



# Autoconhecimento

**LEVE VOCÊ PARA A TERAPIA**



*Vamos Mariar!*

**Mel Moura Moreno**

# O que eu faço?

Eu **ajudo Mulheres** a se **Libertarem**  
de **Traumas Emocionais** - e **Crenças Negativas**,  
para que sejam  
mais saudáveis, mais felizes, mais bem-sucedidas.

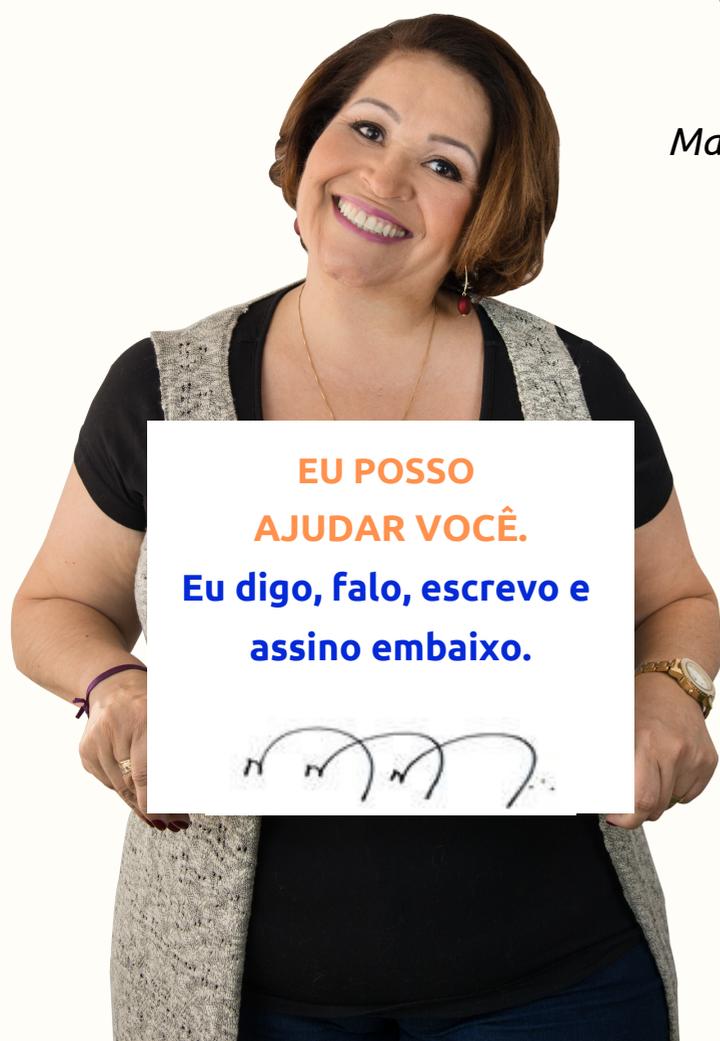
## Um pouco sobre minha vivência profissional:

*Eu sou Melcina - **MEL Moura Moreno**.  
Trabalho com a **CURA** das emoções  
há 30 anos.*

*Analista Comportamental.  
Especialista na Cura de Traumas Emocionais e  
Crenças Negativas.  
Psicóloga, Pedagoga,  
Master Coach, Hipnoterapeuta, Acupunturista,  
Neurocientista, Palestrante,  
Trainer de Inteligência Emocional e  
Programação Neurolinguística.  
Criadora do **Projeto Mariar**,  
uma proposta de vida  
com a **MULHER** protagonista  
de sua história, exercitando a Sororidade.*

### **Acredito:**

**"Estamos VIVAS!  
podemos VIVER O MELHOR -  
da vida. Aqui-Agora."**



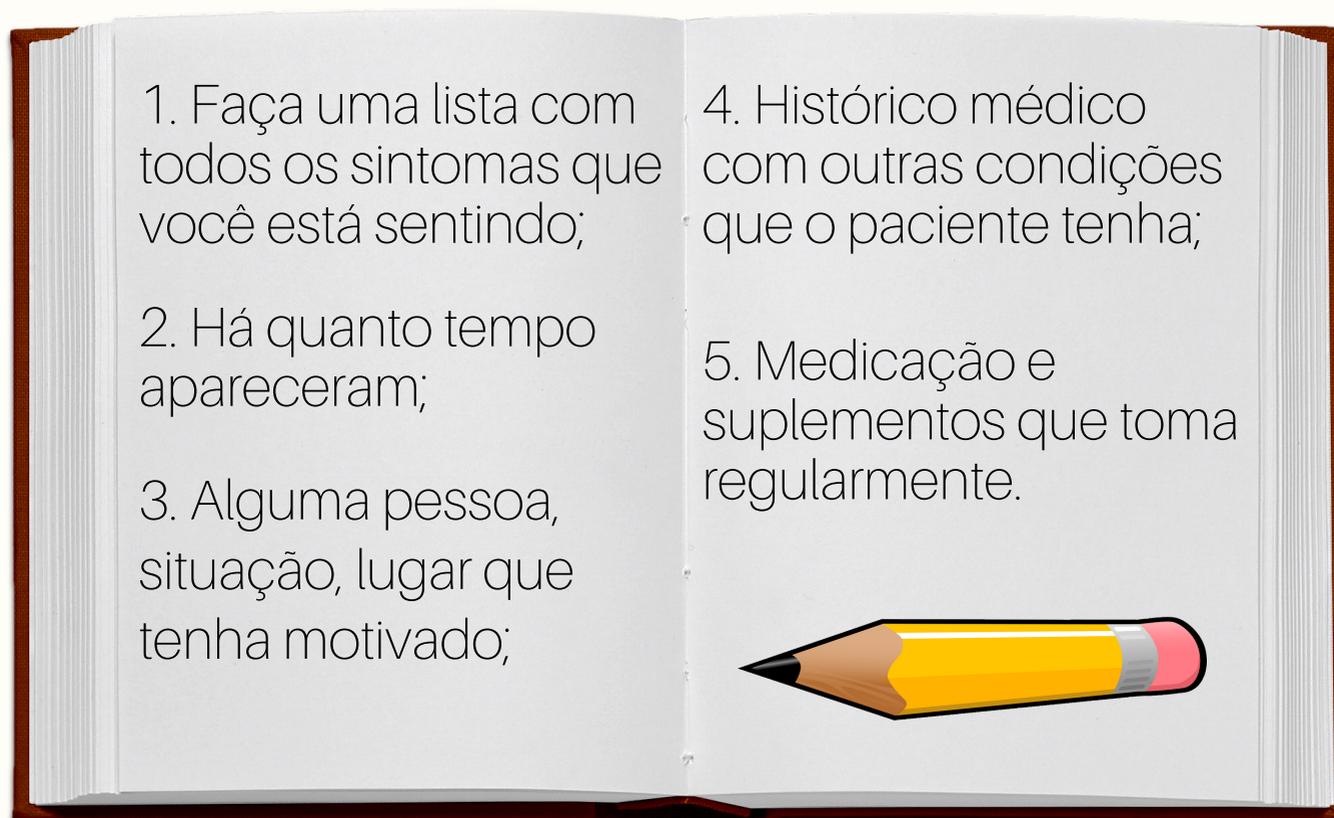
**EU POSSO  
AJUDAR VOCÊ.**

**Eu digo, falo, escrevo e  
assino embaixo.**



# O que levar para a consulta?

Escreva as seguintes informações:



**Se for possível**, vá acompanhado de uma pessoa **em** quem você confie, para amenizar a sua **Ansiedade** no trajeto de ida-volta e espera pela consulta.



# O que “pode” acontecer na consulta?

**O especialista escolhido: Psiquiatra, Psicólogo fará muitas perguntas pra vocês, entre elas:**

01. Quais são seus sintomas?
02. Quanto intensos eles são?
03. Como esses sintomas impactam no seu dia a dia?
04. Você já teve uma crise de pânico?
05. Você costuma evitar situações que lhe deixam ansioso?
06. Seus sentimentos de ansiedade são eventuais ou constantes?
07. Quando você começou a perceber que estava ansioso por longo tempo?
08. O que parece aumentar sua ansiedade?
09. Você já passou por alguma experiência traumática?
10. Você tem ou já teve outras condições de saúde física ou mental?
11. Você usa algum medicamento, suplemento, drogas lícitas e/ou ilícitas?
12. Você tem histórico familiar de ansiedade?
13. Quem já percebeu esses sintomas em você?



# Tenha RESPOSTAS para as suas DÚVIDAS!

Leve suas dúvidas escritas,  
comece pelas mais importantes para você,  
desse modo você terá respostas,  
para amenizar sua Ansiedade, logo na primeira consulta.

Eu sugiro algumas perguntas básicas pra você:

*01. Qual é a **causa mais provável** para minha ansiedade?*

*02. Existem **outros fatores que podem piorar** minha ansiedade?*

*03. Eu preciso procurar outro médico ou um psicólogo?*

*04. Que **tipo de terapia** pode me ajudar?*

*05. Medicamentos curam?*

*06. Posso fazer algum tipo de terapia complementar: acupuntura, massagem, atividade física...?*

*07. Além do tratamento, o que posso fazer para reduzir a ansiedade?*



# Qual profissional procurar?

**Psiquiatra:** se os fatores causadores tiverem origem biológica, esse profissional investigará alguma causa física para essa ansiedade excessiva.

Conversando, fará uma análise e entenderá quais condições podem estar levando você a ter essa ansiedade exagerada.

É importante salientar que existem alguns “marcadores biológicos” que também podem estar ligados à ansiedade, como a dosagem de **cortisol** (*um hormônio importante no estresse*), **alterações de glicemia ou dos hormônios sexuais**, entre outros.

Caso o médico não identifique causas físicas, ele pode comparar seus sintomas com o ***Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)*** para entender qual é seu quadro, os exames necessários que excluam a possibilidade de doenças físicas, tais como: **físico – durante a consulta, tireoide e hemograma.**



# Ele poderá indicar um tratamento medicamentoso para a sua Ansiedade:

**Antidepressivos:** o tratamento para os transtornos ansiosos, feito com determinados antidepressivos, principalmente os que têm uma boa atuação na Serotonina - um neurotransmissor.

Geralmente são indicados para tratamentos mais prolongados em razão do baixo risco de dependência e pela facilidade em serem retirados de forma lenta e gradual na fase final do tratamento.

**Ansiolíticos:** conhecidos como tarja preta agem diferentemente, dependendo do sistema de neurotransmissão onde que atuam, são usados na fase aguda da doença para alívio dos sintomas físicos da ansiedade, agem no sistema chamado GABA - que reduzem a hiperatividade cerebral a níveis adequados.

Esses medicamentos amenizam, eliminam os sintomas, **não CURAM a causa.**



## Como os ansiolíticos, apenas aliviam sintomas, não tratam a causa.

**Antipsicóticos:** podem ser usados como paliativos durante os períodos mais críticos dos quadros ansiosos, a mais conhecida é a **Quetiapina**.



**Se o Psiquiatra for um profissional sério,  
ele indicará a  
psicoterapia para resolver o seu problema.**



# Qual profissional trata a causa da minha Ansiedade?

**Psicólogo:** quando os causadores forem relacionados ao desenvolvimento da personalidade, traumas, crises repetitivas.

Eu – **como psicóloga** - posso ajudar você a:

1. entender os fatores do seu dia a dia que desencadeiam SUA ansiedade,
2. reduzir os sintomas,
3. trabalhar os eventos da sua história que o levaram a desenvolver este distúrbio,
4. Localizar a causa, tratá-la e eliminar seus efeitos.





# O Psicólogo trata a CAUSA das Doenças Emocionais.

Desenvolvi o **Método MARIAR** que,  
através de diversas abordagens científicas,  
**resolve o problema da Ansiedade.**

**Psicanálise junguiana:** Ela leva em consideração o inconsciente, o que é reprimido e trata-o através de símbolos, imagens oníricas, usando os sonhos como método de análise", está mais ligada à busca pelo autoconhecimento e a recuperação da própria essência, podendo tratar *depressão, ansiedade e encontrar a raiz desses problemas.*

**Terapia cognitivo-comportamental e**

**Constelações Familiares:** focam em problemas específicos e na melhor forma de saná-los.

Seu principal foco está na resolução de traumas, apesar de servir para outros tipos de problemas.

Funciona bem com fobias e com o tratamento do

**TOC.**



**Hipnose Ericksoniana, Inteligência Emocional e PNL (Programação Neurolinguística):** É possível descobrir o momento exato e a causa que desencadeou seus sintomas, com algumas técnicas é possível trabalhar o inconsciente do cliente com o intuito de dar novo significado para os fatos traumáticos e com determinadas tarefas, atitudes ou até palavras sugeridas, promover um estado de relaxamento, diminuindo a ansiedade em poucas sessões.

**Acupuntura:** é uma maneira natural de tratar a ansiedade. Ela funciona mais rápido do que terapia e você não precisa tomar remédios.

A acupuntura pode fazer o sistema nervoso produzir químicas que combatem as dores, turbinar a capacidade natural do corpo de se curar ou estimular a parte do cérebro que controla as emoções, incluindo ansiedade.

**Terapia EMDR:** Uma terapia exclusiva para psicólogos que, através do movimento bilateral dos olhos, cura traumas emocionais e crenças negativas.



**Mindfulness:** estar presente no lugar e tempo presente, através de exercícios de respiração, relaxamento, concentração

*Como eu sou **uma profissional responsável,**  
eu indico - quando necessário -  
tratamento multidisciplinar com os colegas Psiquiatras.*

## O Coach ajuda na construção de caminhos.

### **Após o processo terapêutico:**

Você está mais FORTE, porque CONHECE A SI MESMA em profundidade.

Chega a hora de construir uma NOVA HISTÓRIA com novos hábitos que fortaleçam a sua NOVA MENTALIDADE SAUDÁVEL e PODEROSA.

O Processo de Coaching (=treinamento) tem esse objetivo, fortalecer você, indicando ações diárias de fortalecimento, para que você conquiste o que tanto deseja.



**MOTIVE-SE SEMPRE, PORQUE VOCÊ MERECE.  
VOCÊ É UMA PESSOA EXTRAORDINÁRIA.  
VOCÊ MERECE SER FELIZ.**

**Eu posso ajudá-la a Resgatar sua Identidade, curando os  
Traumas Emocionais e Crenças Negativas que a estão  
atrapalhando de SER FELIZ em  
todos os setores de sua vida, tirando a  
ALEGRIA DE VIVER A VIDA QUE VOCÊ MERECE.**

**"VOCÊ ESTÁ VIVA! Faça sua vida valer a pena.  
*Vamos Mariar!*"**



**EU SOU Mel Moura Moreno,**  
acompanhe-me nas Redes Sociais e, se  
fizer sentido pra você, entre em contato  
comigo, vamos conversar.

Agende uma entrevista gratuita comigo pelo:  
WhatsApp: [11] 9 9939 32 93

Siga-me nas Redes Sociais:  
@projetomariar  
Site: [projetomariar.com](http://projetomariar.com)  
Telegram: [projetomariar](https://t.me/projetomariar)



PROJETO  
*Mariar*

SÃO PAULO | MARÇO 2022

# FAÇA SUA VIDA VALER A PENA.

## *Vamos Mariar!*

RESGATE SUA  
IDENTIDADE

Autoconhecimento

HONRE O SEU  
SAGRADO FEMININO

Autoconceito

SEJA A  
PROTAGONISTA POSITIVA  
NA SUA HISTÓRIA

Autopoder

SEJA SUA MELHOR  
VERSÃO

Autocuidado

ASSUMA SUA  
LIDERANÇA FEMININA

Autoliderança