

A casa onde o tratamento  
**vira recomeço**

E S P A Ç O R E M A N S O

Espaço  
Multidisciplinar  
**remanso**

# BOAS PRÁTICAS

Procedimentos da Empresa e Guia de Práticas

# SUMÁRIO

- 01** PROCEDIMENTOS, MISSÕES E VISÃO
- 02** FILOSOFIA DA EMPRESA
- 03** BOAS PRÁTICAS
- 04** ALIMENTAÇÃO
- 05** CONHEÇA OS FUNDADORES



# PROCEDIMENTOS, MISSÕES & VISÃO



---

**ACREDITAMOS QUE O SOFRIMENTO EMOCIONAL NÃO É APENAS UM SINTOMA A SER SILENCIADO, MAS UM CHAMADO PARA O AUTOCONHECIMENTO.**

Nossa **missão** é oferecer um porto seguro onde a dor seja acolhida com dignidade e técnica, transformando o período de internação em uma jornada de resgate da subjetividade. Buscamos não apenas estabilizar crises, mas capacitar o indivíduo a compreender seus processos internos, promovendo uma saúde mental que vá além da ausência de doença e alcance o bem-estar pleno e consciente.

Nossa **visão** é consolidar-nos como uma referência em psiquiatria humanizada, onde a inovação clínica e o afeto caminham lado a lado. Almejamos um futuro onde o tratamento de saúde mental seja livre de estigmas, integrando o paciente à sociedade de forma funcional e valorizada. Para isso, investimos continuamente na atualização de nossas práticas e na infraestrutura de nossas unidades, garantindo que cada ambiente seja, por si só, um agente promotor de cura e equilíbrio.

Os **procedimentos** operacionais do centro são desenhados para garantir a máxima segurança sem comprometer a liberdade terapêutica. Desde a triagem inicial até o plano de alta, cada etapa segue protocolos rigorosos de avaliação multidisciplinar, envolvendo médicos, psicólogos e terapeutas. A administração de fármacos é feita de forma parcimoniosa e assistida, priorizando sempre o diálogo e o consentimento esclarecido, assegurando que a intervenção química seja um suporte e não um substituto para a autonomia do paciente.

Complementando a estrutura clínica, a prática da atividade física é integrada ao cotidiano como um procedimento terapêutico obrigatório e vital. Entendemos que o corpo é o veículo da mente e, por isso, oferecemos rotinas personalizadas que respeitam as limitações de cada indivíduo. O exercício atua como uma ferramenta biológica de regulação emocional, auxiliando na redução da ansiedade e no fortalecimento da autoestima, sendo um pilar indispensável para a consolidação dos resultados obtidos em consultório.

# FILOSOFIA DA EMPRESA

---

O Refúgio foi projetado para ser muito mais do que um espaço de acolhimento; é um santuário de transformação e silêncio em meio ao caos externo. Aqui, cada detalhe do ambiente foi pensado para oferecer a segurança necessária para que você possa mergulhar em sua própria essência e explorar as raízes simbólicas de sua jornada.

Acreditamos que a cura floresce em locais onde o tempo da alma é respeitado. No Refúgio, proporcionamos um cenário de serenidade que convida à reconciliação com a própria trajetória, permitindo que você se afaste das pressões cotidianas para integrar suas vivências e restaurar sua força vital. É o ponto de partida para quem busca não apenas o alívio de sintomas, mas um novo sentido de totalidade e autonomia

Nesse processo de transformação, a escuta profunda é o nosso pilar fundamental; não ouvimos apenas palavras, mas os silêncios e os símbolos que a sua alma tenta expressar. Acreditamos em uma humanização genuína, onde o diagnóstico nunca é maior que o indivíduo e onde cada história é acolhida com reverência e empatia.

## A IMPORTÂNCIA DE TERAPIAS EM GRUPO

As terapias em grupo constituem um pilar fundamental no processo de ressocialização, funcionando como um microcosmo da sociedade onde o paciente pode treinar habilidades interpessoais em um ambiente controlado e seguro. Através da troca de vivências, o indivíduo percebe que seu sofrimento não é um evento isolado, o que reduz drasticamente o sentimento de estigma e a solidão profunda frequentemente associada aos transtornos mentais. Esse fenômeno de "universalidade" fortalece a coesão do grupo e permite que os participantes atuem, alternadamente, como receptores e provedores de apoio, resgatando o senso de utilidade e valor pessoal.

Além do suporte emocional, essas sessões oferecem um campo fértil para a reestruturação cognitiva e a aprendizagem vicariante, onde observar a superação do outro serve como um poderoso catalisador para a própria mudança. A dinâmica grupal expõe padrões de comportamento que muitas vezes passam despercebidos na terapia individual, permitindo intervenções em tempo real sobre a forma como o paciente se comunica e estabelece vínculos. Ao compartilhar estratégias de enfrentamento e feedbacks honestos, o grupo acelera o desenvolvimento da empatia e da resiliência, preparando o paciente para reintegrar-se ao seu núcleo familiar e social com novas ferramentas de convivência.

# BOAS PRÁTICAS

MAIS DO QUE OBSERVAR COMPORTAMENTOS, BUSCAMOS COMPREENDER AS RAÍZES SIMBÓLICAS DE CADA CRISE, PROPORCIONANDO UM ACOLHIMENTO QUE RESPEITA O TEMPO DA ALMA E PROMOVE A RECONCILIAÇÃO COM A PRÓPRIA TRAJETÓRIA.



## EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática regular de atividade física no ambiente terapêutico atua como um potente modulador neurobiológico, indo muito além da estética ou da saúde cardiovascular. Ao se exercitar, o paciente estimula a liberação de neurotrofinas, como o BDNF, que agem como um "fertilizante" para o cérebro, promovendo a neuroplasticidade e auxiliando na reparação de áreas afetadas por transtornos crônicos. Esse processo é essencial para a melhora da cognição, da memória e da capacidade de tomada de decisão, funções que frequentemente encontram-se deficitárias em quadros de depressão maior ou esquizofrenia.

Além dos ganhos cognitivos, o exercício físico oferece uma via de escape saudável para a descarga de tensões acumuladas e impulsividade. O movimento ritmado e o esforço físico controlado ajudam a ancorar o paciente no momento presente (mindfulness orgânico), reduzindo episódios de ruminação mental e ansiedade antecipatória. Ao perceber a evolução de sua própria força e resistência, o indivíduo resgata a autoconfiança e a percepção de autoeficácia, elementos fundamentais para que ele se sinta protagonista de seu próprio processo de cura e capaz de enfrentar os desafios do cotidiano pós-alta.

## CUIDADOS COM SONO

O sono é um dos principais termômetros da saúde mental e um dos pilares da estabilidade emocional em um centro terapêutico. A privação ou a fragmentação do descanso noturno pode exacerbar sintomas psicóticos, crises de ansiedade e instabilidade de humor.

Por isso, implementar uma rotina de higiene do sono rigorosa é um procedimento clínico vital: isso inclui a redução de estímulos luminosos e sonoros ao entardecer, a manutenção de horários regulares para deitar e levantar, e a promoção de um ambiente termicamente confortável. O sono profundo permite a "limpeza" de toxinas cerebrais e a consolidação da memória, sendo o período em que o organismo restaura o equilíbrio químico necessário para o sucesso das terapias diurnas.

Gerenciar o sono também exige uma observação atenta quanto ao uso de telas e à ingestão de substâncias estimulantes, como cafeína, que devem ser evitadas nas horas que antecedem o repouso. Em muitos casos, o ajuste da medicação psiquiátrica deve levar em conta o ciclo circadiano do paciente, buscando evitar a sonolência excessiva durante o dia e garantir um descanso reparador à noite. Quando o paciente dorme bem, sua resiliência emocional aumenta e sua receptividade às intervenções psicoterapêuticas é potencializada, tornando o sono um aliado estratégico e não apenas uma necessidade biológica.

# ALIMENTAÇÃO

---

## 1 ALIMENTAÇÃO NATURAL

A alimentação em um centro terapêutico não cumpre apenas uma função nutricional básica, mas atua como um modulador direto do humor e da cognição através do eixo intestino-cérebro. Cerca de 90% da serotonina do corpo é produzida no trato gastrointestinal, o que torna a saúde da microbiota intestinal crucial para a estabilidade emocional do paciente.

Dietas ricas em fibras, prebióticos e alimentos naturais favorecem uma flora intestinal saudável, que por sua vez envia sinais químicos positivos ao sistema nervoso central, auxiliando na redução de sintomas depressivos e de ansiedade.

Inversamente, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas pode desencadear processos inflamatórios sistêmicos que afetam o funcionamento cerebral.

A inflamação crônica de baixo grau está fortemente associada à resistência ao tratamento psiquiátrico e ao agravamento de quadros de humor. Portanto, estabelecer uma rotina alimentar limpa e nutritiva é uma intervenção clínica estratégica, garantindo que o cérebro tenha o ambiente biológico necessário para responder adequadamente às psicoterapias e aos medicamentos.

## 2 HIDRATAÇÃO ESTRATÉGICA

A hidratação adequada é um componente crítico, porém muitas vezes negligenciado, no cuidado psiquiátrico hospitalar. Mesmo uma desidratação leve pode causar confusão mental, letargia, dores de cabeça e dificuldades de concentração — sintomas que podem ser erroneamente interpretados como agravamento do quadro psiquiátrico ou efeitos colaterais de medicamentos. Instituir protocolos de hidratação regular ajuda a manter a homeostase do organismo, facilitando a excreção de metabólitos medicamentosos e reduzindo a toxicidade potencial de certas substâncias, como o lítio.

O incentivo ao consumo de água e chás calmantes também serve como um exercício de autopercepção corporal.

Ensinar o paciente a distinguir a sede da fome ou da ansiedade é uma ferramenta poderosa de regulação interna. Em um ambiente terapêutico, a água não é apenas um recurso biológico; ela é um agente de limpeza e renovação, essencial para que os processos metabólicos de cura ocorram em sua plenitude, garantindo que o sistema nervoso opere em sua capacidade máxima de processamento e resposta ao tratamento.

## 3 NUTRIÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA E PROTEÇÃO NEURONAL

Uma dieta baseada em princípios anti-inflamatórios — rica em antioxidantes provenientes de frutas coloridas, vegetais crucíferos e gorduras boas como o azeite de oliva — atua na redução da neuroinflamação.

Esse cuidado alimentar protege os neurônios contra danos causados pelos radicais livres, que são comuns em estados de estresse crônico e episódios psicóticos, auxiliando na preservação da integridade estrutural do cérebro a longo prazo.

Ao reduzir a carga inflamatória do corpo através da comida, o centro terapêutico cria um ambiente interno favorável à neuroplasticidade.

Isso significa que o cérebro se torna mais capaz de formar novas conexões sinápticas, facilitando o aprendizado de novos comportamentos e a ressignificação de traumas trabalhados na terapia. A alimentação anti-inflamatória, portanto, não é apenas um detalhe da hotelaria, mas uma forma de "farmacologia nutricional" que potencializa a recuperação celular.

# CONHEÇA OS FUNDADORES

## CAMINHAMOS JUNTOS, PASSO A PASSO



### **DR. RUBENS HIRSEL OELSNER BERGEL**

#### **Diretor de Desenvolvimento Humano e Clínico**

Médico Psiquiatra – CRM/SP – 14058

Médico Psiquiatra, membro associado da ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), psicanalista membro da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo – SBPSP e da International Psychoanalytical Association – IPA.

Atuação em perícia, incluindo o Juizado Especial Federal, por cerca de 20 anos. Cirurgião credenciado pelo Colégio Brasileiro de Cirurgiões. Formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo – FMUSP. Atuação no Conselho Regional de Medicina.



### **RUBIA ESTEFANI**

#### **Diretora de Cuidado e Inovação**

Enfermeira – COREN/SP – 115122

Enfermeira Obstetrix, formada no Universitário Adventista de São Paulo, especialista em Gestão de Saúde e Saúde Coletiva com ênfase em ESF.

Com vasta experiência na Estratégia Saúde da Família (ESF), a profissional atua na linha de frente da atenção primária, consolidando o vínculo entre a unidade de saúde e a comunidade. Sua prática é pautada no cuidado continuado, utilizando o diagnóstico preventivo para reduzir internações e promover a autonomia dos indivíduos em seu contexto social.



---

## FALE CONOSCO

R. Cardoso de Almeida, 2076 - Perdizes, São Paulo - SP, 01251-000  
55 11 97459-0081 | [www.espacoremanso.com.br](http://www.espacoremanso.com.br)  
[espacomultidisciplinarremanso@gmail.com](mailto:espacomultidisciplinarremanso@gmail.com) | Instagram: @remansoespaco