



A VIDA A MELHOR ESCOLHA

Setembro
Amarelo



Indicações de livros e filmes à luz da
temática de saúde mental

Livros indicados



Talvez você deva conversar com alguém: Uma terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós

De modo geral, buscamos a ajuda de um terapeuta para melhor compreender as angústias, os medos, a culpa ou quaisquer outros sentimentos que nos causam desconforto e sofrimento. Mas quantos de nós já paramos para perguntar: o terapeuta está imune à gama de questões que ele auxilia seus pacientes a dirimir e superar, dia após dia? A autora best-seller e terapeuta Lori Gottlieb nos mostra que a resposta a essa pergunta traz revelações surpreendentes.

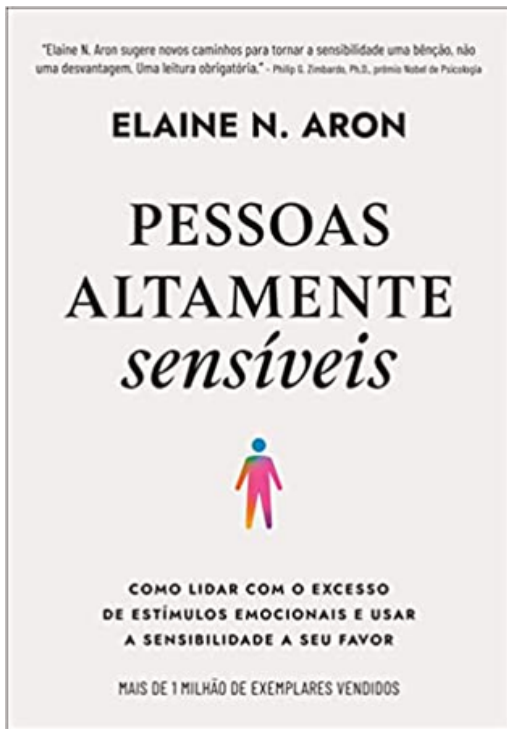
Quando ela se vê emocionalmente incapaz de gerenciar uma situação que perturba sua vida, uma amiga lhe faz uma sugestão: talvez você deva conversar com alguém.

Combinando histórias reunidas a partir de sua rica trajetória como terapeuta (distribuídas entre quatro personagens inesquecíveis) à sua própria experiência como paciente, Lori nos oferece um relato afetuoso, leve e comovente sobre a universalidade de nossas perguntas e ansiedades, e joga luz sobre o que há de mais misterioso em nós, afirmando nossa capacidade de mudar nossas vidas.

Uma jornada emocionante de autodescoberta, uma homenagem à natureza humana e um lembrete sobre a importância de sermos ouvidos, mas também de sabermos ouvir. Um livro sobre a importância dos encontros, dos afetos e da coragem de todos os que partimos para a aventura do autoconhecimento.



Livros indicados



Pessoas altamente sensíveis: Como lidar com o excesso de estímulos emocionais e usar a sensibilidade a seu favor

Após anos de estudos para compreender o próprio comportamento, a pesquisadora e psicóloga Elaine N. Aron se tornou pioneira ao identificar a alta sensibilidade como um traço de personalidade inato – muitas vezes confundido com fraqueza, timidez ou mesmo “frescura”.

Você se sente angustiado quando há muita confusão à sua volta? Precisa de um tempo sozinho para se reestruturar depois de um dia corrido? É afetado pelo humor das outras pessoas? Fica atordoado com luzes intensas e ruídos altos? Tem uma ligação forte com música ou arte?

Então é provável que você seja uma Pessoa Altamente Sensível.

Neste livro, você vai descobrir que ser altamente sensível tem a ver com uma capacidade maior de absorver estímulos externos e internos.

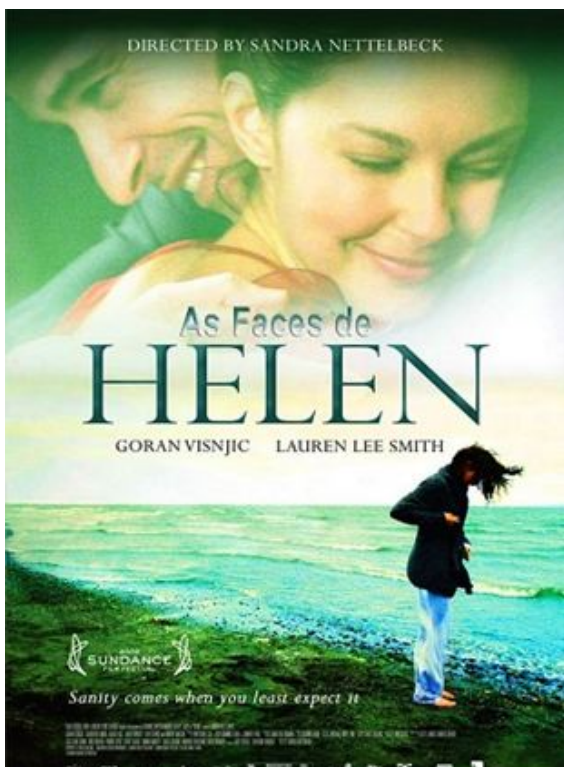
Isso pode deixar você sobrecarregado com mais facilidade, mas também lhe permite ser mais intuitivo, criativo, produtivo e empático.

Trazendo estudos de casos, testes de autoavaliação, exercícios práticos e técnicas para aumentar sua autoconfiança, este livro vai ajudar você a abraçar suas características únicas, lidar com a agitação ao seu redor e usar a sensibilidade a seu favor.



Filmes indicados

AS FACES DE HELEN



Helen Leonard (Ashley Judd) é uma mulher bem-sucedida que tem um casamento feliz e um relacionamento harmonioso com sua filha. Porém, ela tem um segredo: sua bipolaridade, que surge como um surto devastador, transformando sua maneira de enxergar a vida. Agora, sua família e seus amigos têm a missão de fazê-la perceber que a vida continua bela.

O filme flui com o diagnóstico do transtorno bipolar, seu tratamento, dificuldades, demonstrando inclusive a importância do apoio ao paciente, que passa por uma situação delicada.

CAKE: UMA RAZÃO PARA VIVER

Claire Simmons (Jennifer Aniston) é uma mulher traumatizada e depressiva, que busca ajuda em um grupo para pessoas com dores crônicas. Lá, ela descobre o suicídio de um dos membros do grupo, Nina (Anna Kendrick). Claire fica obcecada pela história desta mulher, e começa a investigar a sua vida.

O filme abre caminho para analisarmos situações de perdas traumáticas e o quanto as pessoas com depressão precisam de ajuda.

