



Equilibre-se



Novembro azul e a saúde masculina!

Desde 2003, o mês de novembro é mundialmente conhecido como o período de atenção à saúde masculina, tendo dia 17 como sendo o Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata.

Mas porquê é tão importante falarmos sobre o novembro azul? Infelizmente o público masculino ainda é negligente quanto sua própria saúde e acaba tendo diversas (e graves) complicações. Veja mais nossa matéria especial!

Fique Por Dentro:

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

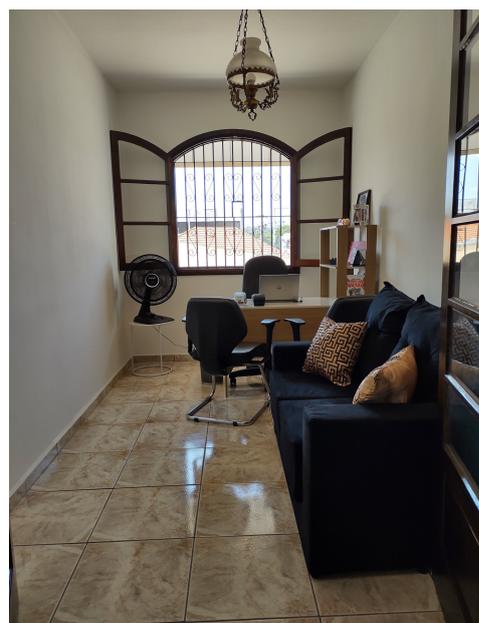
Você pode conseguir a localização pelo maps clicando [aqui](#)



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





Afinal, o que faz um psicólogo?

POR ARIANE MELO MICHELETTI MARSOTI

A saúde mental no Brasil ainda é um assunto tabu. Sempre que falamos de saúde mental, temos pouca base teórica porque falar sobre isso é tido como "demonstrar fraqueza". Em verdade, ser capaz de falar sobre seus próprios sentimentos, saber se comunicar de forma assertiva e ter relacionamentos saudáveis e duradouros, é sinal de grande inteligência emocional e pode nos livrar de muita dor de cabeça. Quando negligenciamos a saúde mental, corremos o risco de estar suscetíveis a transtornos como: ansiedade, depressão, burnout, tept, luto... O trabalho do psicólogo entra como preventivo, trazendo ao paciente autoconhecimento ao fazer revisitações de situações e comportamentos, por meio do diálogo, com encontros sequenciais. Pode-se trabalhar também de forma ativa, ou seja, quando um transtorno já está ocorrendo, seja na forma de sua avaliação tanto quanto de seu

controle posteriormente. Sabemos o quanto é difícil lidar com um transtorno mental, algo que é primariamente "invisível", mas causador de adoecimento, sofrimento e problemas sociais diversos. Assim como em outras áreas da saúde, o psicólogo pode ser especialista e trabalhar em diversas abordagens. Trabalha-se também em conjunto com outras especialidades, afinal o bom profissional entende suas limitações e para que seu paciente seja atendido de forma técnica, científica e com muito cuidado, precisa trabalhar de forma interdisciplinar com psiquiatras, neurologistas, endocrinologistas, ginecologistas, oncologistas e qualquer outra área da saúde que interfira na integralidade do indivíduo. Diferimos na psiquiatria no que diz respeito à medicamentação, dentro da psicologia trabalhamos a subjetividade e treinamos os indivíduos para que possam lidar melhor com suas vivências. Quando existe diagnóstico de patologia, psiquiatras e psicólogos trabalham de forma conjunta para que esse paciente tenha acesso à melhora de seu sofrimento, sendo então psiquiatria e psicologia trabalhos complementares. Com a situação que vivenciamos recentemente, o adoecimento mental da população passou a nos preocupar significativamente. Nossa maior meta é a psicoeducação da população, para que essa possa, finalmente, entender a necessidade destes cuidados e viver plenamente.

Afinal, o que faz um psicólogo?

POR ARIANE MELO MICHELETTI MARSOTI

Porém, em um país onde a saúde já está precarizada há muitos anos, temos uma enorme dificuldade de atingir especialmente as populações mais conservadoras.

É preciso entender que nem tudo conseguimos resolver sozinhos e muitas vezes necessitamos de ajuda. Toda dor ou sofrimento tem uma causa, bem como um alento, e tendo em suas mãos tais ferramentas para melhora, não deixe de buscá-la.

O psicólogo é erroneamente associado às pessoas que já possuem transtornos psiquiátricos, e isso afasta as pessoas que não possuem conhecimento suficiente da necessidade de um profissional que o ajude a entender de forma científica comportamentos e funções mentais que podem parecer, inicialmente, confusas e imotivadas. Sua indicação é feita a todos aqueles que buscam melhorias no âmbito profissional, amoroso, pessoal, educacional ou financeiro. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde, através de pesquisa da Organização Mundial da Saúde, em 2020, uma entre quatro pessoas já estavam em sofrimento de algum transtorno mental. Esses números poderiam ser facilmente revertidos caso a população tivesse acesso à informação correta sobre saúde mental, seus processos e procedimentos preventivos.

Não é possível conseguirmos uma saúde plena sem investimento em saúde mental.

Por isso, o acompanhamento com o psicólogo é de tamanha importância. Compreendendo e sabendo de forma autônoma solucionar pendências, o indivíduo passa a ter uma vida mais plena, leve e buscar aquilo que lhe traz prazer, motivação e felicidade.

O acompanhamento psicológico não será eterno, seu prazo e eficácia dependerá muito do comprometimento do indivíduo com o tratamento (indo corretamente às sessões, sendo honesto com o profissional e fazendo as atividades quando solicitadas). É um trabalho em conjunto com o indivíduo para evitar seu adoecimento e proporcionar uma melhor qualidade de vida.

Então, todas as pessoas que buscam a melhora de si e de seus entes queridos, precisa estar consciente da sua responsabilidade emocional e buscar auxílio psicológico. Uma pessoa mentalmente adoecida pode adoecer todos do ambiente à sua volta.

Portanto, assim como buscamos uma outra especialidade da área da saúde quando estamos com algum desconforto, não negligencie sua saúde mental e busque um profissional de psicologia sempre que necessitar.



Especial

Por que o Novembro azul é tão importante?

POR CÁSSIO TERRA YEDA

O Novembro azul, o qual começou como um movimento mundial que acontece no referido mês, buscando reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata, acabou iniciando um diálogo mais amplo sobre a saúde do homem. Observa-se que, quando o assunto é saúde, determinadas amarras ainda são visíveis, uma vez que em diversas especialidades ocorre a chegada do sujeito aos serviços de saúde já em situações agravadas, evidenciando um abandono de qualquer aspecto de prevenção.

Culturalmente, a masculinidade idealizada foi composta de um conjunto de características que figuram padrões de força física, comportais e uma imagem de invulnerabilidade. Esta última característica traz resquícios referentes aos períodos de conflito na história, principalmente guerras, na qual a disponibilidade do cuidado médico é limitado e a imagem do herói é reforçada.

Em um breve olhar, tanto para as obras ancestrais como a estátua de Davi (de Michelangelo) ou a vitrine de roupas masculinas de alguma grife, observa-se a idealização de um padrão que reflita as características anteriormente citadas, incluindo a resiliência e invulnerabilidade como um atributo natural ao homem.

Levantamentos feitos a partir de dados clínicos apontam a uma maior dificuldade do homem em buscar os serviços de saúde, incluindo a psicologia, assim como aderir a um tratamento, com tal dificuldade se agravando quando se trata de um tratamento de longa duração. Nas redes sociais, esse quadro se mostra consistente, uma vez que mais de 60% do acompanhamento de perfis voltados à saúde são por mulheres.

No consultório, o que se observa na prática é uma constante resistência, ainda por parte da maioria dos homens atendidos, em se dispor ao tratamento psicológico, compreender-se enquanto ser humano passível de falhas e se dispor à mudança. É um quadro preocupante, ainda mais pelos altos índices de evasão do tratamento, mas que pode ser modificado na medida em que o sujeito se disponha à alteração destes padrões e leve em conta a diferença entre os cuidados com a própria saúde, seja ela física e mental, e ser homem.

Como já diria Albert Einstein, porém em suaves termos: "não é sensato esperarmos resultados diferentes com as mesmas atitudes", portanto comece a mudança hoje mesmo e permita-se viver como um ser humano que cuida e precisa de cuidados!

Equilibrium apresenta:

PSICÓLOGA ARIANE MELO MICHELETTI MARSOTI



Sou a psicóloga Ariane Melo Micheletti Marsoti e atuo com abordagem comportamental behaviorista. Formada desde 2009, tive uma trajetória bem diversificada até chegar de vez à clínica em 2013, com meu próprio espaço de atendimento.

Por ter familiaridade com a área grupos, liderança, esportes e games, optei por fazer minha primeira especialização em Psicologia do Esporte. Fiz curso também especializações em Gamificação (em uma época onde isso era pouco falado), MBA em gestão de pessoas e mais recentemente concluí o curso Multiprofissional de Capacitação no processo transexualizador pelo HC-FMUSP.

Meu público é bastante diversificado assim como eu. Tenho o prazer de trabalhar com jogadores profissionais de e-sport de equipes em diversas modalidades. Faço também atendimento clínico de crianças com altas habilidades e TDAH, adolescentes com problemas de ajustamento, jovens e adultos com quadro de depressão e ansiedade. Porém, uma das minhas maiores satisfações é o trabalho que faço com a população LGBTQI+, especialmente com meus pacientes trans. Ver a transformação do indivíduo e ajudá-lo à se libertar de suas amarras é o melhor sentimento do mundo, coisa que vivencio todos os dias.

Sou ativa na comunidade jundiaiense, onde pratico diversos trabalhos sociais e voluntários. Amo estudar, jogar, cantar, pintar, ensinar e vivenciar minha existência de forma plena, ajudando a quem precisa!

Adoro mostrar às pessoas o quanto a psicologia científica é bonita e muito divertida.

Eu e a psicoterapia!

POR LU FONTANA

"A psicoterapia tem sido fundamental na minha vida para que eu pudesse me conhecer melhor e identificar questões que me gerava medo e frustração antes que acarrete crises e desgastes emocionais e físico, por exemplo.

Cada dia mais me sinto apta a identificar meus pensamentos conflitantes e refletir suas origens se são reais ou fruto da ansiedade ou um medo antecipado e distorcido de situações que ainda nem vivi, conseguir fazer essa análise de meus pensamentos me traz uma tranquilidade e autoconfiança de que eu sou capaz e que consigo lidar com minhas emoções e questões do meu cotidiano.

Aprendi a valorizar cada pequeno progresso meu e ter motivação pra continuar em busca de mais e sempre respeitando meus limites e processos; a busca por soluções imediatistas e radicais era algo que me trazia grande frustração além de tomar proporções gigantes que me paralisava e eu não tinha consciência disso e a troca de diálogo com a minha psicóloga tem me dado o suporte para que eu tivesse clareza disso sem tirar minha autonomia e poder de decisão e é exatamente isso que tem feito com que eu recupere minha confiança dia após dia."



Destques do Mês



Parabéns aos servidores públicos que comemoraram seu dia em 28/10.



Comemorou-se também, dia 30/10, o dia do comerciante, parabéns!

Vem por aí...

Treinamentos



Avisos

- Feriados: 02/11 (terça feira) e 15/11 (segunda feira)
- Atenção pacientes de **segunda e terça-feira**, teremos **5 semanas úteis** este mês

Parcerias e Convênios



33ª Subseção Jundiaí
GESTÃO 2019 / 2021



Seja um parceiro Equilibrium :

www.equilibrium.psc.br