



psicolife
centro de saúde

PSICOLOGIA | PSIQUIATRIA | PSICOPEDAGOGIA | FONOAUDIOLOGIA | NUTRIÇÃO

Atende crianças, adolescentes, adultos, idosos e casais

(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

HÁ PESSOAS QUE SOBREVIVEM. E HÁ AQUELAS QUE DECIDEM, UM DIA, COMEÇAR A VIVER

Muitas vezes, não estamos exatamente vivendo. Estamos apenas seguindo. Entramos no automático, cumprimos o que é esperado e repetimos modos de existir que aprendemos sem perceber. Trabalhamos, cuidamos da família, cumprimos compromissos, resolvemos problemas e seguimos em frente. Por fora, pode parecer que está tudo bem. Mas, em meio a tantas demandas, podemos nos afastar daquilo que sentimos, pensamos e desejamos.

É assim que, pouco a pouco, sonhos que talvez não sejam nossos, ideais herdados e expectativas transmitidas pela família e pela cultura podem ocupar o espaço das nossas próprias escolhas. Passamos, então, a viver mais para corresponder do que para escolher. E talvez essa seja uma das formas mais silenciosas de sofrimento: continuar cumprindo o papel que a vida nos atribuiu sem conseguir escutar o que realmente acontece dentro de nós. A psicoterapia oferece um espaço de pausa. Um lugar para falar, compreender sentimentos, olhar para a própria história e diferenciar aquilo que nos foi transmitido daquilo que realmente nos pertence.

Na clínica, o sofrimento pode aparecer como cansaço, ansiedade, insônia, irritação, isolamento, sensação de vazio ou necessidade constante de estar produzindo. Mas, por trás desses sinais, pode existir uma pergunta mais profunda: “Como foi que cheguei até aqui?”. Essa pergunta pode surgir quando começamos a perceber que passamos muito tempo seguindo em frente sem parar para se perguntar o que realmente gostaríamos.

Muitas vezes, fazemos, fazemos, fazemos... justamente para não nos darmos conta das nossas questões psíquicas. Mantemos a agenda cheia, ocupamos a cabeça, cuidamos de tudo e de todos, porque, quando paramos, alguma coisa pode emergir: a falta, a dúvida, o medo de de-

cepcionar e aquilo que, durante tanto tempo, ficou sem espaço para ser escutado. E talvez seja nesse momento que algumas perguntas precisem ser feitas: o trabalho que você escolheu ainda lhe desperta sentido e vitalidade? A relação que você construiu ainda encontra espaço para troca, afeto e satisfação? As escolhas que você fez ao longo da vida ainda representam quem você é hoje?

Essas perguntas não significam que seja preciso abandonar o trabalho, terminar uma relação ou mudar completamente de vida. São perguntas que convidam a olhar para si e perceber se a maneira como estamos vivendo ainda faz sentido. A psicoterapia não muda aquilo que foi vivenciado. Mas pode ajudar a pessoa a deixar de ser apenas personagem da própria história e, pouco a pouco, tornar-se autora.

Neste Dia do Psicólogo, fica um convite: talvez cuidar da saúde mental seja também permitir-se parar, falar e compreender. Porque existe uma diferença entre apenas cumprir a vida que se espera de nós e escutar aquilo que, de fato, faz sentido para nós. Você está sobrevivendo aos próprios dias ou conseguindo habitar a própria vida e escutar o que deseja?



Divulgação/JS

Aline Costa – CRP 07/15200

Psicóloga e Psicanalista

Especialista em Avaliação Psicológica e Terapia de Casal

CULTURA DO IMEDIATISMO: O TEMPO QUE A DOR PEDE

Mensagens são respondidas em segundos. Pedidos chegam no mesmo dia. Promete-se, em poucos minutos de vídeo, o que antes levava anos de vida para amadurecer. Nessa cultura da resposta imediata, a dor psíquica mudou de lugar: deixou de ser experiência a atravessar e virou falha a corrigir, quanto antes, de preferência sem deixar vestígios.

O mal-estar, porém, não é um imprevisto evitável. É parte da experiência humana. Freud já sustentava que viver em sociedade, desejar, perder, amar e lidar com os limites da realidade implica necessariamente alguma medida de sofrimento, não como defeito a sanar, mas como parte da própria condição humana. A filosofia contemporânea reforça esse ponto ao descrever nossa época como uma que já não tolera a espera, o vazio, tudo o que não produz resultado imediato.

Essa pressa cobra um preço que se vê, todos os dias, no consultório. A supressão apressada do sofrimento não o apaga; apenas o desloca de endereço. O que é empurrado para fora da consciência sem elaboração não desaparece. Volta disfarçado, quase irreconhecível: numa ansiedade sem origem clara, numa irritabilidade sem explicação, num cansaço que nenhuma folga resolve. O sintoma é, com frequência, uma mensagem antiga que insiste em bater à porta de outro jeito, até ser, enfim, reconhecida.

Diante disso, o trabalho terapêutico ganha espaço. A psicanálise não tenta calar o sintoma depressa. Tenta decifrá-lo, sustentando a angústia e dando tempo para que ela encontre palavra própria. Esse tempo não é o do relógio, mas o da elaboração: o psiquismo segue ritmo próprio, que não se administra por metas externas. Assim como não se espera o esgotamento total do corpo para procurar descanso, também não deveríamos esperar o colapso emocional para reconhecer que uma dor já pede, há tempos, para ser ouvida.

Vale uma ressalva: não existe um prazo universal para atravessar uma dor. Cada processo segue o compasso que a história de cada pessoa impõe. Isso não significa romantizar o sofrimento: há diferença entre acolher uma dor e banalizá-la, entre respeitar um processo e permanecer sozinho diante dele. Negar espaço a essa dor não a extingue: apenas a adia, para que volte depois, maior, vestida de outra coisa.

No fim, valorizar a escuta antes da urgência, o tempo antes do atalho, a elaboração antes do silêncio, é fundamental. Porque nem toda dor pede uma solução. Algumas pedem apenas aquilo que a pressa quase sempre nos tira: tempo para serem compreendidas.



Divulgação/JS

Patricia Salvi Valgoi – CRP 07/28405

Psicóloga

Especialista em Psicanálise Contemporânea

Ψ Fátima Corá Brandt
Psicóloga CRP 07/23032

- Atendimento individual e casal
- Presencial e online

(51) 99334-0386

psicologafatimacorabrandt@hotmail.com

Rua Marechal Deodoro 178, sala 505

Centro Santa Cruz do Sul RS

AQUILO QUE APRENDEMOS A NÃO ENXERGAR

Como mulher, cidadã e psicóloga, questiono-me sobre o lugar do feminino. Ao estudar as violências de gênero, deparo-me com uma trajetória de lutas feministas e conquistas de direitos, entre elas a Lei Maria da Penha. Ainda assim, sustentar o lugar de voz do feminino é um desafio.

Essa invisibilidade não se produz somente por homens ou pelas estruturas sociais, mas pode ser reproduzida também por nós, mulheres, pois somos atravessadas pela mesma cultura. Direitos que hoje parecem elementares, como votar, estudar, participar da vida pública e fazer escolhas sobre a própria vida, são conquistas relativamente recentes. Entretanto, a conquista de direitos não foi suficiente para transformar crenças e padrões culturais.

Quando uma mulher se posiciona, ainda pode ser considerada “chata”, “difícil” ou “metida”. Também invisibilizamos quando dizemos: “ela apanhou do marido e voltou, então gosta de apanhar”. Esse julgamento desconsidera sua história e a cultura que ensinou às mulheres que deveriam se responsabilizar pela manutenção das relações e da família, mesmo quando isso lhes custasse sofrimento.

A mulher que julga outra mulher também é atravessada por essa cultura. Reconhecer isso não significa responsabilizá-la pela desigualdade, mas perceber a força de valores que podem ser internalizados e reproduzidos.

A discriminação, a misoginia e o sexismo atravessam o cotidiano de formas sutis: quando a opinião de uma mulher é desconsiderada, quando ela é excluída das decisões financeiras ou quando não encontra liberdade para fazer seus próprios planos. Na maternidade, a idealização da mãe abnegada ainda faz com que muitas mulheres sintam culpa por desejarem tempo para si, descansarem ou terem projetos próprios.

Na clínica, percebo o quanto essa visão pode estar impregnada na maneira como algumas mulheres se percebem. Ao se colocarem em primeiro lugar, podem se culpabilizar, como se deversem priorizar o bem-estar dos outros antes do próprio.

O controle também pode aparecer disfarçado de cuidado. Quando alguém tenta determinar como uma mulher deve se vestir, com quem pode se relacionar, aonde pode ir ou quais escolhas pode fazer, sob a justificativa de protegê-la, é necessário perguntar: em que momento o cuidado deixa de proteger e começa a restringir sua liberdade?

Talvez uma das formas mais difíceis de enfrentar a invisibilidade feminina seja justamente aquela que aprendemos a não enxergar. Reconhecer essas marcas não significa negar nossas conquistas, mas compreender que essa trajetória ainda não terminou. Dar visibilidade ao feminino também é permitir que uma mulher possa pensar, escolher, discordar, cuidar de si e simplesmente existir sem que, por isso, precise sentir culpa, medo ou pedir permissão.

Juliana de Paula Pellegrini – CRP 07/30150
Psicóloga e psicanalista



ARTIGOS

COMPREENDENDO O QUE DIFERENCIA A PSICOLOGIA DE OUTRAS TERAPIAS

Você sabe quem está cuidando da sua saúde mental? Saber diferenciar as práticas profissionais na hora de buscar acompanhamento é fundamental para o sucesso do tratamento. Mais do que uma data comemorativa, o dia 27 de agosto nos convida a refletir sobre a importância do psicólogo. A profissão foi regulamentada no Brasil em 1962, pela Lei nº 4.119.

Para exercer a Psicologia é obrigatório diploma de cinco anos em instituição reconhecida pelo MEC e registro ativo no Conselho Regional de Psicologia (CRP). Essa fiscalização oferece ao paciente segurança, ética e respaldo legal. É seu direito verificar a habilitação do profissional no site do CRP.

O grande diferencial em relação a outras terapias é a formação com embasamento teórico-científico, aliada ao compromisso ético e ao sigilo. O psicólogo não oferece conselhos prontos. Seu trabalho é construir, com o paciente e por meio de uma escuta qualificada, uma reflexão sobre seus conflitos, respeitando sua história e singularidade.

Diferenciar a Psicologia não é desqualificar outras práticas. Cada modalidade tem sua formação e objetivos, podendo ser complementares, porém uma não substitui a outra. É com frequência que recebo perguntas com dúvidas ou até mesmo comparações entre as profissões. Embora as redes sociais façam um importante esclarecimento, a palavra “terapia” tem sido usada de forma muito ampla, o que traz confusão para a população.

Outro ponto é a atualização constante. A sociedade mudou, o sofrimento psíquico aumentou e os diagnósticos se multiplicaram. Para dar conta dessas demandas, o profissional precisa estar em formação contínua. O campo da saúde mental requer seriedade e competência. Ao buscar por um profissional, certifique-se da sua formação, das habilidades e, principalmente, da responsabilidade ante a profissão. Por fim, deixo minha admiração e respeito aos colegas que exercem lindamente o ato de acolher, cuidar e transformar.

Fátima Corá Brandt – CRP 07/23032
Psicóloga

Divulgação/GS



SOBRE 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. O dia, no entanto, foi oficialmente instituído em 2016, por meio da Lei 13.407.

Atualmente, são mais de 600 mil psicólogas e psicólogos em todo o Brasil. O Rio Grande do Sul aparece como o quarto estado com mais profissionais.

Fonte: Conselho Federal de Psicologia [CFP]

Realizo atendimentos **on-line e presencial** em Santa Cruz do Sul. Se você sente que é hora de olhar para dentro com mais **carinho e profundidade**, estou aqui para te acompanhar **nessa jornada de autoconhecimento**.

Conte comigo!

- Psicóloga e Psicanalista
- Atendo adolescentes e adultos
- Espaço de escuta e acolhimento


JULIANA PELLEGRINI
— PSICÓLOGA E ANALISTA —
CRP-30150

📍 Rua Olavo Bilac, 68 – Bairro Goiás 📱 @psijupellegrini