

MEDICALSEER

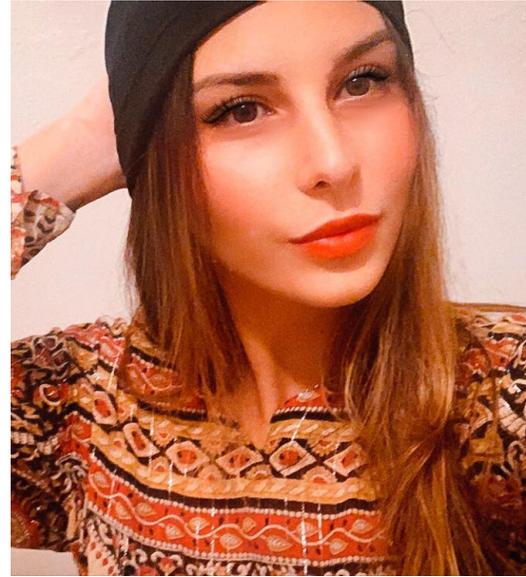
06/2020
EDIÇÃO 02

Saúde Mental e Emocional

ENTREVISTA LAWRRAN COUTO

"REALIZAÇÃO PRA MIM NÃO FUNCIONA COMO UM PÓDIO DE CHEGADA E SIM PELA FORÇA QUE VOCÊ TEM TRILHANDO SEU PRÓPRIO CAMINHO, ME SINTO REALIZADO TODO DIA QUE ACORDO E NÃO DESISTI."

Índice



04

Quem Somos?

Conheça a MedicalSeer, referência em saúde do corpo e da mente

06

Entrevista exclusiva Lawrran Couto

Famosos falam da importância da terapia

12

Respire melhor

Como a respiração pode melhorar nosso dia a dia

13

Depoimento

Giovanna é estudante de psicologia e paciente. Ela explica o papel da terapia na sua vida.

Terapia é coisa de gente forte. É coisa de gente que sabe o que quer e busca ser melhor a cada dia. Fazer terapia é cuidar da mente e da alma, é prova de amor com você mesmo e com todos ao seu redor. Terapia é valorizar o tempo que temos para crescer, evoluir e despertar para o melhor que somos. Em um momento em que muito se fala de reflexão, olhar o próximo e mudanças, o autoconhecimento se faz ainda mais necessário. Portanto, terapia é SIM para você e para quem você ama.

Equipe MedicalSeer



QUEM SOMOS?

CONHEÇA MAIS EM [MEDICALSEER.COM.BR](https://www.medicalseer.com.br)

A MedicalSeer oferece conteúdos gratuitos para conectar pessoas e desmistificar a terapia. Você pode e deve buscar ajuda para a sua saúde emocional. Isso tudo traz melhorias significativas em sua qualidade de vida.

Por isso, além dessa revista quinzenal, oferecemos plantão psicológico gratuito para quem precisa e grupos para falar sobre temas como autoestima e amor próprio. Tudo feito de maneira gratuita. Os projetos surgiram durante a pandemia, para ajudar tantas pessoas que estavam sofrendo por diversos motivos em meio à crise. Mas sabemos que essa é nossa missão: ajudar pessoas em primeiro lugar. Seguiremos o projeto mesmo quando tudo estiver bem e o momento de pandemia passar.

Esperamos que gostem desse conteúdo preparado com muito carinho. Boa leitura!



Seja bem-vindo ao universo MedicalSeer, preparamos esse conteúdo quinzenal para trazer conteúdo de valor e desmistificar a terapia para proporcionar mais qualidade de vida a todos.

Projetos Sociais MedicalSeer

Você conhece as ações sociais da MedicalSeer? A missão da Clínica é ajudar pessoas e levar qualidade de vida a todos. Por isso, esse ano nasceram alguns projetos importantes!

Como muitos comércios, nesses tempos de pandemia, paramos os atendimentos presenciais e temos que nos reinventar. Começamos a atender online e tiramos do papel desejos que já existiam para atender ainda mais pessoas.

- O primeiro projeto foi o plantão psicológico gratuito, para quem precisa de um auxílio nesse momento delicado. Mas queremos manter, mesmo após pandemia, para levar o benefício da terapia mesmo para os que não tem condições.
- Desenvolvemos um grupo gratuito de conteúdos exclusivos. O primeiro tema foi sobre autoestima e amor próprio. Esse projeto também queremos manter, dividindo conteúdo de valor com nossos pacientes e seguidores.
- A Revista, que está em sua segunda edição, também é um sonho antigo que colocamos em prática. Vamos desmistificar a terapia, dar voz às pessoas e levar informação a todos.

E não paramos por aí, tem novidades a caminho.

Acompanhe @medicalseer

ESTAMOS TODOS JUNTOS!



Entrevista com Lawrran Couto

Ator e cantor, Lawrran é o fenômeno jovem que fez sucesso como Guilherme, na novela Poliana. Com mais de um milhão de pessoas no instagram, ele compartilhou um pouco sobre sua carreira e seus sonhos. Confira!



Entrevista com Lawrran Couto

- Em entrevista ao Observatório de Televisão, você comentou que o seu personagem Guilherme, em as Aventuras de Poliana, te fez crescer muito como pessoa. Como foi a construção desse personagem e o que você mais aprendeu com ele?

"Foi um processo longo e difícil, ficamos quase meio ano em laboratório treinando e se aperfeiçoando pro personagem existir e hoje digo que valeu cada segundo. O Guilherme, por ser meu primeiro personagem em uma novela, me ensinou muito, tanto como profissional, e também pessoal e acho que algo que sempre vou levar desse personagem é o quanto dá para ser feliz com pequenas coisas, você não precisa ter tudo do bom e do melhor pra ser feliz, só precisa estar com as pessoas certas."

- Na mesma entrevista você também citou que não é muito vaidoso como seu personagem. Como você lida com a autoestima e sua exposição atual? Sente receio pelos julgamentos nas redes sociais ou encara numa boa?

"Na verdade não, se dependesse de mim eu iria de chinelo em todos os lugares hahahaha, confesso que a novela me deixou um pouco mais vaidoso quando se trata da minha aparência, mas sempre tento ser o mais verdadeiro e real possível com os meus fãs e eles acabam me apoiando muito por isso. Eu gosto de conhecer pessoas reais e do jeito que elas são, imagino que meu fãs merecem me conhecer e sabem quem eu sou realmente todo dia."

- Hoje, com mais de 1 milhão de seguidores, qual a mensagem que gosta de transmitir? Sente responsabilidade por representar tanta gente?

"Acho muita responsabilidade inclusive hahaha, influenciar pessoas tão inteligentes e capazes te deixa com medo de não ser o suficiente ou de não ajudar, mas acho que isso é o que te torna humano. As pessoas sabem que não sou perfeito e pra mim tá tudo bem, o importante é mesmo que a gente erre não podemos nunca desistir de levantar e tentar de novo, acho que essa é a dica que eu deixo."

Entrevista com Lawrran Couto

- Essas experiências como ator, sem dúvidas impactam na vida pessoal. Em cena vocês experimentam diferentes emoções. Qual foi o maior desafio como ator que já viveu até hoje e o que ainda gostaria de viver?

"Acho que meu maior desafio foram as cenas de conflito com o Roger, nossas cenas sempre eram regadas de várias emoções e de muitas brigas e fora do set eramos muito amigos, e acima de tudo era um papel de pai pra filho. Então, além de todo o conflito nós tínhamos que manter um ar de mágoa que os dois tinham um pelo outro em toda cena. Aliás, agradeço demais ao Otávio pela ajuda que me deu durante toda essa novela. Um desafio que gostaria seria atuar em um musical grande, talvez até fora do país hahahaha, sempre amei todo tipo de arte e em um musical você dança, atua, canta, tudo ao mesmo tempo e não é nem um pouco fácil mas é um desafio que gostaria."

- Seu personagem Guilherme sofre conflitos internos que muitos adolescentes podem se identificar. Como foi essa construção? Você já viveu os mesmos conflitos que Guilherme?

"Sim, por ter 21 anos de idade quando vejo as situações que o Guilherme passa, o que mais quero fazer é tentar aconselhar ou escutar, sabe? Acho que todo jovem, incluindo eu, já se sentiu menosprezado ou achando que ninguém vai ouvir o que ele tem pra falar, se sentiu deslocado. Acho que tudo que o Guilherme precisava era que alguém da família dele quisesse tentar entender seu lado e o escutasse."

- Queremos quebrar paradigmas em torno da terapia. Principalmente, em tempos como o que vivemos, que se faz ainda mais importante essa reflexão. Você já fez terapia para construção de um personagem ou entendimento pessoal?

"Não cheguei a fazer pra uma construção de personagem, mas no pessoal já fui sim, é muito importante cuidar da saúde mental tanto quanto devemos cuidar da saúde física.

Ter um terapeuta nada mais é do que ter uma pessoa pra te ouvir, de um jeito imparcial e sem julgamentos; que quer te ajudar a entender como as coisas que acontecem mexem com você e como você pode lidar com elas de formas mais saudáveis, leves e levando em consideração seus medos, qualidades e história. Acho que todo mundo deveria fazer análise uma vez na vida, é transformador."

Entrevista com Lawrran Couto

- O que você vive hoje é o que sempre idealizou viver? Mesmo tão novo, se sente realizado? O que é realização para você?

"Acho que o que idealizei pra mim não é um ponto de chegada e sim um estilo de vida, me sinto realizado por poder viver da arte por poder ser artista, por não desistir e nem deixar que outros me tirem do meu sonho. Realização pra mim não funciona como um pódio de chegada e sim pela força que você tem trilhando seu próprio caminho, me sinto realizado todo dia que acordo e não desisti."

- Deixe um recado para nossos leitores.

"Espero que todos vocês sonhem alto, alto o suficiente pra estrada valer a pena, não deixem ninguém te rebaixar ou dizer que você não consegue, no seu caminho você vai ter pessoas que acreditam em você também."



Gente como a gente...

MICHELLE OBAMA E OUTROS FAMOSOS FALAM SOBRE A IMPORTÂNCIA DE PEDIR AJUDA

O site huffpostbrasil.com publicou um trecho da fala de Michelle Obama para a Revista Prevention, em 2006.

A ex-primeira-dama dos Estados Unidos elogiou o poder de procurar ajuda -- especialmente para veteranos de guerra que podem estar lidando com transtorno de estresse pós-traumático.

"Encontrei vários ex-militares e cônjuges que estavam hesitantes em pedir ajuda porque achavam que conseguiriam lidar com o problema sozinhos ou que buscar ajuda significava que eles eram fracos", disse ela à revista. "Mas é claro que isso não poderia estar mais longe da verdade ... Nossos militares, veteranos e suas famílias são algumas das pessoas mais corajosas e resistentes que já conheci, e pedir ajuda é sempre um sinal de força."

O mesmo aconteceu com a famosa Demi Lovato. Ela tem falado abertamente sua saúde mental há anos -- e ela diz achar chocante que as pessoas ainda pensem que o assunto seja motivo de estigma. Em entrevista concedida em fevereiro ao The Huffington Post, ela falou das vantagens de cuidar do seu bem-estar emocional com a ajuda de um profissional.

"A maior surpresa para mim é a quantidade de pessoas que tem medo de falar sobre saúde mental", disse ela. "Terapia é algo que todos devem tentar. Acho que, se sua saúde mental é boa ou não, é bom conversar com alguém - especialmente um profissional".



Gente como a gente...

BRAD PITT TAMBÉM JÁ RECORREU À TERAPIA

Para provar que terapia é para todas as pessoas, de todos os gêneros, Brad Pitt também já falou sobre isso na mídia.

O ator revelou à GQ Style no início deste ano que começou a fazer terapia após seu divórcio de Angelina Jolie. Ele também destacou uma grande verdade na entrevista quando se trata de procurar ajuda profissional: às vezes é preciso dar uma boa procurada.

"Acabo de começar a terapia", disse Pitt. "Adoro, adoro. Passei por dois terapeutas para encontra a pessoa certa."

Pitt também comentou como o processo o ajudou a fazer muita reflexão interna.

"Acho que passei muito tempo evitando sentimentos", disse ele. "E agora não tenho mais tempo para isso."

Selecionamos esses depoimentos para desmistificar a terapia e dizer que estamos juntos. Não hesite em procurar ajuda quando necessário.



RESPIRE MELHOR

Como a respiração pode influenciar no seu dia a dia e melhorar a ansiedade?

Incrível né, como pode ser fácil baixar a ansiedade.

Fazer exercícios de respiração nos intervalos do dia, como na hora do almoço ou pausa para café, principalmente na hora da crise. Quando praticamos exercícios respiratórios reduzimos as reações do sistema nervoso autônomo, abaixando dessa forma os sintomas de mal-estar que estamos sentindo no momento da ansiedade.

Vamos respirar um pouco diferente:

Deixe o ar entrar e conte lentamente até quatro. Segure o ar no pulmão e conte novamente, até três. Depois disso, solte o ar lentamente contando até seis agora, depois faça tudo novamente.

Respiração diafragmática:

Ao respirar lenta e profundamente, o diafragma vai se expandir de maneira natural — não force o movimento do músculo. Essa respiração ajuda a regular o organismo e a acalmar o sistema nervoso.





DEPOIMENTO

**"A TERAPIA MUDA A SUA VIDA POSITIVAMENTE"
GIOVANNA, 20 ANOS, ESTUDANTE DE PSICOLOGIA E
PACIENTE MEDICALSEER**

"A primeira vez que eu fiz terapia eu tinha 15 anos, mas eu não dei continuidade. Fiz aproximadamente 2 meses, mas não dei continuidade por não achar importante naquele momento. Depois de 3 anos, quando eu já tinha uns 18 anos, eu procurei fazer terapia de novo, mas a abordagem da psicóloga que eu procurei não se encaixou comigo. Acho a abordagem muito importante, você se identificar. Quando eu tinha 19 anos, eu encontrei a psicóloga Raquel, que vou atualmente, e me identifiquei muito com a abordagem dela. Desde então, mudei muito a forma de ver as algumas coisas, trouxe um autoconhecimento muito importante para a minha vida. Eu comecei a analisar coisas em mim que antes passavam despercebidas, passei por algumas situações durante esse período, onde a terapia teve impacto importante em como eu agi. E essas pequenas atitudes vem me ajudando positivamente todos os dias.

Com certeza a terapia faz com que a sua vida mude positivamente, você se dá conta de uma outra realidade. Você sai do papel de vítima e percebe que a sua responsabilidade pela própria vida. É uma maneira de se conhecer por dentro e melhorar a sua realidade fora. Qualquer pessoa que esteja aberta ao novo, a mudar e se conhecer, deve procurar a terapia. É importante estar aberto a se conhecer e a melhorar sempre.

Acredito que não seja apenas para quando temos um problema. Quanto mais cedo começar a terapia, você evita alguns problemas na sua vida e consegue lidar melhor com alguns problemas que podem aparecer. Eu indico as pessoas fazerem terapia mesmo sem ter um motivo, mas se você tem um motivo isso já é mais do que confirmado como algo necessário para lidar melhor com todas as questões que virão."

Contatos

**Rua Dr. Coryntho Balduino Costa, 60 - Tatuapé
(próximo ao metrô Carrão)**

11 2771-6271

11 95591-7350

www.medicalseer.com.br

@medicalseer

Leads Assessoria

@leadsecia

