pandemia? Confira o que as famosas dizem sobre autoestima!

13

Depoimento

Daniele Fiengo, paciente MedicalSeer

Terapia é coisa de gente forte. É coisa de gente que sabe o que quer e busca ser melhor a cada dia. Fazer terapia é cuidar da mente e da alma, é prova de amor com você mesmo e com todos ao seu redor. Terapia é valorizar o tempo que temos para crescer, evoluir e despertar para o melhor que somos. Em um momento em que muito se fala de reflexão, olhar o próximo e mudanças, o autoconhecimento se faz ainda mais necessário. Portanto, terapia é SIM para você e para quem você ama.

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.

FAMOSOS E A TERAPIA

DESMISTIFICANDO A PSICOLOGIA PARA VIVER MELHOR

Ansiedade, Síndrome do Pânico, Depressão. Essas são só algumas das palavras e expressões comuns nos dias de hoje, que você com certeza já ouviu falar. A situação de quem passa por essas crises muitas vezes piora por demorarem a pedir ajuda e admitir que é necessário um auxílio profissional.

Não, não é vergonha pedir ajuda. Muito pelo contrário, é o maior sinal de força e amor próprio. Terapia não é para gente louca, é para TODOS. Todos nós temos preocupações, adversidades e algo a aprimorar. Por isso criamos esse conteúdo, para desmistificar o "bicho de 7 cabeças" em torno dos tratamentos psicológicos - tão importantes para a nossa qualidade de vida.

"Segundo recente pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) problemas de saúde mental têm alta incidência. Algumas cidades brasileiras têm taxas acima de 50%.", de acordo com site Psicologia Brasil. Portanto, ao primeiro sinal de pensamentos negativos e aflições que não passam, constantes preocupações e dificuldades em lidar com seus relacionamentos pessoais, procure ajuda profissional. Indique ao amigo que você sabe que precisa, apoie.

O mesmo site reuniu entrevistas de alguns famosos que são gente como a gente e recorreram à terapia. Confira!

PROCURE AJUDA!

Ricardo Boechat, jornalista

Boechat teve de se afastar do trabalho para tratar sua depressão. Ele comentou o acontecido à rádio BandNews:

“É importante não esconder a depressão, não tratá-la na clandestinidade. É importante aceitá-la e combatê-la, e todo o silêncio de todo o doente e de quem está a sua volta dificulta a recuperação. E essa necessidade de não fazer segredo, além da sinceridade que faço questão de manter na relação com os ouvintes, é a razão deste depoimento pessoal que estou dando para vocês”.



Cássia Kis, atriz

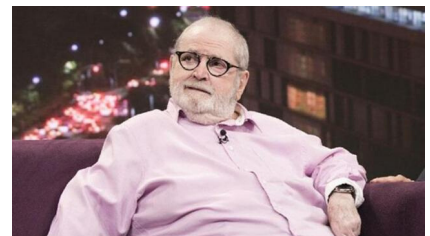
“Ser bipolar é perder o controle. Você perde a paciência num nível mais agudo com os filhos, por exemplo. Quando vê está sacudindo a criança, falando mais alto. Vira meio bicho, sabe? É uma coisa que amedronta as pessoas. Aí volta e quer se desculpar, mandar flores, pede perdão, chora. Repeti isso muitas vezes. Um medicamento e acompanhamento evitam que isso aconteça. Mas tomar medicamento não é o fundamental. Importante é o ambiente familiar. É ele que te torna doente.” (via TPM)



Jô Soares, apresentador de TV e escritor

Entrevistando a cantora Maria Rita, ele disse:

“Você não começou a ter TOC com a idade? Eu sim. Os quadros na minha casa têm que estar levemente tombados para a direita”. (via Extra)



PROCURE AJUDA!

Selton Mello, ator e cineasta

O ator teve depressão em 2008:

“Eu poderia estar mentindo aqui, falar que eu engordei 20 quilos para o papel [em Jean Charles], mas não, eu tava ruim da cabeça, estava vulnerável. É libertador poder falar sobre isso abertamente. Eu estou fazendo análise, coisa que eu nunca fiz na vida, e está sendo fabuloso”.



Padre Marcelo Rossi

“Achava que era frescura. Foram sete meses e 22 dias de depressão. Nunca cheguei a pensar em suicídio, mas cheguei a comer sem sentir o sabor.” (via Gazeta do Povo)



Paula Fernandes, cantora

A cantora comentou a depressão que teve quando adolescente:

“É um choro que não cessa, um sono e um apetite que não voltam. A fase mais difícil é a que você está ignorante sobre o que está sentindo. Acha que vai morrer e não sabe o que está acontecendo. Outra fase é a em que você começa a melhorar, mas não acredita nisso até tomar confiança”. (via G1)



Fernanda Lima, apresentadora de TV

Em entrevista ao jornal O Globo, a apresentadora disse que entrou em depressão por causa das fortes críticas que recebeu quando protagonizou a novela Bang Bang(2005-06), da TV Globo:

“Novela é uma pedrada. As pessoas não me perdoaram, foi porrada em cima de porrada. É difícil não entrar em depressão nessas horas. Eu me segurei muito na ioga, mas tive momentos de chorar no chão, deitada em posição fetal”. (via Quem)



PROCURE AJUDA!

Maurício Mattar, ator e cantor

“A bipolaridade não aparece de repente. Você nasce ou não com ela. Na verdade essa é uma característica minha que nunca foi tratada.” (via R7)



Marina Lima, cantora

“A depressão não é difícil de curar. A dificuldade, quando alguém entra em depressão, é achar que vai sair disso sozinho. É como quebrar um dedo e não tratar. Mas estamos vencendo o preconceito, o mundo está ficando esclarecido.” (via Quem)



Luciana Vendramini, atriz

“Ter TOC é basicamente ver nascer, a cada dia, uma nova mania: ter que subir e descer de elevador várias vezes, lavar as mãos toda hora, tomar banhos sem-fim. [Meus] rituais atingiram um grau tão elevado que, durante três anos, de 1999 a 2002, não saía mais de casa, parei de trabalhar. Meu caso se agravou demais porque eu era contra tomar remédio, achava que apenas a terapia podia me curar. Quando aceitei o tratamento, em quatro meses já era outra pessoa.” (via Glamour)



Roberto Carlos, cantor

Em entrevista ao G1, o cantor comentou suas famosas manias:

“Não são só manias. É a questão do TOC, o Transtorno Obsessivo Compulsivo. Não se trata de se livrar dessa ou daquela mania, mas de tratar o problema como um todo. Determinadas coisas me angustiam hoje menos do que antes.” (via G1)



PROCURE AJUDA!

Zizi Possi, cantora

“A depressão é uma doença química, falta uma substância no cérebro. Conte com a ajuda de uma terapeuta budista, de um psiquiatra e de muita espiritualidade [para me tratar]. O tempo ajuda. É preciso força e também procurar um bom médico que veja o que é melhor para você. [Não] é uma simples tristeza ou frescura.” (via Caras)



Thammy Miranda, ator

Ele já teve síndrome do pânico:

“No meio de um jantar eu tive certeza que eu ia morrer naquela hora, a minha sensação era de desmaio. A partir daquele momento, fiquei com medo de sentir aquele medo outra vez. Passei três meses sem sair de casa. Eu não ia ao banheiro sozinha, uma empregada ia comigo e ficava do lado de fora enquanto eu tomava banho. Eu ficava com raiva de estar sentindo aquilo”. (via Globo.com)



Rita Lee, cantora

“Tive a vida inteira essa situação de oscilar entre euforia e depressão. Eu sinto que aconteceram situações de estresse emocional em minha vida e não tinha orientação nenhuma. Quando o médico diagnosticou a bipolaridade, eu fiquei tranquila. Falei: ‘Finalmente alguém me disse o que eu sou’. As peças encaixam. Pode ser uma coisa muito solitária. Tanto na euforia, quanto na depressão. E a twitterapia me deixa com amiguinhos, é uma companhia.” (via Quem)



PROCURE AJUDA!

Armandinho, cantor

O cantor disse publicamente ter problemas com depressão e alcoolismo. (via Quem)



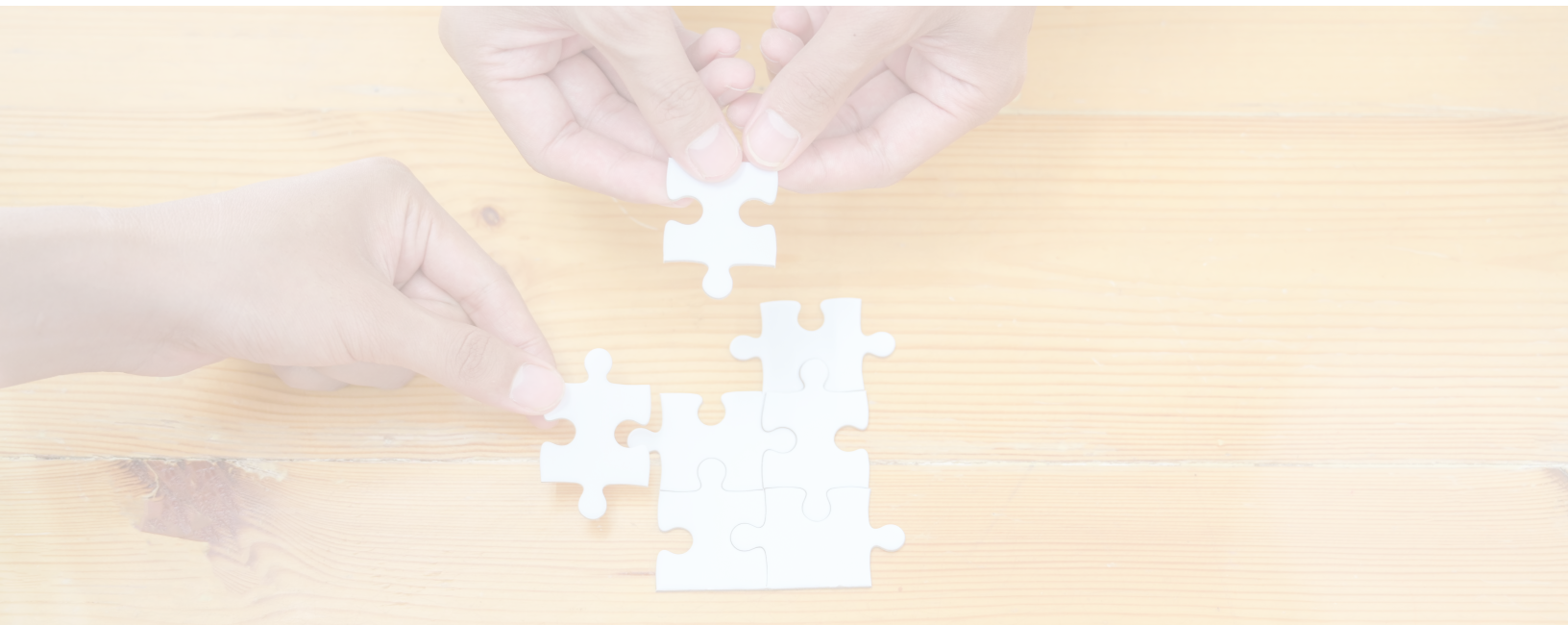
Ana Furtado, atriz e apresentadora de TV

Ela teve depressão pós-parto:

“[Eu] tinha uma filha linda, estava num momento incrível, apresentando um programa aos sábados [o Estrelas, durante a licença-maternidade de Angélica, em 2007], um casamento maravilhoso, e eu chorava, chorava. (...) Não quero que outras mulheres passem por isso, principalmente as que não conseguem reconhecer esse momento”. (via Quem)



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!



AUTOESTIMA E AMOR PRÓPRIO

Para ter amor próprio, não significa que as pessoas devam ter sempre seus desejos satisfeitos, ser egoísta ou pisar nos outros. O amor próprio faz com que as pessoas ajam positivamente, procurem evitar pensar no passado, quando há tristezas ou mágoas, que procurem sempre lembrar que foi mais uma experiência para poder evoluir, procurando tirar proveito daqueles acontecimentos. Quem se ama de verdade, procura possuir controle emocional, procura compreender as pessoas, estar sempre, ou a maior parte do tempo, de bem com a vida e esquecer a opinião alheia, não guarda raiva, rancor, está sempre disposto a perdoar e ter coragem, confiança e segurança para recomeçar. (Fonte: significados.com.br)

Esse é um dos conteúdos gratuitos oferecidos pela MedicalSeer em tempos de pandemia, com um grupo de whatsapp que ajuda as pessoas na busca pelo autoconhecimento e uma vida mais realizada. Acompanhe @medicalseer para participar desse e outros projetos.



Gente como a gente...

ENTREVISTAS CONCEDIDAS AO UOL

"Não quero parecer perfeita, e nem busco isso. Especialmente porque eu falo para um público muito jovem, garotas mais novas do que eu, que estão passando por uma fase na qual querem ser aceitas e acabam se comparando muito. Eu quero o contrário, na verdade. Quero estimular as mulheres a não competir entre si, a se aceitar e a buscar o que seja melhor e mais confortável para elas", afirma **Bruna Marquezine**.

"A beleza verdadeira, a beleza poderosa, a beleza que arrasa e vai além é a que vem do amor que sentimos pelo o que somos. E não pela embalagem. Ser, não ter.", **Paola Carosella**.

"Um dos motivos de eu ter entrado numa deprê total é que eu nunca estava feliz com meu corpo. Eu ficava ótima, com barriga chapada e tudo incrível, só que a celulite tava lá. E virava uma coisa muito frustrante para mim, porque eu ficava lutando contra elas e elas não saíam do meu corpo nunca. Hoje eu ando com minhas celulites e não tô nem aí.", **Anitta**.

Lady Gaga sobre filme que participou - Nasce uma Estrela - "Eu me coloquei no lugar onde deveria estar, porque minha personagem fala sobre como ela se sente feia - algo que é real para muitas mulheres, como eu. Sou muito insegura. Gosto de aconselhar os outros sobre isso, mas não costuma praticar comigo mesma".

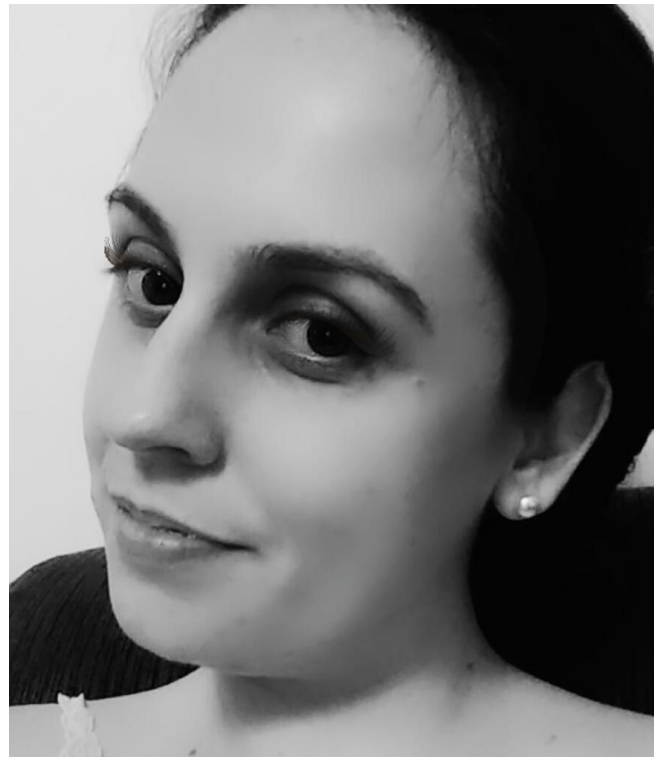
DEPOIMENTO

"ME LIBERTEI DE TUDO AQUILO QUE ME PRENDIA" DANIELE FIENGO YONAMINE, PACIENTE MEDICALSEER

Eu me chamo Dani, tenho 28 anos e decidi buscar ajuda terapêutica 4 anos atrás, por incentivo de uma gestora do meu trabalho. Sempre tive preocupações em excesso por conta de ansiedade e esse problema atrapalhou muito meu desenvolvimento pessoal e profissional, a ponto de eu não conseguir me impor e ter dificuldade de falar, por exemplo, "eu não quero" ou "eu não vou fazer" por medo de magoar as pessoas.

No começo tinha medo do que as pessoas pensariam por eu buscar ajuda. Tinha vergonha de acharem que eu estava maluca, além da dúvida do que falar nas sessões. Esse preconceito bobo que criamos.

Certo dia eu resolvi, por estar muito cansada, marcar minha primeira sessão e, a partir desse momento, tudo mudou. Minhas perspectivas, minha maneira de encarar os problemas, minha postura diante das pessoas, passei a me entender e entender as pessoas à minha volta com seus determinados comportamentos. Era como se eu me libertasse de tudo aquilo que me prendia de alguma forma.



Acredito que se todos fizessem terapia, viveríamos em uma sociedade mais empática que respeita a diferença entre as pessoas.

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

