

Saúde

Entrevistas

Autoridade

Conhecimento

Informação

PLENA MENTE

Setembro 2024



Edição Especial
Setembro Amarelo



Amigos na saúde mental
A importância no fortalecimento
dos laços de apoio

11 Ações diárias
Para estimular sua mente

Perfeccionista?
Entenda o impacto do
comportamento em sua vida

E mais:
Bournout
Crise existencial
Complexo de inferioridade

Mês de
**Prevenção
ao suicídio**

PLENA

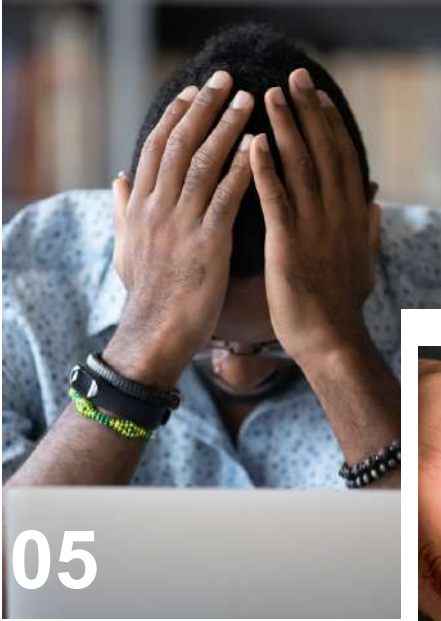


Setembro 2024



Edição Especial
Setembro Amarelo

MENTE



05



08



11



15



29



20

04 PALAVRA DA EDITORA

05 PAPO COM COLUNISTA

Glauco A. Queiroz Filho

08 SETEMBRO AMARELO

Mês de prevenção ao suicídio

11 A IMPORTÂNCIA DA
CONVERSA COM AMIGOS

Na saúde mental

15 VOCÊ SABIA?

11 ações diárias que estimulam sua mente

18 PERFECCIONISTA?

Entenda os efeitos disso

20 SÍNDROME DE BURNOUT

Sintomas e como prevenir

25 COMPLEXO DE
INFERIORIDADE

Como identificar e procurar combater

29 CRISE EXISTENCIAL

Como superar essa fase

33 DIVULGUE CONOSCO!

Palavra da Editora

“A Revista Plenamente é mais um dos sonhos que realizamos e ficamos extremamente gratos por acontecer!”



Seja bem-vindo à Revista Plenamente, sua nova fonte de conhecimento e inspiração sobre saúde mental e bem-estar. Nossa missão é promover uma vida equilibrada e plena, oferecendo conteúdos ricos e relevantes para todos os que buscam entender e cuidar melhor de sua mente. Em cada edição, você encontrará artigos escritos por especialistas, histórias inspiradoras de superação, dicas práticas de autocuidado e as últimas novidades em tratamentos e terapias.

Na Revista Plenamente, acreditamos que uma mente saudável é a chave para uma vida feliz e realizadora. Nossa equipe de profissionais dedicados trabalha incansavelmente para trazer informações precisas e atualizadas, cobrindo temas como ansiedade, depressão, mindfulness e todo o universo da saúde mental, bem como do comportamento humano. Além disso, proporcionamos espaço para a comunidade compartilhar suas experiências e desafios, fortalecendo o apoio mútuo.

Junte-se a nós nessa jornada rumo ao bem-estar integral e descubra como pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida. A Revista Plenamente é mais do que uma publicação; é um parceiro na sua busca por equilíbrio e felicidade. Aprecie sem qualquer moderação! Abraços fraternos.

**Abraços fraternos,
Priscilla Ribeiro.**

A handwritten signature in white ink, appearing to be 'Priscilla'.

Frustrações e o cotidiano, como lidar?



“Fazemos este movimento então em todos os aspectos da nossa vida, somos “bonzinhos” para sermos aceitos na sociedade. “

Diariamente passamos por situações que nos deixam tristes, desanimados e sem coragem para seguir em frente. Tudo isso decorrente de uma expectativa (fantasia) que criamos em nossas mentes, para termos a sensação de “controle” e que tudo saíra da maneira que imaginamos. Freud em seus escritos nos explica que se “frustrar” é necessário, porque é a partir deste sentimento que nos movemos em busca daquilo que queremos, talvez não da nossa maneira, mas da maneira que conseguimos. Então segue algumas dicas para te ajudar e encarar a frustração sem deixar que ela te leve somente para o lado negativo da vida, afinal, a psicanálise nos faz olhar para todos os ângulos. Certo?



Reconheça e Aceite Seus Sentimentos: negar o está sentindo não vai ajudar e nem passar o sentimento, mas encará-los de maneira real, poderá ser um bom caminho para iniciar o processo.

Identifique a Fonte da Frustração: procure encontrar dentro de você, porque está se sentindo assim, o quanto dentro deste sentimento tem de “real” e o quanto tem de “fantasia” criada apenas para alimentar o ego.

Comunique Seus Sentimentos: procuro falar sobre o que está sentindo com pelo menos uma pessoa de sua confiança. O ideal seria com um Analista, mas caso não possua, procure alguém, isso o ajudará a não passar por isso sozinho (a).

Desenvolva a Capacidade de Esperar: Ahhh esperar! Algo que é tão difícil nos dias de hoje né? Com as redes sociais e mídias mostrando somente coisas “perfeitas” pelo mundo, como podemos acreditar que a nossa vez vai chegar? Mas lembre-se: a maioria das coisas que vemos, são somente “filtros” que nos afastam da realidade, fazendo com que nos sintamos mais e mais frustrados. Então: não acredite que tudo que se vê por aí nas redes, “Elas não são reais”!

Busque Apoio Psicanalítico: Por ultimo e não menos importante, busca orientação, faça terapia. Existem pessoas que são preparadas e com estudos e ferramentas para te ajudarem a lidar com suas frustrações.

ESCRITO POR:

Glauco A. Queiroz Filho

Psicanalista, advogado e Mestre em Psicanálise, palestrante e escritor

[CONHEÇA MAIS SOBRE O COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)

SEJA UM PSICANALISTA E AJUDE A CURAR O PAÍS

86% dos brasileiros têm
algum transtorno mental.



O Instituto
Superah já
transformou
mais de
2000 vidas!



CONHEÇA NOSSOS BENEFÍCIOS:

- Formação completa seguindo o tripé psicanalítico
- Análise e estágio supervisionado já inclusos no curso
- 4 cursos de brinde com certificado
- Histórico, certificado, carteira, comprovante de análise e supervisão
- 1 ano de filiação ao Conselho internacional (Conipty)



CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!



Especial:
SETEMBRO
Amarelo





SETEMBRO AMARELO

O suicídio pode ser definido como um ato deliberado executado pelo próprio indivíduo, cuja intenção seja a morte, de forma consciente e intencional, usando um meio que acredita ser letal. Também fazem parte do que habitualmente chamamos de comportamento suicida: os pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio.

É um comportamento com determinantes multifatoriais e resultado de uma complexa interação de fatores psicológicos e biológicos, inclusive genéticos, culturais e socioambientais. Dessa forma, deve ser considerado como o desfecho de uma série de fatores que se acumulam na história do indivíduo, não podendo ser considerado de forma causal e simplista apenas a determinados acontecimentos pontuais da vida do sujeito. É a consequência final de um processo.



PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



São registrados cerca de 12 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 1 milhão no mundo. Trata-se de uma triste realidade, que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens. Cerca de 96,8% dos casos de suicídio estavam relacionados a transtornos mentais. Em primeiro lugar está a depressão, seguida do transtorno bipolar e do abuso de substâncias.

Com esses números, o suicídio encontra-se entre as três principais causas de morte em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos no mundo. O Brasil é um país com taxas crescentes, apesar da escassez de indicadores epidemiológicos, corresponde a mais de 5% das mortes por causas externas.

A prevenção do suicídio não se limita à rede de saúde, mas deve ir além dela, sendo necessária a existência de medidas em diversos âmbitos na sociedade, que poderão colaborar para a diminuição das taxas de suicídio. A prevenção deve ser também um movimento que leve em consideração os aspectos biológico, psicológico, político, social e cultural, no qual o indivíduo é considerado como um todo em sua complexidade.





Pessoas que sofrem em silêncio muitas vezes não recebem o apoio de que precisam

A Importância da Conversa Aberta sobre Saúde Mental.

A falta de diálogo sobre saúde mental pode ter consequências graves. Pessoas que sofrem em silêncio muitas vezes não recebem o apoio de que precisam, o que pode levar a um agravamento dos problemas de saúde mental e, em casos extremos, ao suicídio.

A Importância da Conversa Aberta, ferramenta sobre saúde mental é crucial para várias razões:

Redução do Estigma: Quando as pessoas compartilham suas histórias e desafios, isso ajuda a reduzir o estigma em torno da saúde mental. Perceber que muitos outros também enfrentam problemas similares ajuda a normalizar essas questões.

Aumento da Conscientização: Quando as pessoas falam sobre saúde mental, isso aumenta a conscientização sobre a importância de cuidar da própria saúde mental e da dos outros.

Incentivo à Busca de Ajuda: Conversas abertas incentivam as pessoas a buscar ajuda profissional quando necessário, o que pode salvar vidas.

Fortalecendo os Laços de Apoio

A importância dos amigos na saúde mental

Você já sabe que os transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, representam um desafio significativo para a saúde pública em todo o mundo. Essas condições podem ter um impacto negativo na vida das pessoas, afetando seu bem-estar emocional, relacionamento e desempenho geral. No entanto, pesquisas científicas recentes têm destacado o papel vital que os amigos desempenham na prevenção e no enfrentamento desses transtornos mentais.

Benefícios de contar com amigos:

Apoio emocional e suporte social: Amizades verdadeiras podem fornecer apoio emocional valioso, que é fundamental na prevenção de transtornos mentais. Estudos mostram que pessoas com amigos íntimos têm menor probabilidade de desenvolver depressão e ansiedade. Indivíduos com amizades próximas tem menos sintomas de depressão ao longo do tempo, em comparação com aqueles que não tem esses vínculos. O apoio emocional fornecido pelos amigos pode ajudar a reduzir a solidão, aumentar a autoestima e promover uma visão mais positiva da vida.

Redução do estresse: Amizades também podem ter um papel fundamental na redução do estresse, um fator que contribui para transtornos mentais. Estudos mostram que a presença de amigos ansiosos pode atenuar os efeitos negativos do estresse sobre a saúde mental. Ter alguém com quem compartilhar preocupações e receber apoio pode ajudar a regular a resposta ao estresse e reduzir a probabilidade de desenvolver transtornos mentais relacionados.



Estimulação social e resiliência: Amigos desempenham um papel crucial na estimulação social e no fortalecimento da resiliência mental. Participar de atividades sociais com amigos promove a liberação de neurotransmissores benéficos, como a ocitocina, que está associada ao bem-estar e à redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, ter amigos íntimos está associado a uma maior resiliência emocional, permitindo que as pessoas se recuperem mais rapidamente de eventos estressantes ou traumáticos.

Ajudar na prevenção de transtornos mentais e recaídas no uso de drogas ou álcool: A família e os amigos próximos têm um papel essencial na prevenção de recaída das drogas ou diante de transtornos mentais como depressão, ideação suicida, estresse, dentre outras questões. Com o apoio de pessoas queridas, o paciente se sente mais confiante e tem uma recuperação mais rápida. Com essa rede de apoio, as chances de voltar a consumir essas substâncias também diminui.





MESTRADO EM PSICANÁLISE

CONSELHO INTERNACIONAL DE
PSICANÁLISE E TERAPIAS INTEGRATIVAS

Sigm. Freud

**AUMENTE A AUTORIDADE DO SEU
TRABALHO**

Fazendo nosso mestrado livre!

[CLIQUE AQUI](#)



VOCÊ SABIA?

11 Ações diárias que ajudam a estimular sua mente

1 TENHA UMA BOA NOITE DE SONO

Esqueça celular, computador ou televisão. Na hora de dormir, procure desligar tudo. Só no escuro conseguimos relaxar totalmente. Além disso, procure dormir de 6 a 8 horas por noite. Se você tem hábitos ruins de sono, saiba que com poucas semanas de esforço, você consegue regularizá-lo.

2 BEBA ÁGUA ASSIM QUE ACORDAR

Beber água aumenta sua capacidade de completar tarefas mentais. Como você dorme por horas, seu corpo não obtém o volume necessário do líquido para filtração de resíduos e balanço de fluidos. Para compensá-los, basta tomar dois copos de água assim que acordar.

3 LEIA DURANTE O CAFÉ DA MANHÃ

Uma notícia. Um resumo de um livro. Uma curiosidade. Leia o que der vontade durante seu café da manhã e comece a estimular seu cérebro logo cedo. Procure ler coisas que te inspiram para começar bem o dia.

4 SAIBA APROVEITAR O SEU TRAJETO

Baixe podcasts ou vídeos no seu celular e vá ouvindo enquanto está indo estudar ou trabalhar. Aproveite aquele tempo que você fica no trânsito para ouvir palavras motivadoras ou apenas algo para se distrair – e aprender ao mesmo tempo.



VOCÊ SABIA?

5 NÃO EXAGERE NO AÇÚCAR

Tente cortar o máximo possível de açúcar do seu dia e tenha refeições mais saudáveis. Evite comer doces no momento que você mais deve se concentrar. Eles não são bons para manter nosso cérebro funcionando, por mais que deem uma sensação de alívio.

6 NÃO PASSE O DIA INTEIRO EM REDES SOCIAIS

Redes sociais nos dão informações curtas e rápidas. Se passarmos o dia inteiro lendo apenas isso, nosso cérebro vai perder seu poder de foco. Procure dedicar parte do seu dia para ler o que te interessa, em um site ou revista, por exemplo. Pratique a leitura de textos longos.

7 TROQUE A TV POR LIVROS

Ler livros é um ótimo exercício para estimular o cérebro. Na hora de dormir, ao invés de ligar a TV, que tal ler um novo? Além de exercitar sua mente e te ensinar coisas novas, é uma ótima atividade para relaxar.

8 FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Nosso corpo e nossa mente são conectados. Exercícios físicos ajudam nosso cérebro a funcionar melhor, além de nos proporcionar uma sensação de relaxamento. E não estamos falando apenas de academia. Ande todos os dias, ao invés de pegar um ônibus para um caminho curto. Alongue-se, ao invés de ficar sentado. Use as escadas, ao invés do elevador. Mantenha seu corpo funcionando.



VOCÊ SABIA?

9 FALE COM PESSOAS QUE DISCORDAM DE VOCÊ

Entre em discussões saudáveis com amigos e familiares que discordam de você em algum assunto e treine seu poder de persuasão e argumentação. Aprenda também a reconhecer quando você está errado.

10 ESCREVA

Carregue um caderno com você e escreva ideias que podem surgir ao longo do dia ou até mesmo sentimentos que você não pode colocar para fora naquele momento. Escrever é a melhor maneira de guardar algum assunto na mente e ou de tirá-lo dela.

11 PLANEJE O DIA SEGUINTE ANTES DE DORMIR

Planejar é o maior segredo da produtividade. Pense, antes de dormir, nas suas tarefas do dia seguinte e se organize por prioridades. Claro, não fique preocupado com o que vai acontecer, pois pode interferir no seu sono. Apenas planeje para aproveitar melhor o dia.

Perfeccionista?

Entenda o impacto do comportamento em sua vida

Ser perfeccionista demais pode impactar negativamente diversas áreas da sua vida, sabia? A necessidade de alcançar a perfeição em todas as situações pode gradualmente danificar a sua saúde mental e autoestima.

O perfeccionismo é descrito por muitos psicólogos como a necessidade de estabelecer padrões elevados e rígidos para si mesmo. A pessoa perfeccionista segue uma série de requisitos de conduta, criados especialmente para ela mesma, e faz constantes autoavaliações.

Quando o perfeccionismo se torna um problema?

O perfeccionismo também pode nos prejudicar de diferentes formas. A busca cega pela perfeição influencia negativamente o nosso estado mental e emocional. Pessoas perfeccionistas podem desenvolver depressão, ansiedade, insônia e distúrbios alimentares.

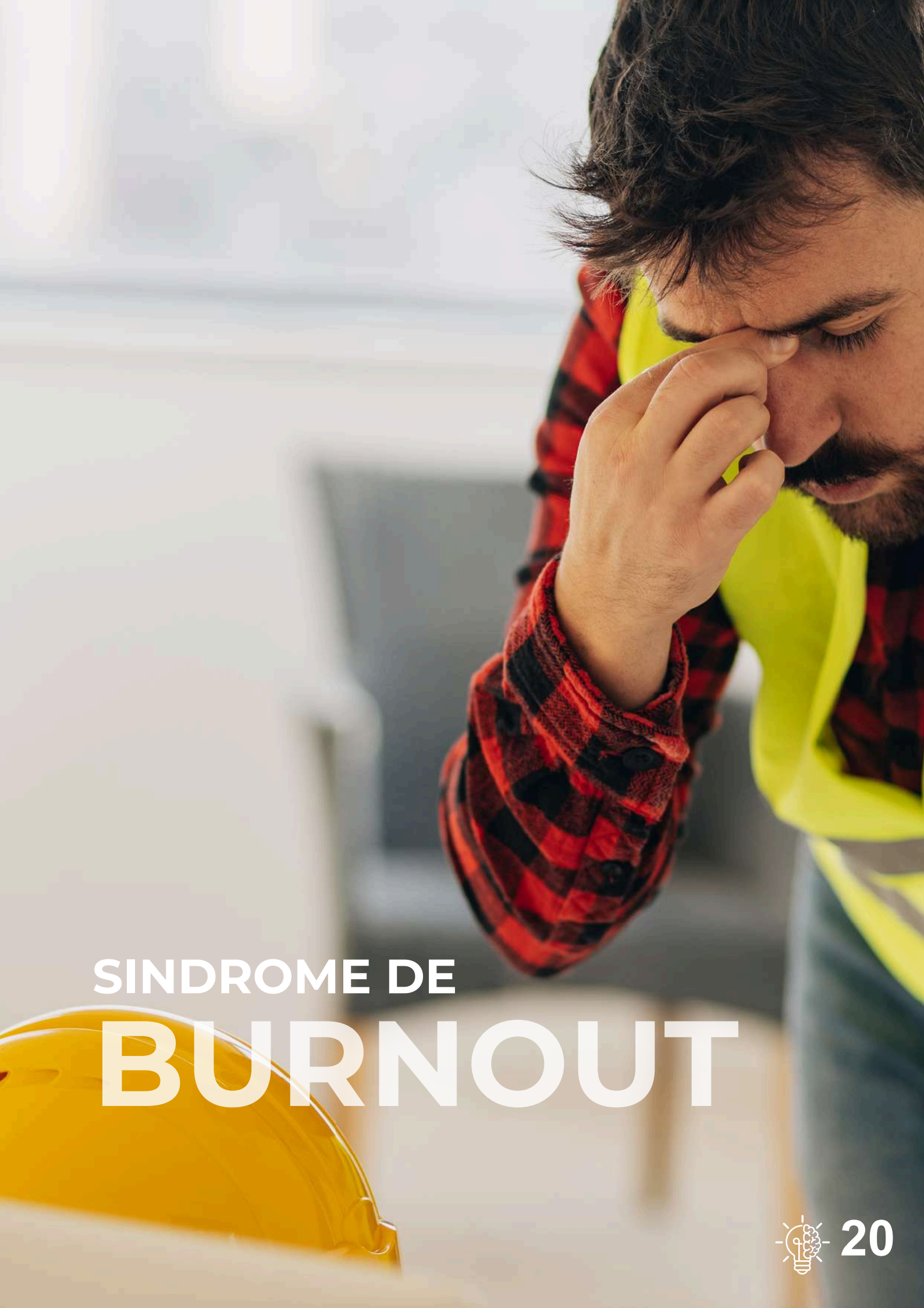
O perfeccionismo contribui para a estagnação e pode até influenciar a desistência. Muitas pessoas perfeccionistas deixam de realizar seus sonhos simplesmente porque não nascem com as habilidades necessárias para fazê-lo, mesmo que tenham a oportunidade de desenvolvê-las ao longo da vida.





**“Não desista.
Geralmente é a
última chave no
chaveiro que abre a
porta.”**

Paulo Coelho



SINDROME DE
BURNOUT



Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes



Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

Sintomas

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;

- Sentimentos de derrota e desesperança;
- Sentimentos de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Fadiga;
- Pressão alta;
- Dores musculares;
- Problemas gastrointestinais;
- Alteração nos batimentos cardíacos;



Prevenção

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- Evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.





SEJA UM

Terapeuta Registrado

E tenha **todos esses benefícios:**

- N° de registro na ordem
- Carteira do conselho
- Perfil profissional no site da ordem
- Plataforma com conteúdos
- 10 palestras com certificados
- 10 cursos grátis com certificado
- Kit com documentos para terapeutas
- Kit Artes úteis para terapeutas

Transmita a **autoridade**
que o seu trabalho **merece!**



CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!



COMPLEXO DE INFERIORIDADE

O complexo de inferioridade é um sentimento inconsciente de uma pessoa se sentir inferior à outra por algum motivo ou situação. A busca pela perfeição e a falta de amor próprio são as principais causas que levam uma pessoa se sentir inferior e incapaz, por não conseguir atingir tal perfeição, ela é incapaz de se amar, criando o hábito de se anular ou diminuir. Confira alguns sintomas do complexo de inferioridade:

- **Demonstração de inveja**
- **Busca por reconhecimento;**
- **Hábito de se comparar com os outros;**
- **Hábito de fugir das situações por medo de tentar;**
- **Sentimentos de incapacidade e de inferioridade;**
- **Isolamento;**
- **Mania de apontar defeitos nas pessoas para se proteger;**
- **Preocupação excessiva com a opinião das pessoas;**
- **Sensibilidade a críticas;**
- **Baixa autoestima;**
- **Vitimismo;**
- **Perfeccionismo;**
- **Dificuldade de se relacionar com outras pessoas.**



A Origem desse tipo de complexo

Muitas vezes a origem do complexo de inferioridade não é conhecida. No entanto, depois de análise através de terapia, é possível localizar o que gerou a situação. Comumente, tal sentimento geral de inferioridade está relacionado à traumas do passado, e também pode ter correlação com transtornos da mente como, por exemplo:

- Ansiedade;
- Depressão;
- Transtornos de personalidade;



ADMINISTRAÇÃO
E NEGÓCIOS

ARTES E
ENTRETENIMENTO

COAJUDA E
DESENVOLVIMENTO
HUMANO

CASA E JARDIM

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

**ECONOMIZE
TEMPO E DINHEIRO!**

**TENHA ACESSO A CENTENAS DE CURSOS
EM UMA ÚNICA PLATAFORMA.**

**você e sua família com acesso a mais de 350
cursos com certificados ilimitados!**

Acesse agora mesmo:

www.superahflix.com.br

EDUCAÇÃO
E INCLUSÃO

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

IDIOMAS
INFORMÁTICA
E INTERNET

MEDICINA

NOVOS
CURSOS



**CRISE
EXISTENCIAL**



Os motivos causadores desse processo têm como característica um trauma psicológico

CRISE EXISTENCIAL **como superar essa fase?**

Crise existencial, quase todo mundo, em algum momento da vida adulta, vai passar (ou já passou) por ela. Essa sensação de perda do sentido e o constante questionamento sobre a própria existência traz ao indivíduo uma enorme angústia, que pode até desencadear ansiedade e atrapalhar o convívio social.

Mas afinal, o que nos faz passar por uma crise existencial? Que tipo de acontecimentos desencadeiam esse sentimento de dúvida e todos os conflitos internos que vivenciamos?

É difícil responder a essas perguntas, tanto quanto aos questionamentos oriundos da própria crise. No entanto os motivos causadores desse processo têm como característica um trauma psicológico, que pode vir do fim de um relacionamento, da perda inesperada do emprego ou da morte de alguém importante, por exemplo.



Mas existem inúmeros fatores que podem resultar numa crise existencial, e cada indivíduo é responsável por buscar as respostas. Contudo, ao perceber os primeiros sinais de que está passando por essa fase conturbada, não tente fazer um auto diagnóstico. Nesse momento, buscar ajuda profissional de um psicólogo ou psicóloga é fundamental!

Reconhecendo uma crise existencial

Como vimos, uma crise existencial tende a surgir a partir de algum acontecimento impactante e traumático. Porém, cada pessoa sente e age de forma muito particular e distinta diante dessas situações, e por isso os sintomas, principalmente os de fundo emocional, podem variar bastante de acordo com as experiências de cada um, e em diferentes momentos da vida. Ainda assim, certos sinais recorrentes apontam para o surgimento da crise existencial, sendo os mais comuns:

estafa mental

ansiedade

necessidade de isolamento

desânimo constante

pessimismo e insatisfação

alterações no apetite

sono desregulado

sentimento de incapacidade

ausência de objetivos e incertezas sobre o futuro

dúvidas e questionamentos sobre a própria personalidade



Já pensou em ser um de nossos colunistas?

Aumente a exposição e o reconhecimento do seu trabalho escrevendo colunas especiais aqui em nossa revista. Dissemine pesquisas e tenha um espaço dedicado para defender suas teorias para um público amplo e influencie pessoas positivamente. Expanda seu conhecimento e estimule seu crescimento pessoal ao se desafiar escrevendo sobre temas que considera complexos, receba opiniões e atraia clientes em um espaço aberto e livre para você desenvolver sua autoridade na área. Tudo isso em uma revista que é referência em psicologia e aconselhamento para pessoas. Sinta-se convidado(a) se juntar a nossa equipe

ENTRE EM CONTATO CONOSCO



Comunidade

JORNADA DA VIDA

Com
Priscilla Ribeiro

*Um lugar de treinamento e
Desenvolvimento Humano.
Temas sensíveis, que
promovem a evolução
emocional.*

LIVES AO VIVO

- **AULA TODA
SEGUNDA
ÀS 19.30H**

[CLIQUE AQUI PARA
ACESSAR A COMUNIDADE](#)



PLENA MENTE

Conheça mais do nosso conteúdo pelo site::

 www.revistaplenamente.com