

MENTAL HEALTH CLINIC

ISABEL HENRIQUES

EMAIL NEWSLETTER

MARÇO 2021



O QUE HÁ DE NOVO?

Nós adicionamos duas psicólogas clínicas ao nosso time! A Catarina, Portuguesa e formada pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, e a Gabriela, Brasileira e formada pela Erasmus School of Social and Behavioural Sciences da Erasmus University Rotterdam. Nessa edição, elas se apresentam para nós.



NOSSOS SERVIÇOS

A Mental Health Clinic Isabel Henriques oferece vários serviços para atender às necessidades de seus usuários. Nossa equipe interdisciplinar pode proporcionar um conjunto de serviços para o ajudar em diferentes áreas.

Nós oferecemos:

- Terapia individual
- Psicoterapia infantil
- Terapia de casal
- Terapia de família
- Avaliação (neuro)psicológica
- Sessões de mindfulness
- Cursos de mindfulness
- Terapia EMDR

Nossos serviços podem ser usufruídos de forma presencial ou online. Atendemos pessoas na Holanda e em Portugal, tanto em Inglês como em Português.



MENTAL HEALTH CLINIC
ISABEL HENRIQUES

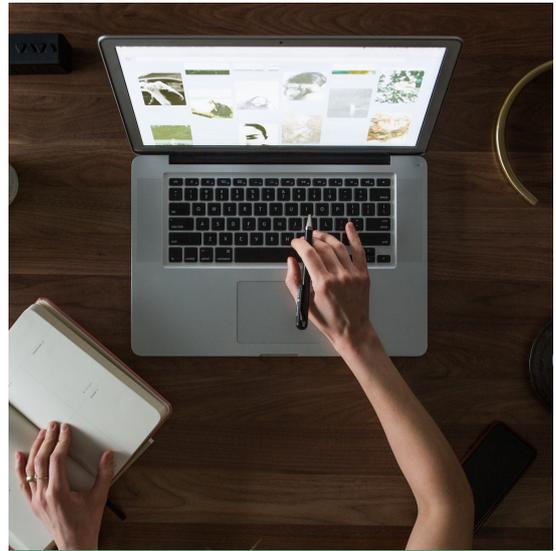


COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL DURANTE O CONFINAMENTO?

Como você tem passado a pandemia do COVID-19? Se fosse para adivinhar, diria que você tem se sentido estressado, ansioso, desesperançado e solitário. Você não está sozinho. Existe uma pandemia de saúde mental que chegou junto com o confinamento, mas que está sendo muito menos discutida. Novos estudos mostram que até 50% da população jovem de 18 à 29 anos tem mostrado sinais de depressão e ansiedade depois de quase um ano nessa situação.

Infelizmente, ainda temos que seguir assim. Não podemos mudar a situação do mundo, mas podemos mudar como lidamos com ela. Separamos algumas dicas para lidar melhor com o confinamento:

- **Afastar-se das notícias quando possível.** Elas elevam nosso nível de ansiedade e estresse.
- **Cuide do seu corpo.** Se manter ativo pode ajudar a controlar sentimentos de ansiedade e depressão. Refeições saudáveis te mantêm em ritmo, o que ajuda a regular esses sintomas.
- **Não se isole.** Desfrute da tecnologia e mantenha contato com pessoas que você ama. Eles estão passando pela mesma situação e também podem beneficiar.
- **Arranje tempo para relaxar e fazer algo que gosta.** Livros, filmes e hobbies mantêm a nossa mente ocupada.



BLOG DA CLÍNICA

Você sabia que nós da Mental Health Clinic Isabel Henriques temos um blog no nosso site onde escrevemos sobre diversos temas relacionados a saúde mental?

Nós trazemos assuntos interessantes de uma maneira clara e descontraída para todo o tipo de público.

Já escrevemos sobre insegurança emocional, traumas na infância, sonhos, crianças e tecnologia entre outros assuntos.

Você pode acessar nosso blog pelo nosso site: <https://www.isabelhenriques.nl/blog>.

Aproveite e nos siga nas nossas redes sociais!





ESPECIAL MÊS DA MULHER: COMO É VIVER COMO MULHER IMIGRANTE?

As perspectivas de duas mulheres de idades diferentes sobre como é viver como mulher imigrante.

Caroline,

Brasileira, 24 anos

"O estereótipo da mulher Brasileira na Europa ainda é muito forte. Tendo se intensificado após as propagandas feitas pelo próprio governo brasileiro para atrair turistas entre os anos 60 e 80, a imagem da Brasileira é a mulher preta com tonalidade clara, com bumbum avantajado, extremamente sexualizada, "fácil", e (portanto) sem pensamento próprio. É estranho pensar que em um país com alta igualdade de gênero como a Holanda, esse estereótipo continue existindo.

Como mulher branca, já ouvi incansáveis vezes de Holandeses frases como "Você não parece brasileira" e "Brasileira? Mas você é branca". Eu comecei respondendo educadamente "o Brasil é um país com muita diversidade racial", mas depois de tantos anos a resposta virou um ríspido "claramente você não sabe nada sobre o Brasil".

De homens, já ouvi muito "eu amo mulher brasileira" e "todas as mulheres brasileiras são lindas". Frequentemente frases como essas são usadas como pontes para uma cantada, mesmo que em lugares inapropriados, o que geralmente não acontece com mulheres de outras nacionalidades.

A pior experiência foi com um turco que teve a audácia de me dizer que todas as mulheres brasileiras são fáceis e pode se fazer o que quiser com elas.

Essas descrições parecem um pesadelo, mas a verdade é que tive muito mais interações boas do que ruins. E uma vez que me conhecem, as pessoas têm a oportunidade de quebrar esse estereótipo.

Ultrapassando a barreira que a minha nacionalidade pode vir a criar, viver na Holanda apenas como *mulher* é libertador. Das coisas mais simples como não ter cantadas na rua até mais sérias como salários iguais e mulheres em posição de poder, a Holanda é um lugar incrível e extremamente seguro para ser mulher. As mulheres holandesas são conhecidas por serem independentes e sinceras (até demais), e mulheres expat seguem o exemplo. Os relacionamentos, tanto no trabalho como nas relações amorosas são muito igualitários e papéis de gênero não têm o peso que têm no Brasil.

Na minha perspectiva e experiência os benefícios não apenas ultrapassam as desvantagens, mas também me fazem muito bem."

Fátima,

Brasileira, 66 anos

"Numa outra vida, quero nascer mulher novamente!"

Sou brasileira, fui criada por 3 tias solteironas no interior do RN. Na adolescência, fui morar na casa dos meus pais, com mais dois irmãos e uma irmã.

Concluído o curso secundário, minha primeira migração foi da cidade de Natal para São Paulo.

Fui mãe aos 20 anos, voltei para Natal, onde passei 2 anos e, em seguida, migrei para Rio de Janeiro.

No novo lugar, já casada, fui mãe de mais 3 meninas.

Na época, o meu marido trabalhava num navio, surgindo assim a oportunidade de viajar pela Argentina, EUA, Egito e Japão num navio cargueiro.

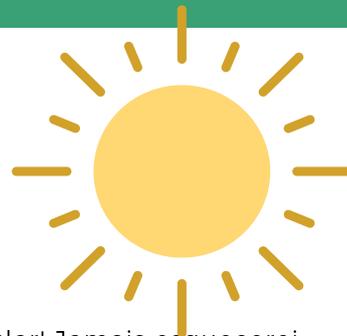
Certo dia, enquanto estávamos no Egito, visitando o Museu do Cairo, recebi a proposta de trocar de marido em troca de 1 camelo 🐪.

Após um tempo, já divorciada, voltei a morar em Natal com as filhas um pouco mais crescidas.

Durante o tempo que passei na cidade de nascença, para qual retornei em diversas ocasiões, presenciei muitas chegadas e partidas, como o nascimento do primeiro neto, Lucas, a imigração de uma filha para os EUA, de outra para Portugal.

Mas, a primeira vez que imigrei foi para os EUA, para conhecer minha primeira neta, Luna. Sem ter conhecimento algum do idioma, lá fui eu pelo meio do mundo, casamento desfeito, filhas criadas, com a graça de Deus, desenvolvendo minhas formas de comunicação até chegar ao meu lugar pretendido.

Sou imigrante por obra do destino! Depois da primeira vez, passei algumas temporadas nos EUA. Em uma dessas viagens, no dia 8 de Março de 2006, fui presenteada por poder assistir ao nascimento da segunda neta que nascia em Long Island.



Foi um momento singular! Jamais esquecerei o momento em que nasceu Enola. Morei por lá algum tempo e, a seguir, era a vez de rumar para Portugal, para conhecer a Gabriela, a minha neta mais nova!

Nesse meio tempo, conheci meu marido português através de um site de amizade. Ao me ver pela primeira vez, ainda virtualmente, ele me pediu em casamento e me convidou para ir visitá-lo em Amsterdam-Países Baixos, onde residia já na altura. E, eu vim, né!... A aventureira por natureza que sou, acabei ficando e estou cá até hoje.

Venci muitas dificuldades, podemos dizer, "matava um leão todos os dias", sendo o idioma o maior deles.

Como imigrante, desenvolvi formas de me comunicar por meio do tradutor no celular, de fotos dos produtos que queria comprar, mas, ainda assim, perdi benefícios por falta de informação, e dependia 100% de outras pessoas quando se tratava principalmente de documentos, questões da burocracia oficial do país.

Em meio a todo esse processo nem sempre foi fácil a vida de mulher imigrante, conheci e venci o pior desafio de todos, o câncer, mesmo com a barreira da língua nas consultas médicas, nos procedimentos cirúrgicos, na hora de dizer sobre como me sentia no momento.

Mas, com a ajuda de anjos, passei por todas as etapas, tendo como maior recompensa de ser mulher e mãe as minhas filhas, que se combinaram entre si e não me deixaram sozinha nem um segundo sequer. Durante todo o meu tempo de tratamento, elas se revezaram dentro do período permitido pelo visto. Fui curada pela graça de Deus, dos médicos e de uma dose enorme de AMOR das minhas filhas.

Depois de tudo que passei, ainda assim, se tiver que escolher o que quero ser em uma outra vida, quero nascer mulher novamente!"



CONHEÇA AS NOVAS INTEGRANTES DA EQUIPE MENTAL HEALTH CLINIC ISABEL HENRIQUES



O nome Catarina é associado ao adjetivo grego katharos, que significa "pura". Talvez não o seja, mas é um ser livre e leve. Trabalhar como Psicóloga, praticar ioga, ler e escrever, sobretudo poesia, são dos poucos hábitos que gosta de manter, pois detesta rotinas.

Adora rir e detesta ficar vulnerável. Adora comer, mas não gosta de cozinhar. Adora ter a casa cheia, mas gosta muito de estar só. Adora fazer teatro, mas detesta a ansiedade das noites de estreia. Adora bricolage, mas a sua falta de jeito costuma atraí-la. Só que a falta de jeito nunca a impediu de fazer nada. Esse é o seu segredo. Importa fazer diferente todos os dias, porque "tudo vale a pena, quando a alma não é pequena", como escreveu Fernando Pessoa.

Olá! Meu nome é Gabriela, nasci e cresci em SP, Brasil. Além de psicóloga clínica também sou atriz. Teatro é minha segunda paixão, foi onde me encontrei, amadureci e aprendi a olhar o mundo com outros olhos.

Estou há cinco anos e meio na Holanda, e anteriormente morei na Inglaterra e na Escócia. Meu período morando no exterior, trabalhando e convivendo com pessoas de diferentes países despertou meu interesse em dinâmicas culturais, e tive o privilégio de aprender sobre muitas delas em primeira mão.

Estou muito feliz com a oportunidade de trabalhar falando minha língua nativa e com pessoas do meu país!





COZINHAR: A ARTE DE AMAR

Cozinhar para amar é ter um olhar diferente sobre o cuidar. Quem cuida ama e quem ama gosta de presentear.

Fui criada numa aldeia do interior de Portugal, onde todas as pessoas se conheciam, onde os dias passavam devagar e o cheiro a campo no verão invadia as nossas narinas com um misto de fragrâncias que me educaram a sensibilidade e a percepção.

Ao domingo, a tradição era a família. Reuniam-se à volta da mesa a saborear o melhor que cada um dava de si, não só a comida era apreciada, mas também a companhia uns dos outros.

A arte de amar, cozinhar, de uma forma geral era feita principalmente pela avó Lila (avó materna). O forno a lenha era aceso bem cedo, antes de ir para a missa, o grão era colocado na panela de pressão e deixado a cozer lentamente. Lembro-me de despertar nessas manhãs de domingo, quando dormia em casa dos meus avós, com os aromas vindos da cozinha. A sensação que sentia era de uma felicidade extrema, pela comida fantástica, mas também pela companhia dos meus primos, avós e tios... Desde cedo aprendi que cozinhar era um acto de amar, de felicidade, de alegria, de satisfação por poder partilhar o melhor de ti traduzido na ação da partilha.

Quando hoje se fala de Mindful Eating, atenção plena, consciência do momento presente,

estou a descrever algo que intuitivamente sempre o fiz e hoje como profissional da área da saúde mental, compreendo a sua importância.

Quando estamos a praticar a ação de cozinhar, há um tempo de reflexão, viver o momento presente, independentemente se gosta ou não de cozinhar, entra num processo interno que se chama de imersão. Ao entrar neste ato de percepção, ativa o que chamamos de consciencialização, ao toque, aos cheiros, texturas e sensações que estes nos provocam.

Todas estas emoções são traduzidas em memórias/pensamentos prazerosos e menos prazerosos, também. Este processo leva-nos a uma clareza da interpretação de reações e uma clarividência do momento logo encontramos uma outra parte do nosso EU que normalmente desconhecemos/ignoramos.

Ao rececionar este estado mental vai então abrir portas a um mundo interno até antes desconhecido. Viver todas estas emoções completamente entregue a si mesmo num egoísmo saudável envolvendo uma ambiguidade que é transmitida de dentro para fora.

Cozinhar para quem não gosta poderá ser visto a partir desta descrição de uma forma diferente, poderá ser visto como amor porque está a cuidar de quem ama. O objetivo dos alimentos é nutrir o corpo, mas também a alma.

Isabel Henriques