

ARTIGO

Da tentativa à maternidade: como o apoio psicológico transforma cada etapa

A jornada da maternidade, seja ela através da concepção natural ou da Reprodução Assistida, é repleta de emoções intensas, expectativas e, muitas vezes, desafios inesperados. Cada fase – tentar engravidar, gestar, dar à luz e ser mãe – traz à tona uma mistura de ansiedade, esperança e vulnerabilidade. É por isso que o acompanhamento psicológico se torna um aliado valioso.

Seja por via natural ou quando se depara com a necessidade de gestar por reprodução assistida, a mulher é envolvida por um turbilhão de emoções e sentimentos. O sonho da maternidade, tão idealizado, pode ser permeado por desafios emocionais profundos, principalmente quando a concepção demanda tratamentos e intervenções médicas. A pressão social, as expectativas pessoais e as cobranças externas e internas criam uma carga emocional intensa. Nesse cenário, o papel do psicólogo é fundamental: acolher as incertezas, normalizar os medos e lidar com o luto das expectativas que não se concretizam como esperado faz toda a diferença no percurso.

Na gestação, o corpo muda e muitas mulheres se veem envolvidas por medos que não estavam no planejamento inicial. Será que sou suficiente? O bebê estará bem? Como lidarei com as mudanças no relacionamento e na minha própria identidade? Esses questionamentos, que parecem surgir do nada, são naturais, mas podem intensificar a ansiedade. O acompanhamento psicológico permite um espaço seguro para que a gestante possa processar essas emoções e desenvolver recursos internos para viver esse período com mais tranquilidade e confiança, através do que chamamos de Pré-natal Psicológico.

Quando o bebê finalmente chega, as noites maldormidas, o cansaço extremo e as demandas constantes podem fazer com que a puérpera se sinta sobrecarregada e, muitas vezes, sozinha. A idealização da “mãe perfeita” rapidamente entra em conflito com a realidade. É aqui que o suporte psicológico oferece uma luz, mostrando que é possível ser imperfeita e ainda assim ser suficiente. Além disso, o vínculo mãe-bebê é fortemente impactado pelo estado emocional da mãe. Cuidar da saúde mental da puérpera é cuidar também da saúde emocional do bebê.

E para as mães, que seguem enfrentando os desafios da maternidade, o acompanhamento psicológico continua sendo uma fonte de suporte. Cada nova fase do desenvolvimento infantil traz consigo desafios, e a mãe precisa, constantemente, adaptar-se e encontrar novas formas de lidar com essas mudanças.

Seja qual for o estágio em que a mulher se encontra, cuidar da saúde mental é tão essencial quanto zelar pelo corpo. Esse equilíbrio proporciona uma vivência mais plena, segura e satisfatória da maternidade. Se você é tentante, gestante, puérpera ou já está nessa jornada, buscar suporte psicológico é um ato de autocuidado indispensável. Afinal, cuidar de si é o primeiro passo para cuidar do outro.

Thalyta F. S. Laguna
CRP 07/40546

Divulgação/GS



“E quando o bebê finalmente chega, as noites maldormidas, o cansaço extremo e as demandas constantes podem fazer com que a puérpera se sinta sobrecarregada e, muitas vezes, sozinha. A idealização da ‘mãe perfeita’ rapidamente entra em conflito com a realidade.”



A data

A Psicologia chegou ao Brasil no início do século 20. No entanto, foi regulamentada como profissão a partir da publicação da Lei 4.119, em 27 de agosto de 1962, pelo presidente João Goulart. Em 1971, por meio da Lei 5.766, foram criados o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Psicologia – que constituem o Sistema Conselhos de Psicologia.

Atualmente, são mais de 541 mil psicólogas e psicólogos em todo o território nacional, o que faz do Brasil o país com o maior número de profissionais de Psicologia em todo o mundo. No Rio Grande do Sul, são mais de 31 mil profissionais. A atuação está nas clínicas, nas políticas públicas de saúde, na assistência social, no sistema de justiça, na segurança pública, trânsito, esportes e em todos os contextos de cuidado à saúde mental.

Os objetivos se modificam ligeiramente em cada uma dessas áreas, mas, no geral, o psicólogo procura ajudar as pessoas a cuidar de sua saúde mental através do autoconhecimento, desenvolvimento de capacidades socioemocionais e aprimoramento do laço do indivíduo com seu mundo interior.

Para a sociedade, a atuação do psicólogo é indispensável. A psicologia proporciona o entendimento de como os seres humanos constroem as suas histórias pessoais e a história do mundo onde habitam, além de analisar como seu relacionamento com o passado interfere na sua vivência atual.

Tudo isso ajuda o psicólogo a compreender os dilemas e conflitos interiores de seus pacientes. Desse modo, ele consegue direcioná-los para a superação desses impasses conforme as técnicas e metodologias da abordagem psicológica estudada.



**Thalyta
Laguna**
PSICÓLOGA

CRP 07/40546

Mestranda em Ginecologia e Obstetrícia
Especialista em Psicologia na Reprodução Assistida
Especialista em Psicologia Obstétrica e Perinatal
Especialista em Avaliação Psicológica
Formação em Psicologia Baseada em Evidências
Terapia Cognitivo Comportamental

Assistência Psicológica Presencial e Online:
Pré-gestação (Tentantes)
Gestação
Parto e Puerpério
Maternidade
Orientação Parental
Adoção

Avaliação Psicológica e Neuropsicológica - Infantil e Adulto

Enlace Centro de Saúde: Ramiro Barcelos, 1349/Consultório 5
www.lagunapsicologia.com.br

(51) 99912-0713

@thalytalaguna

ARTIGO

Saúde mental em evidência

Os dados sobre saúde mental no Brasil tem despertado preocupações por parte dos profissionais da saúde e não é de agora. Estudos recentes mostram e reforçam que transtornos mentais, como depressão e ansiedade, tem aumentado consideravelmente e o acesso ao tratamento não segue na mesma proporção. Resultado de pesquisas no ano de 2023 aponta que em torno de 11% da população brasileira sofre de algum transtorno. Uma pesquisa realizada pela plataforma Neurotech Sapien Labs avaliou 71 países, mapeando a qualidade de saúde mental ao redor do globo, e mostrou que o Brasil tem a pior taxa do planeta, ficando à frente apenas da África do Sul, Reino Unido e Uzbequistão.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.

A vida acelerada ante uma sociedade individualista e desatenta dificulta o acesso à prevenção ou ao tratamento, de maneira a agravar os transtornos. Outra questão que observo é a medicalização da dor ou a automedicação baseada em um autodiagnóstico. Essa conduta, na maioria das vezes, mascara o sofrimento dando a falsa ideia de solução do problema, reforçando o uso contínuo da medicação sem considerar os possíveis malefícios para a saúde.

É importante ter um acompanhamento responsável com diagnóstico e tratamento efetuado por profissionais especializados. Esses têm formação com conhecimento científico e técnico para avaliar cada situação, dando o encaminhamento adequado para o alívio dos sintomas. Somos uma das populações que mais apresentam queixas direcionadas por estresse, questões psíquicas e transtornos, e muitas dessas razões justificam a posição do Brasil nesse ranking. Entre elas está o preconceito, que retarda a busca por ajuda de um profissional de saúde mental. Na maioria das vezes, a pessoa somente recorre ao tratamento na gravidade do quadro.



Divulgação/GS

Entendo que as políticas públicas, assim como os meios de comunicação, são grandes responsáveis pela divulgação, dando ênfase na importância do cuidado e direcionando as pessoas para que busquem ajuda quando necessário. Da mesma forma, que desconstruam os estigmas existentes compreendendo que, como seres biopsicossociais, necessitam dar atenção à saúde biológica, psíquica e relacional.

A psicoterapia é uma das formas de prevenção para promover qualidade de vida para o ser humano, considerando a sua individualidade, dando-lhe a possibilidade de autoconhecimento e as ferramentas para enfrentar as adversidades nas quais é submetido individual ou coletivamente. A busca por profissionais da psicologia vem aumentando sistematicamente. Isso é um indicador que nos deixa por um lado satisfeitos e por outro preocupados, por perceber que o sofrimento psíquico tem tomado proporções alarmantes e na maioria das vezes a busca é pela cura e não pela prevenção.

Fátima Corá Brandt
Psicóloga – CRP 07/23032

ARTIGO

Quando e por que buscar um psicólogo?

Buscar ajuda de um psicólogo é uma decisão fundamental para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional. Por vezes, os desafios pessoais e emocionais são difíceis de enfrentar sozinho. Com o auxílio de um profissional, você é encaminhado a explorar seus pensamentos e sentimentos com clareza, promovendo o autoconhecimento.

A busca por um psicólogo pode ser motivada por dificuldades emocionais ou psicológicas persistentes, como depressão, excesso de ansiedade ou estresse. Essas patologias podem interferir significativamente no cotidiano e na capacidade de lidar com tarefas normais. O psicólogo ajuda a identificar as causas e oferece estratégias e técnicas para regular as emoções a fim de que o sujeito consiga ter um melhor manejo do que está sentindo e evolua gradativamente, gerenciando de forma eficaz seu quadro mental e psicológico.

Além disso, o psicólogo pode oferecer uma perspectiva objetiva e imparcial sobre questões pessoais. Familiares e amigos podem ser influenciados por suas próprias experiências e emoções, o que deve dificultar a obtenção de orientações neutras. O profissional também oferece um espaço acolhedor, seguro e livre de julgamentos.

O acompanhamento psicológico é benéfico para o desenvolvimento pessoal, melhora a autoimagem e a autoconfiança, proporcionando insights sobre comportamentos e padrões de pensamentos. De forma consciente, você passa a ter mudanças positivas na vida pessoal e profissional. Além de questões individuais, o psicólogo ajuda a resolver conflitos interpessoais e me-

lhorar as habilidades de comunicação, analisando por uma ótica diferente do paciente que está inserido em determinada situação.

Se você está passando pela perda de um ente querido, por um divórcio, uma demissão ou mudança, o apoio emocional ajuda a minimizar os impactos negativos da finitude. Buscar o suporte de um psicólogo não significa que você está necessariamente doente ou que seja fraco e incapaz. Ao contrário, é sinal de força e autocuidado, é uma atitude proativa e corajosa.

Enfim, procurar um psicólogo é uma experiência transformadora e positiva. Com ferramentas, certas o profissional te capacitará a aprimorar seu bem-estar e qualidade de vida, considere a terapia como um passo valioso e enriquecedor para sua saúde.

Raquel Corrêa
Psicóloga – CRP 07/29931



Divulgação/GS

Ψ Fátima Corá Brandt
Psicóloga CRP 07/23032

Atendimento individual
e casal.

(51) 99334-0386 ☎

psicologafatimacorabrandt@hotmail.com ✉

Rua Marechal Deodoro 178, sala 505 📍
Centro Santa Cruz do Sul RS

Ψ Raquel Corrêa
PSICÓLOGA - CRP 07/29931

Ressignificando histórias
e promovendo o autoconhecimento

☎ 51 99326.7629 📷 @psi_raquel_correa

ARTIGO

A psicanálise e o sujeito em tempos de instabilidades

Na clínica psicológica, tem se tornado cada vez mais frequente a escuta de pessoas que relatam sentimentos de vazios interiores. Ao expressarem seus sofrimentos, descrevem uma sensação de vazio do qual não conseguem precisar a origem nem o significado, mas que as deixa fragilizadas e angustiadas. Observa-se um sentimento de tédio existencial, uma espécie de depressão sem tristeza, onde experiências e vivências não são percebidas como significativas. Um dos motivos desse desencontro pode referir-se às constantes imprevisibilidades que estão permeando nossa existência na atualidade.

A nossa sociedade enfrenta um período de mudanças constantes e intensas geradas por variáveis macroambientais (forças econômicas, naturais, tecnológicas e políticas) que exercem influências na subjetividade do indivíduo. Um exemplo recente foi a enchente de grandes proporções vivenciada no Rio Grande do Sul, a qual impactou a vida e a saúde mental de milhares de pessoas que foram afetadas direta e indiretamente, deixando marcas expressadas por diferentes tipos de angústias.

O sujeito, atravessado por essas tensões, enfrenta uma série de desafios, entre eles: como lidar com a incerteza e a falta de controle? Como planejar o futuro em momentos de instabilidades? Como encontrar respostas em meio ao caos? Talvez a resolução esteja na busca por conexões autênticas, na valorização da sua história, na vivência do presente e na aceitação da impermanência.

Através da ciência da psicologia, o homem contemporâneo, com todas as suas fragilidades e anseios, pode encontrar respostas dentro de si e nas relações que estabelece, reconhecendo as angústias apresentadas, explorando-as e transformando-as em algo criativo e significativo. Em última análise, o vazio interior não precisa ser um abismo intransponível, pode ser o convite para uma re-



Divulgação/GS

flexão, para a busca de sentido e a construção de uma existência mais plena e consciente.

Trabalho há dezoito anos com a teoria psicológica da psicanálise, desenvolvida por Sigmund Freud, essa abordagem nos permite acessar os conteúdos inconscientes que moldam os pensamentos, emoções e comportamentos dos indivíduos. Ao ouvir nossos pacientes, estamos atentos não apenas às palavras ditas, mas também às lacunas, aos silêncios e às entrelinhas. A escuta psicanalítica é mais do que ouvir superficialmente, trata-se de um acolhimento, onde buscamos compreender as camadas mais profundas da psique. Essa escuta empática e sem julgamento permite que o sujeito explore suas angústias, desejos reprimidos, conflitos e vazios internos. Através do processo de psicoterapia, buscamos a transformação e evolução pessoal de cada paciente.

Aline Costa

Psicóloga e Psicanalista – CRP 07/15200
Especialista em avaliação psicológica e terapia de casal

ARTIGO

Saúde mental: como perceber sinais de que algo não está bem

Uma conjuntivite e uma crise de ansiedade não têm o mesmo peso socialmente. E parte da explicação está no entendimento da saúde mental como secundária ou na visão equivocada dos transtornos mentais como sinais de fraqueza ou falta de vontade. Eles podem ser tão incapacitantes quanto ou ainda mais do que qualquer outra doença.

É preciso entender que, do mesmo jeito que é impossível passar uma vida sem apresentar nenhum problema de saúde geral, não existe chance de nunca vivermos um adoecimento psicológico. Todo mundo, em algum momento da vida, terá questões importantes de saúde mental, pode ser um quadro ansioso ou depressivo, um luto mais complicado ou uma demência senil, por exemplo. Porém, é importante observar que cada pessoa é única, e os sintomas podem variar amplamente de um indivíduo para outro. Aqui estão alguns dos sintomas mais comuns que podem indicar problemas de saúde mental.

No caso do estresse, se a irritação é recorrente e nos leva a ter reações aumentadas frente a pequenos acontecimentos, o sinal vermelho deve ser acionado. Se você apresenta uma diminuição importante na energia, cansaço excessivo, lapsos de memória, alterações importantes de sono, diminuição de concentração, dificuldade de manter os compromissos em ordem, é hora de buscar ajuda.

A afirmativa “o corpo fala” é verdadeira, se você apresenta dores e desconfortos somáticos sem causa física aparente: dores de cabeça, de estômago ou resfriados recorrentes podem ser sinais de problemas emocionais pendentes. Diversas mudanças como “suar frio”, estar constantemente em estado de alerta, batimentos cardíacos acelerados, entre outras sensações de desconforto físico podem estar associadas à ansiedade, por exemplo. Da mesma forma, alterações de humor, tristeza, solidão ou afastamento social podem estar ligadas à depressão, ocasionando também diversos descon-



Divulgação/GS

fortos pelo corpo. Outro fator relevante, se você precisa de válvulas de escape com frequência: o consumo excessivo de bebidas alcoólicas ou substâncias entorpecentes, alguns medicamentos e até mesmo a alimentação podem ser utilizados como mecanismos para encobrir problemas emocionais não tratados.

Se essas dificuldades emocionais estão muito intensas, é um sinal de que é preciso buscar auxílio profissional. Dessa forma, além de tratar o que já se iniciou, você previne o agravamento dos sintomas e até o desenvolvimento de outros transtornos mentais. A psicoterapia não atua apenas no tratamento, ela é uma grande aliada na prevenção e progressão de transtornos. Ela fortalece o autoconhecimento e autoconfiança e possibilita que as pessoas vivam melhor e de forma mais plena.

Torna-se essencial identificar esses sintomas de modo a poder diagnosticar e tratar corretamente, uma vez que o adoecimento psicológico pode trazer prejuízos na rotina social, profissional e comportamental dos pacientes afetados.

Patrícia Salvi Valgoi

Psicóloga – CRP 07/28405

Especialista em psicanálise contemporânea

Psicologia • Psiquiatria • Psicopedagogia • Fonoaudiologia • Nutrição

Atende Crianças, Adolescentes, Adultos, Idosos e Casais

Agende sua consulta:
 📞 (51) 99361-2148 📷 @psicolife_scs
 ✉️ psicolife.scs@gmail.com

Rua Fernando Abott, 342 Sala 02 - Ed. Centro Clínico - SCS

Atendimento presencial e on-line

Psicoterapia Individual infantil, adolescente e adulto

(51) 99173-0643

Rua Fernando Abott, 342, sala 2
Edifício Centro Clínico - SCS

Me acompanhe nas redes sociais
@psico.patriciasalvi