

R(e)vista

Saúde & Bem-estar



Intelectual



Emocional



Físico



Ocupacional



Social

« Artigos multidisciplinares sobre temas da actualidade e com dicas que resultam. »»

Revista Saúde & Bem-estar, n.º 10, Dezembro 2019

O seu bem-estar é a nossa prioridade.

Quantos de nós somos “Capuchinhos Vermelhos”?

O ano está a terminar. É uma altura de balanços, ponderações e de estabelecimento de novas metas. Talvez se pergunte o que pode fazer diferente para alcançar um estado de maior plenitude e felicidade como merece.



Já ouviu falar no complexo do “capuchinho vermelho”? Pois bem, este traduz-se precisamente nesta necessidade excessiva (patológica por vezes) de agradar os outros. Porquê “capuchinho vermelho”? Recorde-se da história. Uma menina que entra na floresta sozinha, exposta a vários perigos com um único objectivo, ajudar a sua avó.

Temos muitas vezes a necessidade de ajudar os outros, colocando o nosso bem estar em segundo plano. Será esta atitude a mais acertada? Pensar nos outros, entregarmo-nos a cem por cento? No momento em que descuramos de nós próprios, então a resposta é definitivamente, não.

Este comportamento advém muitas vezes da tentativa excessiva que temos em agradar os demais, sendo o espelho de uma auto estima ferida. Colocarmo-nos em primeiro lugar não é, nem tem de ser rotulado de egoísmo, até porque só conseguimos verdadeiramente ajudar e dar nós se estivermos bem certo? Então chamemos-lhe amor próprio.



Claro que, para ajudar os outros nos dias de hoje não precisamos de entrar em florestas ou andar por becos sombrios. O perigo que vos falo aqui, não é ele declarado e tão explicito, mas continua a existir. Falo do perigo de anularmos o nosso EU. Quando damos, fazemos ou gostamos mais dos outros, esquecemo-nos de nós, do que nos faz falta e das nossas vontades.



Quando vivemos a nossa vida, assumindo a capa de chapeuzinho vermelho na vida dos outros, priorizando os seus problemas e necessidades, não só os queremos verdadeiramente ajudar, como inconscientemente procuramos amor, bem como satisfazer a nossa necessidade de aprovação.

O certo é que, sempre que isso não acontece atropelamos a nossa auto estima, sentimo-nos desvalorizados, tristes e frustrados.

Quantas vezes pensa **“faço tudo para os outros e quando preciso não tenho ninguém”** ou **“tantas pessoas e sinto-me sozinho”**? Acontece muitas vezes? Se sim, é porque dá demasiado aos outros, e nada a si. Ao fazê-lo tem a esperança que eles retribuam de volta (carinho, afecto, reconhecimento), preenchendo o vazio que sentimos (inconsciente ou não).

É importante conhecer-se, olhar para si verdadeiramente e reflectir sobre aquilo que lhe faz verdadeiramente falta. Qual a sua vontade? O que precisa? O que pode fazer por si própria?

Psicologia (mais à mão)

Estas são perguntas que se deve fazer. Porque apenas nós somos responsáveis pela nossa felicidade e pela nossa vida, e sendo esse um aspecto tão importante não devemos delegar esta responsabilidade nas mãos de ninguém.

Olhar para dentro é uma tarefa difícil, exige trabalho, motivação, paciência, tempo e capacidade de resiliência, mas se nos queremos ajudar então, é imperativo que o façamos. Lembre-se que não podemos amar ninguém quando não nos amamos e valorizamos, quando não estamos bem connosco próprios.

Como "despir" a capa:

Dicas para Si

- ♥ **Aprenda a gostar de si** - Este é um passo importante, precisa de se sentir bem na sua própria pele para não ter de vestir capas;
- ♥ **Policie-se** - Se sente que está constantemente a prejudicar-se para ajudar os outros, então não está a priorizar-se a si para ponderar se ao dizer que sim ao outro, não está a dizer que não ao seu bem estar, à sua paz e ao seu equilíbrio próprio;
- ♥ **Avale as suas crenças** - Desconstrua a ideia de que os outros vão gostar menos de si se lhes disser "não". Você tem o direito e o dever de escolher o que o/a faz mais feliz;
- ♥ **Ajuste as suas expectativas** - Nem todas as pessoas farão por si o que você faz por elas, faz parte e é normal, portanto ajuste o seu "expectrómetro" para não se sentir defraudado/a;
- ♥ **Se precisar, peça!** - As outras pessoas não possuem uma bola de cristal para adivinharem as suas necessidades, isto é uma responsabilidade sua. Se não está num dia bom, peça a alguém que o/a oiça, se precisar de algo, peça. Não espere que os outros consigam perceber o que precisa, somente você tem esse poder na sua vida;
- ♥ **Acredite que merece ser feliz** - Sim! Você merece ser feliz, independentemente dos seus deslucos, particularidades e erros de percurso, você merece ser tão feliz como qualquer outra pessoa, por isso, vamos dizer não ao que nos magoa/prejudica e dizer sim à liberdade de sermos e querermos exactamente o que quisermos.

Precisamos de assumir um compromisso sério connosco e só assim seremos realmente felizes.

Sabe porquê?

Porque escolhemos ser felizes, e essa decisão não depende de mais ninguém.

Para o próximo ano, vamos pendurar a capa e ser felizes?

Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22079

Época festiva: como manter o equilíbrio

Chegado o mês de Dezembro somos invadidos por decorações de Natal e desejos de bom ano novo.



Apesar de haver muitas pessoas que alegam não festejar nesta altura do ano, a verdade é que, mesmo assim, costumam ocorrer alguns excessos alimentares.

Para poder usufruir desta época sem comprometer a sua saúde, confira as dicas seguintes:

Dicas de ouro para o Natal:



- 📌 Comece por estabelecer o seu objetivo para as épocas festivas que se avizinham (por exemplo: manter o peso; aumentar no máximo 2 kg; etc). Defina o seu objetivo e aja em concordância;
- 📌 Se possível, relembre-se do Natal e da passagem de ano de 2018. Se fosse hoje, o que teria mudado no seu comportamento alimentar? Faria menos comida? Comia menos doces? Ajuste os seus comportamentos. Caso não se lembre de como foi o ano passado, reflita sobre os seus comportamentos em épocas festivas e escolha pelo menos um aspeto que possa melhorar;
- 📌 A palavra de ordem é planejar: se é demasiado desafiante restringir o que come nos momentos festivos, opte por ter mais atenção nas outras refeições. Valerá a pena fazer snacks à base de bolachas, tostas, pão, frutos secos?

Provavelmente vão fazer parte das entradas e vai querer comer. Então, aproveite para ingerir o que provavelmente não existe nos almoços/jantares festivos: sopa e fruta;

- 📌 Faça escolhas: não precisa de comer tudo o que está em cima da mesa. O que gosta realmente e não quer abdicar? Não coma apenas por comer, coma porque lhe sabe bem;
- 📌 Se não consegue abdicar do pão nas entradas, saiba que na maioria das vezes é uma opção mais saudável do que tostas, bolachas, salgados e outros aperitivos. Quando se servir do prato principal, coloque menos arroz/massa/batata;
- 📌 Se gosta do sabor doce, saiba que a fruta desidratada (como os figos secos, ameixas secas, alperces secos), apesar de ter uma maior concentração de açúcar do que a fruta fresca, é uma boa opção já que fornece fibra, é pobre em gordura e sal;

Nutrição (na ponta da língua)

- 🍷 Se gosta de seguir as receitas típicas do Natal, saiba que, para conseguir minimizar as calorias do peru assado no forno, deve retirar sempre as gorduras visíveis antes de assar e fazer uma boa marinada com vinho, alho, cebola, ervas aromáticas e especiarias. Desta forma também vai ajudar a reduzir a quantidade de sal necessária;
- 🍷 O bacalhau, mesmo depois de demolido, continua a apresentar quantidades elevadas de sal. Desta forma, evite adicionar sal na confeção e prefira utilizar ervas aromáticas. O mesmo se passa com o polvo: prove sempre antes de pensar acrescentar sal;
- 🍷 Quando quiser repetir, servia-se de mais legumes/salada (não de mais arroz/massa/batata ou até carne/peixe/ovos ou outra fonte de proteína);
- 🍷 Evite ao máximo o desperdício alimentar, congelando as sobras e/ou reutilizando os restos em outros pratos. Por exemplo: caso tenha sobrado carne ou peixe, pode fazer empadão, almôndegas, hambúrgueres. Caso sobre legumes pode utilizá-los numa sopa, num puré, em arroz de legumes. No caso do arroz/massa/batata, pode utilizá-los em empadões, purés, sopas. O pão pode ser reutilizado em torradas, açordas, pudins ou até ralado. As leguminosas podem ser reaproveitadas na sopa, em almôndegas, hambúrgueres, purés. A fruta pode ser congelada ou reaproveitada em batidos, compotas, purés;
- 🍷 Beba bastante água e tenha sempre disponível à mesa— deve ser a bebida de eleição. Não só previne a desidratação como não tem calorias e promove a saciedade;
- 🍷 Mantenha a prática de exercício físico: isso vai ajudar a manter a rotina e contribuir para o gasto calórico.

Para ter um Natal mais consciente e saudável aconselho:

Livro “Natal Saudável com Desperdício Zero” (2017), uma parceria entre a Direção-Geral da Saúde, Câmara Municipal de Lisboa e o Chef Fábio Bernardino e a sua equipa. Pode descarregar gratuitamente aqui: <https://www.dgs.pt/em-destaque/natal-saudavel-com-zero-desperdicio.aspx>
Autores como Gabriela Oliveira (livros “Cozinha vegetariana”), Vânia Ribeiro (site “Made by Choices”) e Filipa Range (site “A Cozinha Verde”) para alternativas de receitas sem produtos de origem animal.

Veja na última página, os links para o Podcast que está a dar o que falar.

Já escolheu o que vai fazer de diferente este ano? Boas festas!



Ana Ruas de Melo

Nutricionista | Nutricoach
Cédula Nº: 1824 N

Burnout – Quando excedemos os limites

O natal está a chegar e com ele, os bons momentos em família, o amor, a partilha e o stress. Este stress, que está associado a esta época, pode figurar a gota de água para o despontar de um quadro de *burnout*, quando a rotina normal de trabalho é um corre-corre quotidiano para conseguir acompanhar um ritmo laboral intenso e exigente.



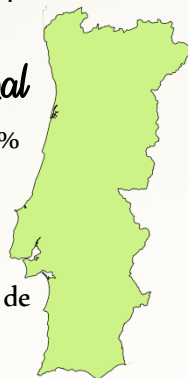
Sim, iremos falar de *burnout*.

O *burnout* é uma síndrome cada vez mais falada, identificada e reconhecida como problemática atual dos nossos dias. O termo tem origem no verbo inglês "*to burn*", que significa queimar, sendo uma expressão gramatical corrente "*to burn out*" que significa queimar completamente ou consumir-se por completo.

Em Portugal

Segundo a Associação Portuguesa de Psicologia da Saúde (SPPS), estima-se que pelo menos 13,7% da população portuguesa ativa seja atingida por esta problemática.

Outro estudo, publicado na edição de Outubro de 2018 da revista Teste Saúde pela Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor (Deco), revela que os profissionais em maior risco de desenvolver crises de *burnout* são os empregados de lojas e supermercados (43%), profissionais de saúde (não médicos, 39%) e quem trabalha em serviços administrativos (37%) ou em profissões ligadas ao ensino (28%).



O que é?

A CID-11, define o *burnout* como um "resultado de stress crónico no local de trabalho que não foi gerido com sucesso". Já o autor Herbert J. Freudenberger, definiu este fenómeno como "um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente relacionada à vida profissional".

Como identificar?

O *burnout* engloba sintomas de 3 dimensões:

Físicos

- Sensação de cansaço na maior parte do tempo;
- Vulnerabilidades do sistema imunitário;
- Frequentes dores de cabeça, lombares e musculares;
- Alterações no apetite e/ou no sono;

Emocionais

- Sentimentos recorrentes de fracasso, derrota e desamparo;
- Sentimento de solidão;
- Desmotivação e negativismo;
- Diminuição marcada da satisfação e do sentimento de realização profissional e pessoal.



Psicologia (mais à mão)

Comportamentais

- Isolamento;
- Lentidão na realização das tarefas habituais;
- Consumo excessivo de comida, álcool ou drogas;
- Absentismo e/ou chegar atrasado ou sair mais cedo do trabalho de forma recorrente;
- Alterações dos padrões de comportamento habituais.



Dicas para se prevenir contra o burnout:

Dicas para Si



Dê tempo ao seu corpo para acordar: Em vez acordar de rompante e começar o dia a correr, leve pelo menos 10 minutos a espreguiçar-se calmamente ou a consultar a sua agenda de forma a organizar-se para o novo dia que começa;



Procure sempre que possível, descansar o suficiente, comer corretamente e praticar algum exercício de forma regular;



Aprenda a dizer “não” de forma a não se prejudicar nem se sobrecarregar. É muito importante aprender que, ao dizer que sim a outras pessoas ou tarefas, poderá estar a dizer não ao que realmente é importante para si.



Aprenda a estabelecer limites: elabore uma lista onde defina o que é prioritário e importante executar e vá fazendo por ordem de importância.



Dê valor à sua criatividade. A expressão de criatividade é altamente terapêutica e relaxante. Experimente coisas novas (pintura de telas, pintura em madeira, coleções, etc.). Tente escolher atividades que sempre teve curiosidade e que não estejam de todo relacionadas com o seu trabalho;



Faça um detox de tecnologia: Estabeleça um dia para se abstrair o mais que possa de todas as tecnologias (email, mensagens de trabalho, notificações sociais). Deixe de lado o seu computador e ponha o telemóvel em silêncio em algum canto e atenda/retribua apenas as chamadas de família e amigos.

Se reconhece estes sintomas e identifica esta sensação de exaustão, não hesite em procurar ajuda, o *burnout* é um estado que pode evoluir para patologias físicas e psicológicas mais acentuadas.



Não permita que a paixão pelo o que faz o/a leve à exaustão.

CLÁUDIA GRAÇA

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula N.º: 22846

Violência Psicológica? Diga NÃO

Quando se fala em violência numa relação, temos tendência a pensar, quase de uma forma imediata, na agressão física. No entanto, não é preciso ser agredida fisicamente, para se estar numa relação violenta. Algumas palavras e atitudes magoam, destroem a auto estima e corroem-nos de uma forma indiscreta, deixando na sua grande maioria, danos irreparáveis.



A violência psicológica, é uma forma de violência que, por ser subjectiva é muitas vezes desconsiderada por quem a vive, sendo os seus sinais, por vezes, difíceis de identificar. Esta é um tipo de violência que, no seio de uma relação, se mascara de ciúmes, controlo, ironia, humilhação, ofensas, rejeição, depreciação, desrespeito, entre outros.

Não só é uma situação grave e intolerável, como quando permitida, têm tendência a piorar para agressões maiores. Verdade é que, este tipo de prática não deixa danos “visíveis”, e por isso, à semelhança da agressão física, a vítima tem vergonha de expor tal situação, isolando-se e por isso, tornando mais difícil de ser identificada e ajudada.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) “alguns estudos nacionais mostram que até 70% das mulheres já foram vítimas de qualquer tipo de violência por parte de um parceiro íntimo”



Consequências Psicológicas:

-  Dificuldade em confiar em novos parceiros, criar laços e estabelecer relações interpessoais;
-  Perturbações de Ansiedade, Ataques de Pânico;
-  Angústia;
-  Baixa auto estima;
-  Irritabilidade;
-  Depressão;
-  Sentimento de incapacidade e/ou culpa;
-  Sensação de vazio;
-  Isolamento social;
-  Tentativa de suicídio.



Por isso, é necessário que não se deixe passar em branco, qualquer tipo de comportamento ou atitude deste género, na esperança que tenha sido apenas uma vez, acredite, foi e será sempre uma vez.



Caso se identifique ou tenha conhecimento de alguém que esteja a passar por este tipo de situações, não ignore. Procurar ajuda é fundamental e existem entidades competentes onde o pode fazer. Não está, nem precisa de passar por isso sozinho/a.



Como identificar se está a ser alvo de violência psicológica:

- ⚠ O seu parceiro/a insiste em tentar determinar e controlar qual a sua forma de pensar, agir, vestir e expressar-se;
- ⚠ Critica-a/o constantemente por alguma coisa que faça ou em relação ao seu corpo/aspecto físico, por vezes em tom de "brincadeira";
- ⚠ Manipula e força-a a afastar-se dos seus amigos e/ou familiares, utilizando argumentos como "eles não prestam" e/ou "não querem saber de ti";
- ⚠ A expõe a situações humilhantes em público;
- ⚠ A impede de ser você mesma

Nesta altura de festas e de preparação do ano que aí vem, pondere sobre isto. Avalie e decida se está numa boa relação para si própria e se está disposta a "perder-se" com medo de perder o outro.

Ame-se em primeiro lugar, o resto acerta-se ;)

*E lembre-se,
"Amor que é amor, não dói"*



Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula N.º: 22079

Estratégias para um desenvolvimento saudável

No decorrer do processo de desenvolvimento, são várias as problemáticas que se podem e devem falar, desde o desafiar as regras e limites, as birras, as crises familiares, os consumos por vezes excessivos e os comportamentos desmedidos.

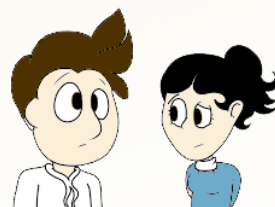


A imagem assume outro papel, outra importância e para os mais entendidos “há que seguir a moda”, sob vista de aceitação e sentimento de pertença a um grupo.



Começa a ouvir-se falar em problemas de auto-estima, ansiedade, problemas alimentares, comportamentos de risco, desmotivação, isolamento, entre tantos outros.

Os pais têm um papel fundamental na prevenção e intervenção destas problemáticas, e esse trabalho não começa apenas na adolescência quando muitos problemas já estão instaurados, mas sim, desde muito cedo.



É importante construir uma relação de proximidade e confiança, que permita que o jovem tenha a abertura suficiente para procurar ajuda quando necessário.



No entanto, a nossa sociedade não está feita a pensar neste tipo de questões e o ritmo de vida das crianças, adolescentes e pais é alucinante, tornando difícil o diálogo saudável depois de um dia trabalho, em substituição à televisão e ao sofá.

Mas, difícil não é impossível, e verdade seja dita, o mais importante não é o tempo que se dispõe, mas a forma como esse tempo é aproveitado, ou seja, os cinco ou dez minutos depois do jantar, se aproveitados da melhor forma, podem valer mais que uma hora inteira.

Desenvolvimento (passo a passo)

Dicas para Si

Mas na realidade, o que fazer?



Promova um diálogo - Pergunte-lhe como correu o dia, quais as coisas positivas que aconteceram e o que é que ele acha que podia ter feito de diferente. Discuta estratégias de forma construtiva e assertiva;



Elogie - Costuma elogiar o seu filho? Dar-lhe reforços positivos? E como é que o faz? Sempre que tiver oportunidade faça reforços positivos, não em relação ao cabelo ou cor de olhos, mas sim referindo o comportamento "Conseguiste fazer isto ou aquilo sozinho? BOA";



Os limites e as regras são importantes em qualquer fase de crescimento, e "de pequenino é que se torce o pepino", há que começar desde cedo a definir limites e

claro, eles vão perguntar "porquê" mil vezes, e aí, não vale dizer "porque eu é que mando". Não será melhor explicar-lhe? Não será melhor, sentar-se com a criança e explicar-lhe porque diz e quando diz a palavra "não"?

Não se esqueça, as crianças aprendem em grande parte por imitação, por isso saiba pedir desculpa quando falha, afinal todos falhamos e não é por isso que perdemos autoridade, ao invés disso, é exactamente quando assumimos os nossos erros e falhas perante os outros, que ganhamos o seu respeito;



Entenda e aceite que as crianças vão crescendo, e ainda que na condição de pais tenhamos a ideia de protecção, dê espaço à criança para explorar o mundo, para aprender, para viver e crescer, deixe-a brincar e brinque com ela promovendo a relação interpessoal e a confiança;



Adeque as brincadeiras à idade, jogos lúdicos, actividades ao ar livre, ouça o que ela tem a dizer, façam planos e actividades em família, dê-lhe responsabilidade, seja a de arrumar os bonecos na caixa, o quarto ou ajudar a por a mesa. Inclua-a nas tarefas e desafiem-se a realizar um plano semanal familiar, que incluirá as actividades prazerosas para realizar em família, bem como as responsabilidades de cada elemento;



Estimule-a, fale correctamente não utilizando a linguagem "abebezada", as crianças como aprendem "pópó" aprendem carro, então porque baralhar? Não adivinhe, mesmo adivinhando, o que a criança quer só porque ela estica a mão, vá perguntando e reforçando "o que é que queres?", repita os nomes de forma a permitir que a criança vá decorando.

Antes que me esqueça, a regra mais importante de todas, seja feliz e transmita essa felicidade, trate-a como um adulto sem nunca se esquecer que é uma criança, verá que as consequências desse trabalho por vezes árduo, dará frutos no futuro.

Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula N.º: 22079



A nossa equipa



Dr.ª Raquel Ferreira
Psicóloga Clínica | Formadora



Dr.ª Ana Ruas de Melo

Nutricionista | Nutriccoach

<https://podcasts.apple.com/pt/podcast/bom-sai/id1482296981>

<https://soundcloud.com/anaruasmelo>

<https://anchor.fm/ana-melo>

<https://open.spotify.com/show/56lOrSvTQCXggGgF5SpPgc?si=MRkLO1iMTAKhK5c1hn209Q>

<https://podcasts.google.com/?feed=aHRocHM6Ly9hbmNob3luZmovcy9lNWFiZmYwL3BvZGNhc3QvcnNz>



Dr.ª Cláudia Graça

Psicóloga Clínica | Formadora

O seu bem-estar é a nossa prioridade.



Intelectual



Emocional



Físico



Ocupacional



Social



Nutricional