



# Equilibre-se



## Estamos de casa nova!

Em nosso 4º ano de existência, temos muito o que comemorar! Passamos para uma nova sede, com toda comodidade que nossos pacientes e clientes merecem, bem no coração da cidade de Jundiaí.

Com isso traremos também muitas outras novidades para seu desenvolvimento pessoal, carreira e bem estar.

### *Fique Por Dentro:*

Nossa nova sede está na Rua: Engenheiro Monlevade, 186. (Em frente ao colégio Crescer)

Você pode conseguir a localização pelo maps clicando [aqui](#)



# Espaços mais amplos

Contamos com:

- 4 salas de atendimento, sendo uma delas especialmente preparada para pacientes com mobilidade reduzida ou idosos.
- Espaço criativo: onde adultos e crianças podem soltar a imaginação com nossos instrumentos musicais, brinquedos pedagógicos, contação de histórias e arteterapia.
- Sala de treinamento: com capacidade para 15 pessoas
- Sala de descanso
- Copa



## *Mês da Diversidade 2021*

Durante o mês de Setembro, a Assessoria de Políticas para Diversidade Sexual em parceria com o Fundo de Solidariedade, promoveu diversas atividades para a comunidade LGBTQIA+ de Jundiaí.

Dentre essas atividades, tivemos um dia todo voltado para as mulheres trans e travestis, em situação de vulnerabilidade.

Com todo carinho, a assessora Kelly Galbieri, preparou um grande evento onde as participantes puderam ganhar roupas com as quais desfilaram, penteado profissional e um concurso de moda com destaque para a Laura. Nosso consultor de Diversidade João Daniel esteve presente e foi um dos jurados.



Oficina de corte e costura com a professora Karol Della Lastra.



# Vamos fugir...

## POR CHE ARAÚJO

Mês de setembro chamamos atenção à prevenção ao suicídio, e a semântica da palavra em si já é muito pesada. Imagine então a dor sentida pela pessoa que sofre em silêncio e crê que sua única saída é, justamente, a mais trágica de todas.

A pessoa com ideação suicida, muitas vezes, busca um fim rápido para uma dor profunda, portanto temos que falar sobre isso.

Desabafar e colocar para fora é muito importante para que não se destrua por dentro.

Não só um transtorno para si, a ideação suicida é também um problema aos familiares que estão sempre na iminência de perder um ente querido, com um grande sentimento de impotência, tristeza e desequilíbrio familiar.

Fica então a pergunta: Quem mata quem?

A pessoa com ideação suicida faz mal para si e para os familiares, já que sua dor também causa sofrimento para todos ao seu redor. Ainda assim, ao mesmo tempo que o círculo de apoio pode trazer um certo conforto aos que passam por essa dor intensa, é possível que estes também contribuam de certa forma, caso não tenham o preparo e conhecimento necessário.

Por isso, é preciso que todos estejam buscando seu aprimoramento e estabilidade emocional, seja através da psicoterapia e de terapias e atividades complementares. É preciso entender que a dor emocional é um transtorno que necessita de acompanhamento profissional, e não somente frescura ou algo egoísta.

A psicoterapia ajuda o sofredor e familiares à passarem por este momento tão difícil e alcançar a saída, sem que a fuga seja trágica.

Não negligencie sua saúde mental, valorize a vida, procure ajuda e conte conosco!

# Equilibrium apresenta:

PSICÓLOGO CÁSSIO YEDA



Meu nome é Cássio Terra Yeda, sou formado pela Universidade Paulista desde 2021 e tenho como abordagem a Terapia Cognitivo-Comportamental.

Tive meus primeiros passos na psicologia aos 19 anos, após passar por um difícil e conturbado processo de emagrecimento. Foi um período muito ruim para minha saúde mental e minha vida como um todo. O que me mobilizou a fazer a seguinte pergunta: “será que não existe uma forma mais saudável de fazer o que eu fiz?”.

Próximo a esta época, havia amigos que estavam entrando no curso de psicologia, e isso me auxiliou a conhecer mais sobre este mundo voltado ao cuidado na saúde mental. Fiquei encantado e resolvi seguir em frente na área explorando possibilidades inimagináveis, e que possibilitavam, não apenas auxiliar na mudança estética e autoestima, mas na **melhoria de hábitos**, enfrentamento de transtornos e na prática do autoconhecimento.

Ao longo do curso, tive diversas experiências que me trouxeram à luz da prática, principalmente na área da pesquisa em gestão de tempo e manejo de energia. Foram estas, práticas que me trouxeram um estilo de vida mais produtivo e com maior tempo livre para outra área que gosto muito: **exercícios e jogos**.

Hoje, busco fazer a diferença de forma positiva na vida daqueles que buscam assistência psicológica para enfrentar diferentes questões. Considero aqui, inclusive, as problemáticas advindas do momento crítico que a pandemia nos trouxe, uma vez que nosso contexto reforça a necessidade do autocuidado dia pós dia.

# Dignidade é um direito de todes!

**POR JOÃO DANIEL**

"Foi gratificante e emocionante poder fazer parte desse evento, como um homem trans, minha realidade é muito diferente da delas então me emocionou ver sua felicidade.

Elas foram vistas, ouvidas, respeitadas e aplaudidas, algo que deveria acontecer todos os dias, dignidade é um direito de todes!"



## Destques do Mês



*Plantoterapia com psicólogo Cássio e a paciente Geni Lima*



*Festa em dose dupla na família Araújo, dia 01 foi aniversário da mamãe Lidiy e 25 da Maria .  
Parabéns!*



*A paciente Isa Serrano fazendo sua arte!*

# Vem por aí...

## Treinamentos

Introdução à Gestão de tempo e Home Office



Previsão  
16/10

Instrutor: Psicólogo  
Cássio Yeda



Boas práticas no atendimento ao cliente



Previsão  
09/10

Instrutora: Psicóloga  
Ariane Melo



Workshop Atendimento de Suporte Nível 1



Previsão  
06/11

Instrutor: Professor  
Luís Marsoti



Workshop de Inglês Executivo - Módulo I



Previsão  
18/10

Instrutora: Psicóloga  
Ariane Melo



## Eventos



## Avisos

- Feriado: 12/10 (terça feira)
- Atenção pacientes de **sexta feira**, teremos **5 semanas úteis** este mês

## Parcerias e Convênios



33ª Subseção  
Jundiá  
GESTÃO 2019 / 2021



Seja um parceiro Equilibrium :

[www.equilibrium.psc.br](http://www.equilibrium.psc.br)