

## ARTIGO

## Cultivar saúde psíquica: a psicologia que transforma e fortalece

A psicologia se consolidou como espaço legítimo de acolhimento ao sofrimento. A escuta clínica tornou-se símbolo de cuidado diante de crises, traumas, perdas e dores subjetivas. Mas é necessário ir além: pensar a psicologia também como campo de fortalecimento, e não apenas de reparação.

Sob a ótica da psicanálise, saúde psíquica não significa ausência de sofrimento. Sigmund Freud já lembrava que o mal-estar faz parte da condição humana. Muitas pessoas relatam um vazio interior, difícil de nomear, que fragiliza e angustia. Viver envolve perdas, limites e angústias, mas é nesse percurso que podemos descobrir sentido e recursos internos até então desconhecidos. Nem toda dor precisa virar sintoma; nem toda angústia precisa se intensificar até a ruptura para merecer cuidado.

É nesse ponto que a psicologia mostra seu papel de forma mais ampla: não apenas repara, mas fortalece a vida da pessoa. Fortalecer significa ajudá-la a simbolizar experiências, escutar seus desejos e refletir sobre escolhas e vínculos. A psicoterapia é um caminho de transformação e evolução pessoal, que potencializa a vida do paciente, previne adoecimento e promove uma existência mais coerente com sua história e ritmo.

Na prática clínica, percebemos que muitos só buscam ajuda quando estão no auge do colapso: o corpo adoce, relações se rompem ou o trabalho se torna insuportável. O acolhimento nesses momentos é essencial, mas precisamos questionar: por que ainda associamos o cuidado psicológico só à dor? Esperamos pelo “sintoma grave” para procurar ajuda, quando, na verdade, a intervenção é mais potente antes disso. Cultivar saúde psíquica é tão legítimo quanto tratar sofrimento. Buscar análise para se conhecer, sustentar escolhas, lidar com o tempo, ouvir desejos e reconhecer limites tudo isso faz parte da psicoterapia. Assim como não esperamos um infarto para cuidar do coração, não deveríamos esperar o colapso para cuidar da alma.

O inconsciente nunca repousa: ele aparece em sonhos, nas pequenas distrações do dia a dia, em escolhas e padrões que se repetem sem percebermos. Quanto mais cedo aprendemos a escutá-lo, mais preparados ficamos para lidar com os desafios cotidianos.

Promover saúde psíquica envolve tanto o trabalho em análise quanto gestos simples de cuidado diário: perceber sinais de cansaço mental, acolher emoções difíceis, criar pausas, fortalecer vínculos, cultivar autoconhecimento. São atitudes preventivas e restauradoras, que nos ajudam a viver com mais presença e autenticidade.

Valorizar a escuta antes da crise, o cuidado antes do sintoma e o diálogo antes do silêncio insuportável é fundamental. Promover saúde não é o oposto de tratar dor; muitas vezes, é sua continuidade mais ética e transformadora, permitindo viver com mais plenitude, consciência e humanidade.

**Patrícia Salvi Valgoi**

Psicóloga – CRP 07/28405

Especialista em psicanálise contemporânea

## ARTIGO

## Dependência emocional: quando o amor aprisiona

Fotos: Divulgação/CS



Você já se perguntou se o que sente é amor ou dependência? Nos últimos tempos, falar de relacionamentos tornou-se quase inevitável. A vida contemporânea, marcada pela pressa, pela exposição constante e pela idealização do amor perfeito, trouxe um fenômeno silencioso, mas cada vez mais comum: a dependência emocional.

Amar, como lembra Freud, é sempre uma experiência de deslocamento, o eu se abre ao outro, perde um pouco de si para se constituir na relação. Mas quando esse movimento ultrapassa o limite, o vínculo deixa de ser encontro e passa a ser aprisionamento. A dependência emocional surge em pequenos gestos do cotidiano: a necessidade de resposta imediata a uma mensagem, a ansiedade diante de um atraso, a dificuldade de tomar decisões sem a validação do parceiro.

Quantas vezes você já se sentiu perdido sem a presença do outro? O desejo de estar junto se transforma em necessidade. O outro deixa de ser alguém com quem se compartilha a vida e se torna um espelho que garante a própria existência. Na linguagem psicanalítica, é como se o sujeito permanecesse fixado em uma posição infantil, buscando no parceiro uma completude impossível que nunca encontrará.

Vivemos em uma época em que os relacionamentos iniciam rapidamente, muitas vezes sem tempo para realmente conhecer o outro. Pulamos etapas como o namoro, o noivado e outros compromissos importantes, e acabamos nos frustrando diante das primeiras falhas. O amor idealizado não suporta a realidade da diferença.

**Vivemos em uma época em que os relacionamentos iniciam rapidamente, muitas vezes sem tempo para realmente conhecer o outro. Pulamos etapas como o namoro, o noivado e outros compromissos importantes, e acabamos nos frustrando diante das primeiras falhas**

E é justamente nessa diferença que reside a riqueza do vínculo. Amar é aceitar que o outro não veio para nos completar, mas para nos confrontar, nos desafiar e nos transformar. A psicologia, e em especial a terapia de casal, pode ajudar nesse processo. Ela convida os parceiros a revisitarem suas histórias, reconhecerem suas expectativas inconscientes e perceberem como antigos padrões se repetem. Muitas vezes, o que chamamos de amor é, na verdade, uma tentativa de

preencher vazios emocionais que vêm de muito antes do encontro com o outro.

A grande questão não é apenas “como amar?”, mas “como amar sem se perder de si?”. Libertar-se da dependência emocional não significa abrir mão do vínculo, mas ressignificá-lo. É transformar o amor em escolha consciente, não em necessidade.

**Aline Costa**

Psicóloga e psicanalista – CRP 07/15200

Especialista em avaliação psicológica e terapia de casal

**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**

*Patrícia Salvi Valgoi*  
 PSICÓLOGA CLÍNICA  
 CRP 2728405

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



Telefone/WhatsApp: (55) 99637-3528

Instagram: @psisamachado

PSICÓLOGA

**Isadora Machado Amaral**

PSICOTERAPIA PARA ADOLESCENTES E ADULTOS.

ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL.

CRP: 07/43709

Queremos parabenizar todos os profissionais da Psicologia que acolhem, semeiam e curam com palavras!

*Parabéns!*

Psicóloga Clínica, Especialista em Terapia Sistêmica e Terapia do Esquema  
atendimento com Família e Casal na modalidade Online e Presencial.  
Presencial na Clínica Respirare

Thomás Flores 262, 2º Andar ☎ 55 98120-2530

Vera Regina

Psicóloga

terapeuta de casal

ARTIGO

## Entre palavras e silêncios: o ofício do psicólogo

Costuma-se dizer que a psicoterapia acontece em encontros de cinquenta minutos. É verdade. Mas também é verdade que, para além do tempo cronometrado, a escuta não se encerra, o ofício do psicólogo se prolonga em silêncios, reflexões e movimentos invisíveis. O trabalho não cabe apenas na sala de atendimento: ele continua no corpo, no pensamento e na alma de quem se dedica a acolher as histórias humanas.

Muitos imaginam que o psicólogo “apenas escuta”. Porém, o que parece simples carrega uma complexidade sutil. Escutar é oferecer presença. É deixar-se afetar pelo que não tem nome, por aquilo que chega em forma de dor, confusão ou esperança. E isso não se limita ao instante da sessão. Quando a porta se fecha, o analista carrega consigo ecos de palavras e silêncios que ainda ressoam. Entre um paciente e outro, há estudos, supervisões, leituras. Há o esforço de manter-se em permanente formação para não reduzir o sujeito a diagnósticos rasos, mas abrir espaço para que cada vida seja pensada em sua singularidade. Há também um cuidado ético que se prolonga: preservar confidencialidade, sustentar limites, oferecer segurança para que o outro se autorize a existir sem máscaras.

O trabalho do psicólogo também é social. Está no modo como se posiciona no mundo, no compromisso de lutar contra estigmas que ainda cercam a saúde mental. É presença em escolas, empresas, comunidades. É voz que insiste em dizer que pedir ajuda não é fraqueza, mas gesto de coragem. É lembrar que sofrimento psíquico não é frescura, mas expressão legítima de algo que pede escuta e elaboração. Para além dos cinquenta minutos, há ainda um exercício silencioso: o de cuidar da própria condição humana. O psicólogo também precisa sustentar sua escuta em meio às suas fragilidades, também precisa de espaços de análise e de suporte. Pois só reconhecendo em si a vulnerabilidade é possível encontrar o outro sem julgamento.

Assim, o trabalho do psicólogo não é um ofício que começa e termina no relógio. Ele se expande no compromisso com a vida, com a dignidade, com o direito de cada sujeito se narrar em sua inteireza. Ele se faz no intervalo entre palavras, na delicadeza de suportar o não saber, na confiança de que até no fragmento há potência. Na pressa do mundo contemporâneo, que cobra produtividade e resultados imediatos, o psicólogo sustenta uma contracorrente: o tempo humano. E lembra que, em cada encontro, não se trata de respostas prontas, mas de caminhos que se constroem pouco a pouco, no ritmo que cada um consegue suportar.

Ser psicólogo é carregar consigo uma profissão que se mistura à própria vida. É deixar-se atravessar por histórias que falam do amor e da perda, da dor e da esperança. É acreditar que, mesmo quando tudo parece desfeito, ainda pode nascer uma forma de seguir. E assim, dentro ou fora da sala, o trabalho segue. Invisível muitas vezes, mas sempre pulsante. Porque escutar é mais do que técnica: é um compromisso com a humanidade que nos habita.

**Rayssa Madalena Feldmann (CRP 07/30021) e**  
**Márcia de Bastos Braatz (CRP 07/31603)**  
Psicólogas da Rama – Centro de Psicoterapia

Divulgação/GS



**Márcia de Bastos Braatz**  
**Rayssa Madalena Feldmann**

### A data

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

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia, hoje são mais de 562 mil psicólogas e psicólogos no território nacional, o que faz do Brasil o país com o maior número de profissionais da área no mundo. No Rio Grande do Sul, são mais de 35 mil profissionais. A atuação está nas clínicas, nas políticas públicas da saúde, na assistência social, no sistema de justiça, na segurança pública, no trânsito, nos 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 tem a intenção de ajudar as pessoas a cuidar da sua saúde mental através do autoconhecimento, desenvolvimento de capacidades socioemocionais e aprimoramento do laço do indivíduo com seu mundo interior.

Essa tal profissão de escutadeira...  
O que há de mais bonito nela?

Ser psicólogo é ofertar presença, é deixar-se atravessar pelo que nos torna humanos em nossa inteireza, é acreditar que mesmo no que parece fragmento pulsa uma potência de vida.

É habitar o intervalo entre palavras e silêncios, entre o que se diz e o que insiste em calar. É acolher pausas, gestos e lapsos, sustentando a travessia entre consciente e inconsciente.

No dia do psicólogo, celebramos a escuta, esse ofício delicado de estar com o outro, onde cada encontro é também convite para recomeçar.

É testemunhar o que, aos poucos, desabrocha: um discurso próprio, uma nova forma de se dizer, mesmo quando a dor aperta, mesmo quando a vida parece não caber. É sustentar, junto do paciente, a travessia pelo esquecido, pelo que retorna em repetição, pelo que ainda não encontrou nome, mas já pede lugar.

Neste 27 de agosto, celebramos não apenas a profissão, mas o gesto ético e profundamente humano de manter aberta uma morada, onde cada sujeito possa se encontrar, se ver, e reconhecer sua singularidade.

Feliz dia, caros “escutadeiros”, que possamos seguir desejantes do humano em sua inteireza, habitando, com ternura, o espaço entre as palavras e silêncios. Talvez seja isso que há de mais belo nesse ofício: acompanhar as travessias do lado de dentro.

**RA·MA**

CENTRO DE PSICOTERAPIA

Rua Gaspar Silveira Martins, 2159,  
Edifício Pronty, 502, Santa Cruz do Sul

