

R(e)vista

Saúde & Bem-estar



Intelectual



Emocional



Físico



Ocupacional



Social



Nutricional

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

O seu bem-estar é a nossa prioridade.

Amar será suficiente?



Porque não me sinto feliz? Como melhorar a relação? Como sei que esta é a relação de que preciso? Onde teremos falhado? A Terapia de Casal pode ser uma opção? Resulta? Como funciona? Quando procurar? Teremos salvação? Será que gostar é suficiente?

Estas são algumas das muitas perguntas que surgem associadas a um relacionamento e que importa responder.



Uma relação, seja de que tipo for, é uma construção em constante progresso o que quer dizer que, é preciso investir, cuidar e mimar ao longo do tempo, respeitando e aceitando as diferentes fases a que esta está sujeita.



As relações não têm regras e/ou medidas mais certas de que outras, cada relação é uma relação e por isso, é única e especial. Ainda assim é quase impossível falar de relacionamentos sem tocar em assuntos como: ciúmes, dificuldades conjugais, sexualidade, separação e/ou divórcio.

De acordo com um estudo da fundação Francisco Manuel dos Santos (*pordata*), Portugal é o país da Europa com maior número de divórcios, indicando que por cada 100 casamentos há 70 divórcios, sendo estes dados referentes a casamentos do passado e divórcios do presente.

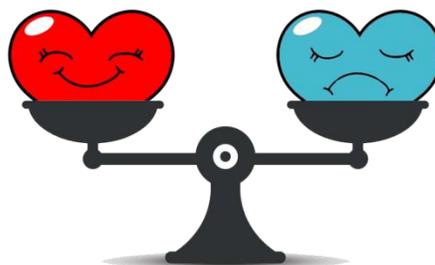


Sabe-se ainda que o divórcio é sazonal e com isso, os números aumentam significativamente em dois períodos, sendo o primeiro entre os meses de Janeiro e Março e o segundo, entre Julho e Agosto.



Estas são alturas, especialmente as férias de verão em que os casais convivem mais tempo, tentado com isso, melhorar alguns aspectos da sua relação.

No entanto, por estarem de férias em família e ao passar muito mais tempo do que o normal juntos, evidenciam-se também alguns conflitos e/ou quezílias, formas de estar e pensar divergentes que faz com que exista maior números de discussões e/ou discórdias.



A Terapia de Casal é uma opção?

Muitas vezes surgem desafios que precisam de ser ultrapassados mas, que o casal não consegue dar a volta com as ferramentas que dispõe. Nessa altura a terapia para casais apresenta-se como uma solução sob forma de, reacender a paixão, desenvolver estratégias de *coping*, melhorar a comunicação, ultrapassar mudanças decorrentes da vida a dois.

A terapia de casal ajuda a...

- Identificar de problemas existentes;
- Melhorar a comunicação tornando-a mais assertiva;
- Trabalhar sobre questões de afectividade e dependência emocional;
- Auxiliar em processos de mudança;
- Desenvolver a capacidade de reconstrução;
- Negociar e equilibrar das diferenças individuais;
- Reduzir frequência de discussões não saudáveis (desgastantes);
- Criar maior proximidade e fortalecer compromissos;
- Resgatar o interesse e/ou paixão um pelo outro.

Dicas para um relacionamento feliz:

- 1 - Respeitar a história de cada um. Todos nós temos um passado, uma história;
- 2 - Ser simpático, carismático e empático. O início de uma relação é sustentado nestas três características importantes e que por vezes ao longo da relação vamos descurando;
- 3 - Combater a ideia de "100% razão". Muitos casais ficam presos na ideia "eu tenho sempre razão" e/ou "ele/a nunca me dá razão", o que por vezes faz escalar uma conversa para uma discussão;
- 4 - Eliminar o fenómeno "bateu-levou". Isto acontece quando entendemos tudo como uma crítica, quando nos sentimos atacados e por isso tendemos a contra atacar. O objectivo é melhorar e não magoar;
- 5 - Dividir sonhos, conquistas, sucessos e desilusões. A partilha nos casamentos é fundamental para que se crie proximidade.

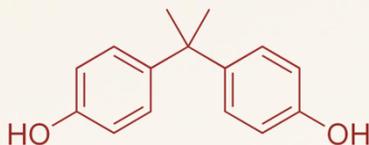
Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula N.º: 22079

Reduzir o plástico: Uma questão de saúde e ambiental

O termo desregulador ou disruptor endócrino surgiu em 1991 e pode ser definido como um agente químico (natural ou sintético) capaz de alterar funções do sistema endócrino (interferindo na síntese, secreção, transporte, metabolismo ou eliminação de hormonas) e causar efeitos adversos na saúde.

Sabia que...



O bisfenol A (BPA) e os ftalatos são dois compostos presentes no plástico e identificados como desreguladores endócrinos, uma vez que são responsáveis por várias patologias, nomeadamente síndrome do ovário poliquístico, cancro da mama, hipotireoidismo, obesidade e síndrome metabólica, infertilidade masculina, hiperplasia/cancro da próstata.

De facto sabe-se que o plástico contém substâncias que, em determinadas condições, podem migrar para os alimentos, como quando existe exposição ao calor.

Apesar da quantidade de moléculas que podem passar para os alimentos ser, à partida, pequena, essa exposição diária poderá ser acompanhada de uma acumulação no nosso organismo com efeitos a longo prazo, resultando no surgimento de doenças como as mencionadas anteriormente.

Paralelamente a esta questão de saúde, o plástico tem um enorme impacto a nível ambiental. Uma vez que é constituído por cadeias moleculares fortes e duráveis, produzidas a partir de combustíveis fósseis como o petróleo, a sua biodegradação é lenta, estimando-se que são necessários pelo menos **450 anos** para que o plástico à superfície da terra se degrade, podendo até, em alguns casos, não vir a degradar-se.

De acordo com dados recentes, estima-se que os europeus geram 25 milhões de toneladas de resíduos de plástico, sendo que menos de 30% são recolhidos para reciclagem. Adicionalmente, o plástico representa 85% do lixo encontrado nas praias e acredita-se que até 2050 haverá mais plástico no mar do que peixes.



Nutrição (na ponta da língua)



É **urgente** tomar uma atitude face a esta situação.
A saúde e a contribuição para um mundo melhor é da responsabilidade de cada um de nós.

Confira abaixo 8 medidas simples que pode começar a fazer já hoje para reduzir o consumo de plástico:

Pequenas acções que fazem a diferença:

- Comprar a granel;
- Evitar comprar fruta e hortícolas embalados;
- Usar sacos de pano;
- Usar garrafas de aço inoxidável, bambu ou vidro;
- Recusar palhinhas em cafés/restaurantes (caso queira usar em casa, optar por palhinhas de aço inoxidável, bambu ou vidro);
- Recusar talheres/copos de plástico (se faz refeições fora com frequência, e é comum oferecerem talheres/copos de plástico, opte por levar de casa);
- Comprar tupperwares de vidro (e utilizá-los especialmente para transportar as refeições e/ou quando precisar de aquecer no micro-ondas);
- Evitar beber café ou outras bebidas quentes em copos de plástico.

Comece por implementar, pelo menos, uma mudança. Mesmo que lhe pareça impossível à primeira, continue a tentar, até se tornar um hábito.

A sua saúde e o planeta vão certamente agradecer. ٧

Vamos, juntos, reduzir o plástico?

Ana Ruas de Melo

Nutricionista | Nutricoach
Cédula N°: 1824 N

Bem Mal, Me quer...

Março é marcado pelo dia da mulher.

Esta é uma data que simboliza e pretende relembrar a importância do papel e contributo da mulher no mundo e, na sociedade, evidenciando as suas conquistas na luta contra o preconceito e a igualdade.

É também nesta sociedade que encontramos um crescente registo de estatísticas ligados a casos de violência doméstica, na sua maioria perpetrada contra mulheres.

Segundo estatísticas da APAV, entre os anos de 2013 e 2017 registaram-se um total de:

36,528
processos

dos quais:

85,73%
Foram
contra
mulheres

Actualmente...

Informações divulgadas pelo Diário de Notícias sugerem que, em 2018, **24** mulheres perderam a vida e outras **16** viram a sua vida, ser ameaçada.

Posto isto, é alarmante perceber que desde o início deste ano, tenham perdido a vida, 12 mulheres, entre as quais uma criança.

Quase metade do que o total do ano passado.

O que é?



Considera-se violência doméstica, qualquer acção de natureza criminal, entre pessoas que partilhem ou não o mesmo espaço doméstico (ex-cônjuges, ex-companheiro/a, ex-namorado/a, progenitor/a) e que inflija ao outro qualquer tipo de sofrimento seja ele, psicoemocional, físico, sexual, social e/ou económico.

Ciclo da Violência Doméstica - Este ciclo tem uma tendência crescente, quer seja em número de ocorrências, quer em gravidade dos episódios.



Quantas vezes terá de se repetir até se dizer basta?

Psicologia (mais à mão)

Perguntas que podem ajudar a avaliar situações presentes:

- Tem medo do temperamento do seu namorado(a)/ companheiro(a) e/ou da reacção dele(a) quando não têm a mesma opinião?;
- Ele(a) constantemente ignora ou menospreza os seus sentimentos? Goza com as coisas que diz e/ou comenta a forma como se veste?;
- Procura ridicularizá-la(o) ou fazê-la(o) sentir-se mal em frente dos seus amigos ou de outras pessoas?;
- Alguma vez ele(a) ameaçou agredi-la(o)?;
- Não pode estar com os seus amigos e com a sua família porque ele(a) tem ciúmes?; Tenta constantemente afastá-la(o) das pessoas que lhe são importantes?;
- Alguma vez foi forçada(o) a ter relações sexuais? Sente receio em recusar ter relações sexuais?;
- É forçada(o) a justificar tudo o que faz ?

Este número é gratuito
e salva vidas

116 006

Procure ajuda.

Linha de Apoio APAV

Ao conhecer uma pessoa nova:

Tente perceber a relação que ele(a) mantém com a família;
Esteja atenta(o) às reacções do parceiro(a) (explosivas, agressivas);
Tenha sempre presente que ciúme é diferente de possessividade (ciúme patológico);
Busque manter sempre a sua independência (emocional, social, financeira);
Reforce o seu EU! Não pode existir um "nós" saudável se não houver dois "Eu's" bem construídos.



Acima de tudo, lembre-se que o amor é para nos aumentar, nunca para nos diminuir.

Cláudia Graça

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22846

O sono e o seu papel no nosso bem-estar.

No dia 15 de março assinala-se o Dia Mundial do Sono



Sabia que o ser humano passa cerca de um terço da vida a dormir?

Sabe a importância que o sono desempenha no seu bem-estar?

O que é?

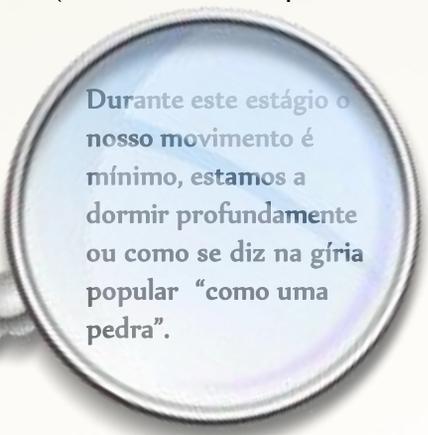
O sono é uma função vital para a sua auto-regulação a nível fisiológico e psicológico, sendo um fenómeno cíclico caracterizado por, uma alteração reversível do estado de consciência e por uma reduzida interação com o meio ambiente.

Como funciona?

Em termos de estrutura, o sono é um fenómeno composto por dois estádios:



O sono lento/Não REM
(Sem movimento rápido dos olhos)

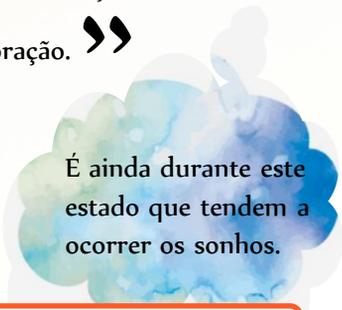


Durante este estágio o nosso movimento é mínimo, estamos a dormir profundamente ou como se diz na gíria popular “como uma pedra”.



O sono paradoxal/REM
(Com movimento rápido dos olhos).

“ Nesta fase, o nosso corpo tende a estar imobilizado, com exceção dos olhos, respiração e coração. ”



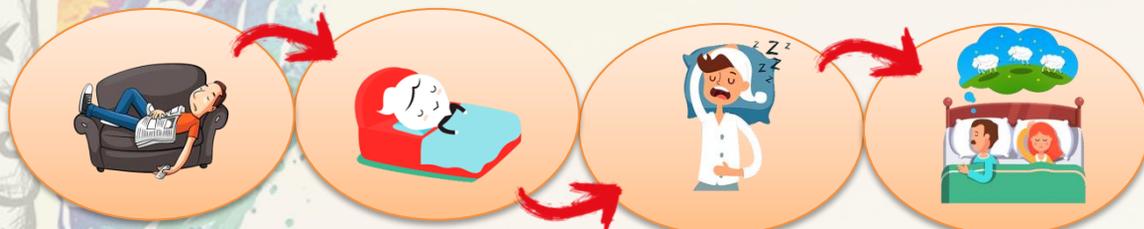
É ainda durante este estado que tendem a ocorrer os sonhos.

Durante o sono ocorrem funções que têm importância na nossa saúde, como por exemplo:

- ✓ Conservação de energia;
- ✓ Síntese de substâncias;
- ✓ Organização da informação obtida no dia-a-dia;
- ✓ Relaxamento e descanso da musculatura.

Neuropsicologia (entre sinapses)

Fases do Sono



1ª Fase

Dura poucos minutos e é a fase em que o sono é mais leve

2ª Fase

Dura 5-10 minutos e é um sono mais profundo e o movimento dos olhos quase cessam.

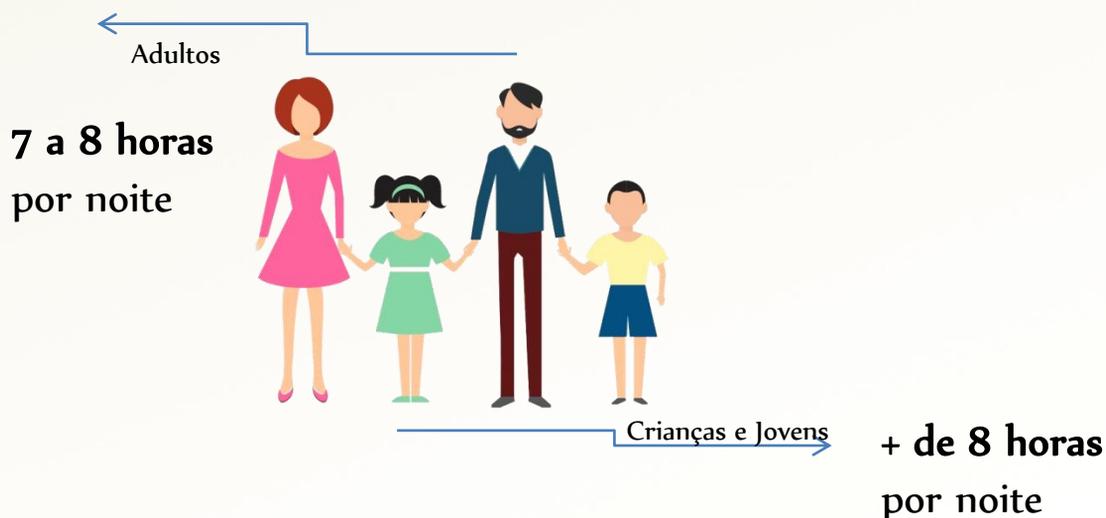
3ª Fase

Os movimentos oculares e corporais estão ausentes, podendo dizer-se que o sono é profundo e ocorre um “restauro” corporal.

4ª Fase

O sono é mais profundo e, durante o primeiro ciclo do sono pode durar entre 20-40 minutos.

Regra geral recomenda-se:



* Uma vez que, durante o primeiro ciclo do sono é produzida a hormona do crescimento.

Contudo, as necessidades de sono variam de **pessoa para pessoa.**

A duração ideal do sono pode também variar, isto é, as pessoas tendem a necessitar de dormir mais quando estão, por exemplo, sob maior stress e, ironicamente, é nestas alturas que têm maior dificuldade em fazê-lo.

Neuropsicologia (entre sinapses)



Uma má qualidade de sono está associada a alterações no funcionamento psicológico, comportamental e somático, predizendo dificuldades no funcionamento interpessoal e psicossocial.

A quantidade e a qualidade do sono são importantes para o bem-estar, sendo este essencial para o restabelecimento do equilíbrio emocional.

Considera-se que o sono é suficiente quando produz um estado de alerta total e uma sensação de bem-estar na manhã seguinte.



Dicas para melhorar a qualidade do sono:

- 1- Evite substâncias estimulantes (álcool, café) antes de dormir;
- 2 - Evite o contacto com ecrãs luminosos (computadores, tablets, smartphones, TV) antes de ir dormir;
- 3- Tente deitar-se e acordar sempre à mesma hora (mesmo ao fim-de-semana);
- 4- Transforme o quarto num ambiente indutor de sono: baixa luminosidade, calmo, confortável e com tons claros;
- 5- Estabeleça uma rotina calma e relaxante cerca de uma hora antes de ir dormir;
- 6- Após se deitar não olhe constantemente para o relógio, para não aumentar o nível de stress.

Marta Ladeiras Varela

Neuropsicóloga
Cédula N°: 13114