

AUTOCONHECIMENTO



**CUIDAR DE VOCÊ É UM ATO
DE AMOR**

Vamos caminhar juntos nessa jornada?



O QUE É PSICANÁLISE?



E MAIS: REMÉDIOS PARA ALMA, A IMPORTÂNCIA DE PRATICAR
PEQUENAS AÇÕES DE AUTOCUIDADO AO LONGO DO DIA



IBT
PSICANÁLISE

Quem somos? Conheça a nossa história



Arquiteta responsável: Vanessa Napoli

Nossa história começa pelo amor: amor em auxiliar ao próximo, amor em ser psicanalista.

Tendo sua própria história como testemunho da importância do autocuidado, nossa fundadora observou e sentiu primeiro em si mesma o potencial contributivo que os processos terapêuticos tem no desenvolvimento pessoal a partir do autoconhecimento que possibilitam ao indivíduo, ou seja, das conexões que a pessoa passa a ter consigo mesma, conhecendo-se melhor e a partir daí tomando melhores decisões e caminhos.

Esposa e mãe muito jovem, advinda de um berço religioso, assim como muitas e muitos de nós, ela sentiu na pele o peso da soma dessas responsabilidades de agir em prol de si, da família e da prosperidade profissional.

Recorrendo a terapias diversas durante esses anos, percebeu que a terapia não pode se estender por longos anos, pois isso seria cansativo; o ideal nesse sentido é que as pessoas realmente façam terapia, mas que o foco seja em conhecer-se e caminhar de maneira cada vez mais autônoma, de modo que a terapia posteriormente seja feita apenas para manutenção.

indivíduo possa conhecer-se, compreender a si mesmo, e assim traçar a própria rota nessa jornada incrível que é a vida, de modo que cada momento possa ser vivido de forma mais consciente, fortalecida e feliz.

Nessa longa jornada de busca por conhecimento e por alguém que a ajudasse, em suas buscas por terapia percebeu que só se ajudaria se autoconhecendo.

Assim formou-se psicanalista e passou a dedicar-se a ser parte dessa mudança positiva na vida de muitas pessoas.

Ao longo da pandemia encontrou muitas almas necessitadas de cuidado e de escuta, como um grupo de enfermeiras que estava trabalhando na linha de frente de combate ao covid-19.

A partir da percepção dessa necessidade, ficou evidente que não era mais possível esperar, o momento havia chegado. E assim, em 2020, nasceu o Instituto Brasileiro de Terapias e Psicanálise (o nosso IBT), que traz em sua essência a junção desse amor batendo em vários corações.

O IBT Psicanálise conta com uma grande equipe de profissionais éticos e capacitados, comprometidos e de braços abertos para te atender, sempre com foco na cura e em seu bem-estar.

Nós estamos aqui com você e por você!



Sabemos que nem sempre é fácil começar essa jornada sozinho, por isso estamos aqui por você.

Venha nos conhecer ou entre em contato conosco!



(11) 2500 03 09
(11) 99939 64 10
(11) 99229 64 55

Remédios para a alma: A importância de praticar ações de autocuidado ao longo do dia

A IMPORTÂNCIA DA PAUSA.



IBT
PSICANÁLISE

Você tem cuidado de si mesmo?



REMÉDIOS PARA ALMA: A IMPORTÂNCIA DE PRATICAR AÇÕES DE AUTOCUIDADO AO LONGO DO DIA

04 Autoconhecimento

➔ Medite

01 Meditação



Reduz o estresse e aumenta a concentração.

Silenciar a mente, acompanhar a própria respiração, observar e sentir conscientemente cada parte do próprio corpo.



Ajuda a analisar melhor as situações e a se entender também.

FAÇA DAS PEQUENAS PAUSAS AO LONGO DO DIA, MOMENTOS DE ESTAR COM VOCÊ MESMO Equipe IBT

Nós, seres humanos somos compostos pela tríade corpo-mente-coração. Assim ao pensarmos a partir dessa perspectiva integral de constituição, podemos definir **autocuidado** como o conjunto de ações tomadas por você em prol de sua própria saúde e bem-estar, tanto na esfera física quanto do ponto de vista mental e emocional.

Em sua essência, a resposta para a pergunta: "Mas por que o autocuidado é tão importante?" diz respeito, a se reabastecer e se nutrir de si, a partir da manutenção da relação e da conexão que estabelecemos conosco mesmos. Trata-se, portanto, de fornecer ao seu "eu" integral, recursos e ferramentas para o pleno funcionamento e equilíbrio entre todas essas necessidades internas e as demandas do mundo externo.

A grande descoberta está em perceber que ao contrário do que acontece no mundo exterior, em que outras pessoas trabalham colaborativamente para que tudo aconteça (isso vale para a empresa, para a família, etc.), no seu mundo interior o único que pode garantir que tudo continue acontecendo é você, a rotina de autocuidados não vai simplesmente acontecer, a não ser que você a coloque em sua lista de prioridades.

Especialmente nesse momento delicado, em que as nossas rotinas de vida e de trabalho estão tão diferentes, é fundamental lembrar de dar espaço para os intervalos como um exercício de autocuidado. Vale um tempinho pra respirar e olhar pela janela, um almoço com calma, uma parada de 5 minutos e ouvir sua música preferida e por aí vai.

Reserve um espaço da sua agenda, para uma pessoa muito importante, que pode fazer toda a diferença na sua vida - Marque um encontro diário... com você!

E aí, já reservou em sua agenda de hoje um horário para esse compromisso?

➔ Seja otimista

02 Otimismo



Melhora o sono e impulsiona o sistema imunológico.

Acreditar que pode dar certo é o primeiro passo para qualquer realização.

➔ Viva uma vida leve

03 Controle do estresse



Previne doenças cardíacas e contribui para a melhora do humor.

Ser resiliente para com o que não for possível mudar, ser prático e estratégico para promover as mudanças necessárias e ter sabedoria para discernir entre as duas situações.





Projeto Verão

Saúde Mental



#2021

AMOR+AUTOCONHECIMENTO



*A **felicidade** não se resume
na ausência de problemas,
mas sim na sua **capacidade**
de lidar com eles.*

Albert Einstein



IBT
PSICANÁLISE

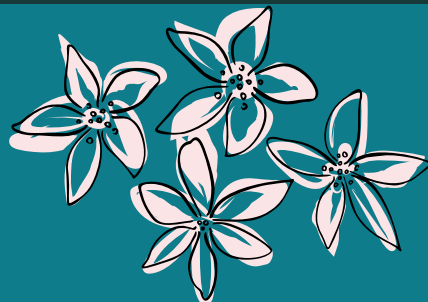




IBT
PSICANÁLISE

**CONHEÇA NOSSO TIME
DE PROFISSIONAIS**

preparados para te receber!

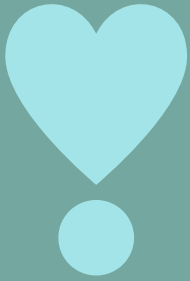




Daniel Buscaratti
Psicanalista



Anselmo Ferreira
Pedagogo e Psicopedagogo



Lidia Maria
Especialista em
psicopedagogia e teóloga



Natalia F. Cardia
Doutorando em educação



Everton De Sousa
Psicólogo

Conte conosco

Estamos aqui por você



Roseane
Psicóloga, Terapeuta sistêmica
de casal e Psicanalista



Cassiana Lucente
Pedagoga e psicóloga com
especialização em grupos



Raquel Wutzke
Bacharel em Teologia
e DRT Atriz



Mical Cavalcante
Psicóloga



Almir
Psicanalista



Fabio Robert Coelho
Psicólogo



Rosely Anacleto
Psicanalista e Terapeuta





A GENTE
PROCURA POR
BOAS NOTÍCIAS...



...MAS NÃO
É FÁCIL DE
ENCONTRAR...



E SE NÓS
FIZERMOS AS
BOAS NOTÍCIAS?



QUAL É A IMPORTÂNCIA
EM FAZER **TERAPIA?**
E QUAIS SÃO
SEUS **BENEFÍCIOS?**

O que é
Psicanálise?

IBT
PSICANÁLISE



O QUE É PSICANÁLISE?



Entrevista com a Psicanalista Clínica e Terapeuta de regressão Rosely Pereira Anacleto, da equipe IBT



Rosely, conta para nós aqui do IBT, o que é Psicanálise?

A psicanálise é um método de investigação da criança interior. Por meio deste método atuamos trabalhando o que chamamos de inconsciente, ou seja, desenvolvendo a capacidade de olhar para dentro de si, se autoconhecer. Dentro desse movimento de autoconhecer-se, o método/a ferramenta mais eficaz que conheço e que acredito é a Psicanálise.



Mas o que é o inconsciente?

Para Freud o inconsciente é tudo aquilo que você viveu dos 0 até os 5/7 anos de idade. Considera-se como referência a idade de 5 anos, mas acho importante sempre darmos uma margem maior, considerando que cada pessoa é única e singular e que esse período, portanto, pode se consolidar para alguns um pouquinho antes, para outros um pouquinho depois.



De um modo geral esse período é onde se encerra o processo relacionado ao complexo de Édipo; Isso equivale a dizer que a criança nasce como uma página em branco e até este momento está sendo constituída pelo olhar dos pais. É como se junto deles a criança começasse a escrever nessa página em branco, e são justamente esses registros que formam a base para a sua personalidade, composta por esses escritos grafados e registradas lá no inconsciente.

É nesse percurso que recebemos de nossos pais também, todos os conflitos advindos desse mundo que é o primeiro mundo da criança, ou seja a nossa casa, local onde cada um de nós, vive a infância, cercados desses olhares que nos constituem, e a partir dos quais também passamos nos enxergar no mundo.

E mesmo a medida que vamos crescendo e passando por outros mundos, por outras experiências, esses registros seguem conosco, registros aos quais a psicanálise chama de padrões de comportamento. Então imagine como fica tudo isso lá, dentro de cada um de nós?

Assim, quando adultos é possível com a psicanálise, nos propomos a olhar para todo esse percurso, em busca de autoconhecimento, de entender nossos medos, traumas e crenças limitantes, e para tanto, precisamos olhar para o mundo dessa criança, que permanece lá, latente, cheia de olhares e significações advindas de pai e mãe e/ou cuidadores dentro de cada um de nós.



E qual é a diferença entre psicologia e psicanálise?

Então, a psicologia é uma técnica que cuida e trabalha a base comportamental. O comportamental é tudo o que acontece na base do consciente, ou seja, tudo o que você lembra, que você vê, que você fez, seus comportamentos de agora e também a questão cognitiva, o que equivale a dizer sua forma de aprender e ressignificar essas ações.

Já a psicanálise trabalha de forma diferente, é um outro método, advindo de um outra teoria, que parte de um base de investigação diferente, que é o inconsciente, ou seja esse lugar em que habita a sua criança interior. Como já dissemos, acessar o inconsciente é justamente localizar esses registros de coisas que aconteceram principalmente na nossa infância, porque quando se é criança, não se tem essa voz... As coisas acontecem e você não sabe bem o que está acontecendo, mas você sente: sente o que não está bacana, o que está pesado, o que não está legal; E daí você cresce cheio de inquietações, indagações, perguntas a si mesmo.



Então quando ao fazermos essa investigação focada na criança interior, trabalhamos juntos para que você se revise, consiga se enxergar novamente. E com isso, muitas vezes torna-se possível compreender que o que você está fazendo hoje, está lá nos registros deixados pelos seus pais, e, sendo assim muitas vezes não é seu, não passou por uma escolha sua. Sabe aquela coisa que se costuma dizer: “Não acredito que estou fazendo isso de novo!”, pois é, você promete que não fará isso novamente, mas quando você lá está você fazendo. Então nesses momentos é o seu inconsciente te atravessando, **tudo está dentro de você, e o seu inconsciente, ou seja a sua criança quer que você saiba, que você olhe de frente e que você veja.**



A partir desse autoconhecimento, você passa a enxergar-se, e torna-se capaz de escolher seus próprios caminhos, afinal, a vida acontece a partir do nosso olhar, do olhar que temos diante da vida e dos acontecimentos, mas especialmente a partir do olhar verdadeiro que acontece de dentro para fora,

E a psicanálise é um mapa para essa caminhada de autoconhecimento, te possibilita fazer um mergulho em você e enxergar suas relações, seus conflitos e conseguir resolver questões que assolam hoje.

Por exemplo, sabe a moça que escolhe mal seus relacionamentos e sempre se pergunta “eu tenho o dedo podre?” A psicanálise a ajuda a encontrar dentro de si essa resposta e perceber que não, ela não tem o dedo poder, mas tem dentro de si registros da sua infância que te levam sempre a essas escolhas.

A psicanálise te leva a esse conhecimento; Isso é trabalhar o inconsciente, isso é conduzir um mergulho seguro para dentro de si!



E quando uma pessoa deve buscar ajuda com um psicanalista?

Na verdade todos nós deveríamos fazer análise. Existe uma crença equivocada de que as pessoas devem buscar fazer análise somente em momentos em que precisam de socorro. Assim as pessoas deixam pra fazer análise, quando a angústia está tão grande que não conseguem mais aguentar o que estão sentindo.

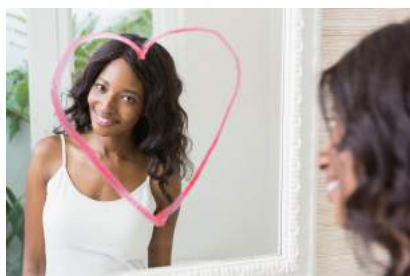
Mas vejam vocês, nós nos cuidamos cotidianamente de várias maneiras, não é? Para cuidar do corpo por exemplo, fazemos caminhadas, vamos ao médico, tomamos remédio, etc. Mas quando, de que modo e com que frequência cuidamos das nossas emoções?

Fazer análise com um psicanalista ou com um terapeuta da abordagem de sua preferência é exatamente isso: cuidar de você!

Durante a semana você tem 1 hora, para parar, olhar para você, enxergar seus sentimentos e emoções e reorganizar os acontecimentos, então a psicanálise é para toda hora, para todo momento.

E se você estiver vivendo conflitos, isto que chamamos a atenção, no sentido de estar repetindo sempre os mesmos erros, seja na esfera dos relacionamentos, seja na esfera profissional ou em qualquer área da sua vida, então já saiba que isso não decorre de má sorte ou falta de inteligência, mas sim de padrões que você tem instalados dentro de você e que provavelmente estão lá gravados na sua infância.

Então eu te pergunto: até quando você ficará aí, repetindo padrões e sofrendo com eles?



Psicanálise é autoconhecimento, e autoconhecimento é libertação, é o início de uma nova caminhada repleta de aprendizados sobre como lidar com suas emoções e conflitos, rumo ao encontro de todos os seus potenciais e ao que te faz feliz, rumo ao encontro com você!

***Quer mergulhar ainda mais
fundo nesse processo de
autoconhecimento?***



IBT
PSICANÁLISE

Curso de

PSICANÁLISE

Março / 2021

EAD - 100% ONLINE

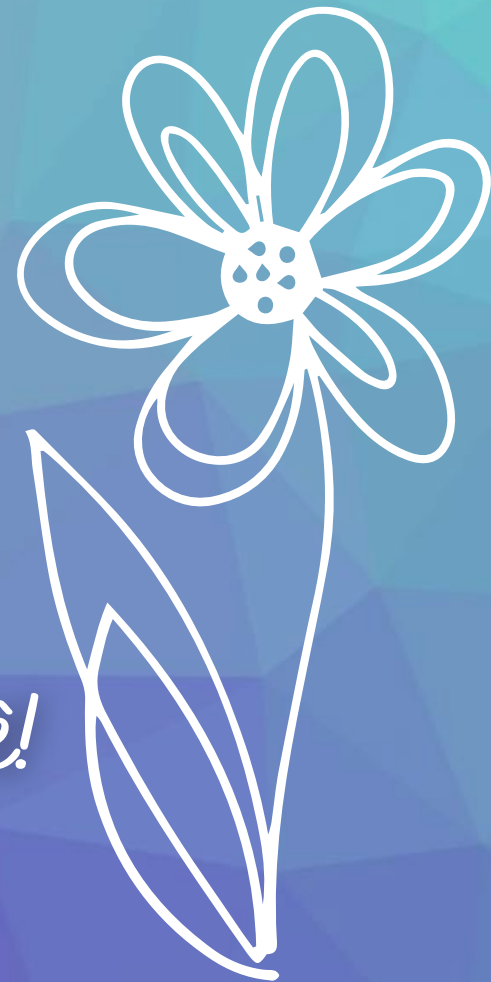
Faça sua inscrição

 (11) 99229-6455 / (11) 99229-6455 / (11) 2500-0309

 @ibtpsicanalise  www.ibtpsicanalise.com.br  ibtpsicanalise@gmail.com

*'Quem olha para fora sonha,
quem olha para dentro desperta'*

Carl Jung



Nós estamos aqui por você!

Agende seu horário



(11) 25000309 / 999396410

IBT
PSICANÁLISE

Foco no seu
bem estar



IBT
PSICANÁLISE

