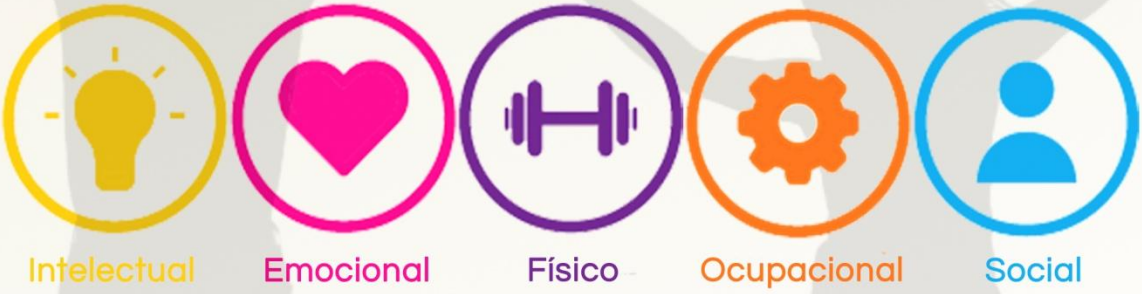
# R(e)vista

# Saúde & Bem-estar




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

Revista Saúde & Bem-estar, n.º 5, Julho 2019

*O seu bem-estar é a nossa prioridade.*

Telef.: 211 317 783 | www.raquelferreira.pt | Belém, Lisboa

# Gravidez:
# Um processo nem sempre cor de rosa

A gravidez é um processo de 40 semanas repletas de expectativas, desafios, aventura, dúvidas e excitação, especialmente se for a primeira na vida de um casal.
Esta é uma fase que muitas mulheres sonham ao longo da sua vida e que, acabam por criar algumas expectativas de como vai ser quando chegar a sua vez.
No entanto, quando chega o momento chegam também as dúvidas, medos e receios que por vezes, são difíceis de aceitar e lidar provocando desconforto, ansiedade e frustração.

A verdade é que, este nem sempre é um processo perfeito e mágico como tanto se fala, principalmente quando estão presentes muitos sintomas da gestação que a tornam numa autêntica aventura.

Falamos de enjoos matinais, vómitos e/ou náuseas constantes, refluxo, aumento dos seios, insónias, exaustão, entre outros.

Claro que, isto não acontece com todas as mulheres e/ou nem todas as mulheres lidam com este processo da mesma forma. Ainda assim, sabe-se que, nestes nove meses a mulher sofre uma séria de mudanças rápidas, tanto físicas como psicológicas que podem ser difíceis de lidar.

Apesar deste período ser marcado por inúmeras alterações, também ele é marcado como um momento de mudança e viragem da vida dos casais, marcando o início de uma nova fase.

Á medida que as semanas vão passando, aumenta a ansiedade e também o medo em relação ao nascimento.

Apesar de muitas mulheres desejarem ser mães, a verdade é que nem sempre estas ficam felizes com todas as mudanças, sendo por isso, fundamental que se reconheça isso mesmo e procure ajuda, caso necessário.

**Se vai ser mamã e/ou está a pensar sê-lo nos próximos tempos, confira algumas dicas que a podem ajudar a encarar melhor esta fase.**

## Dicas para o percurso de gestação:

**Cuide de si, mime-se, presentei-se!** - Esta é uma fase de mudanças, é importante que continue a cuidar de si. Converse com o seu médico e saiba o que pode fazer, uma massagem e/ou um tratamento linfático de forma a sentir-se melhor;

**Escreva. Como se sente, o que pensa** - Escreva um diário nas diferentes fases da gestação. Fale sobre o que pensa e/ou sente. Escreva sobre aquilo que a preocupa mas também, sobre as coisas boas que sente e pensa;

**Namore** - Continuar a namorar é muito importante nesta fase. Isto fará com que se sinta compreendida e amada pelo seu parceiro, aumentando o equilíbrio do casal.

**Aposte em momentos que a façam sentir-se bem** - Aposte em momentos que a façam sentir-se bem. O que gosta de fazer? O que a deixa tranquila? Seja um convívio com amigas, ler um bom livro e/ou ir ao cinema. Não deixe de fazer coisas que a fazem sentir-se bem e que, contribuem para o seu equilíbrio;

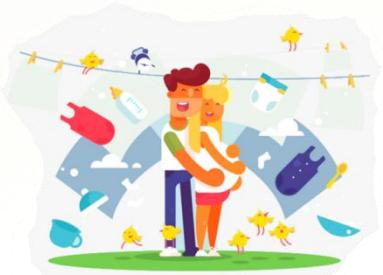
Planear o pós parto - Não só pode planear o que precisa e/ou é importante durante a gestação, como pode também planear o pós parto. O que vai precisar, a que ajudas pode recorrer, o que acha que a vai fazer sentir-se mais acompanhada, entre outros;

Cursos - Procure cursos e/ou work-shops sobre os mais variados temas, que a possam ajudar nesta fase. Muitas vezes, especialmente na primeira gravidez o medo de errar está muito presente. Por isso, se achar que é importante, procure cursos sobre papinhas e/ou outros temas que gostava de aprender para se sentir mais confortável.

**Acima de tudo, esta é uma fase única na vida de qualquer mulher que apesar de ter o seu lado menos positivo, é também um momento especial e importante. Tente focar-se no positivo, viver e aproveitar o presente cuidando de si.**

**Se achar que não está a saber lidar bem com esta fase, procure ajude. Muitas são as mulheres e casais que procuram apoio psicológico, de forma a aprender e desenvolver estratégias positivas e assertivas para lidar com esta fase de mudança e readaptação.**

**Cuide de Si.**

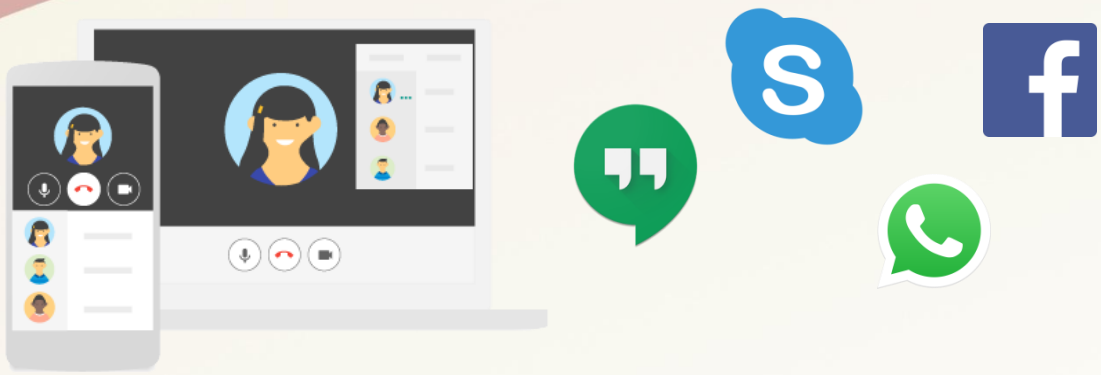


Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22079

# Faz sentido ter consultas de nutrição online?

Chegada a época de férias, poderá ser útil pensar na possibilidade de ter consultas online. À primeira vista pode parecer estranho quando se trata da área da nutrição, que envolve pesagem e medições, mas já é uma prática bastante comum e com vantagens inegáveis.



A Ordem dos Nutricionistas emitiu, inclusivamente, um parecer sobre esta questão, onde se pode ler:

*«Acompanhando a tendência crescente na utilização das tecnologias de informação e comunicação na área da saúde, com vista a promover um maior bem-estar na sociedade, (...) o Conselho Jurisdicional entende que, de facto, e desde que salvaguardadas as questões éticas e deontológicas (...) esta utilização poderá constituir um fator impulsionador e estruturante na prestação de cuidados de qualidade.»*

Há que referir que o objetivo não é tanto o de substituir as tecnologias pelo contacto presencial, mas sim encarar a era digital como uma forma de alcançar várias pessoas e, eventualmente, servir de complemento às consultas presenciais.

Se gostava de marcar uma consulta de nutrição online mas tem dúvidas ao dar este passo, confira as principais vantagens e formas de contornar os aspetos menos positivos desta modalidade.

## Vantagens:

- Acompanhamento da evolução tecnológica;
- Poupança de tempo e combustível em deslocações;
- Muito útil para pessoas que viajam com regularidade ou queiram acompanhamento durante as férias;
- Maior conforto para ambas as partes;
- Resposta a um maior número de pessoas.

## Dicas para contornar os aspetos menos positivos:

- Deverá seguir atentamente as recomendações do nutricionista para avaliar o seu peso, altura e restantes medições;
- Apesar de teoricamente só precisar de ligação à Internet, certifique-se que se encontra num local tanto privado quanto possível. De facto, é dever, quer do cliente quer do nutricionista, encontrar soluções que garantam a privacidade e confidencialidade de todo o processo;
- Um dos grandes desafios é a fiscalização deste tipo de serviços. Verifique sempre se o profissional de saúde é nutricionista e está habilitado ao exercício da profissão. Para isso, o seu nome deverá constar no registo profissional do site da Ordem dos Nutricionistas (www.ordemdosnutricionistas.pt — depois pesquise na área "registo profissional").

**A distância não tem de ser uma barreira.**

**Já marcou a sua consulta?**

Ana Ruas de Melo

Nutricionista | Nutricoach
Cédula Nº: 1824 N

# Pessoas que dão demais de si...

Por vezes, encontramos pessoas nas nossas vidas que "dão demais".
Mas o que é isto do dar demais afinal?
E porque é que algumas pessoas têm esta tendência para estar a 150% em relações (amorosas, de amizade, parentais) onde não existe reciprocidade ajustada?

Esta problemática, apesar de ser difícil de identificar, prende-se com factores internos estruturantes como a autoestima, o autoconceito e crenças disfuncionais.

## Como identificar?

Estas pessoas, são aquelas que se desdobram em gestos de generosidade e amor pelos outros, tolerando muitas vezes, um retorno que as magoa, entristece e que não acompanha a medida que foi dada.

Por norma, estabelecem relações de codependência, tendem a ser bastante exigentes com as suas próprias acções e têm alguma dificuldade em dizer "Não" aos outros.

* De alguma forma, estas pessoas acreditam que ao dizer "não", as pessoas poderão não amá-lo(a).

A pessoa que se dá, de forma desproporcional ao que recebe, poderá ter tido na sua infância uma lacuna de afectos que não foi suprida e por isso, o ego procura colmatar essa mesma carência, procurando "obter em retorno o amor investido".

O problema é que por norma, este comportamento gera um "feedback" completamente oposto ao que a pessoa deseja receber.

A pessoa que recebe, pode sentir-se sufocado(a) com a intensidade da outra pessoa ou até desenvolver uma sensação de impotência, sentindo não ser capaz de corresponder na mesma medida.

## Ou ainda...

Leva a que a outra pessoa se acomode, não sentindo qualquer responsabilidade na manutenção daquela relação.

Nenhum destes cenários figura o ideal de relação, onde os intervenientes, contribuem mais ou menos na mesma medida para a construção e manutenção de uma relação saudável e simétrica.

Mais importante ainda, é perceber que se somos a pessoa que dá demais, então estamos a depositar no outro a responsabilidade pelo nosso bem-estar, não avaliando a nossa própria responsabilidade na análise e satisfação das nossas reais necessidades e crescimento pessoal.

Desta forma, corremos (inconscientemente) riscos emocionais como a autoanulação; a experiência recorrente de sentimentos de perda, exaustão, tristeza, ingratidão; a perda de limites (nossos e dos outros), diminuição de autoestima; a experiência de abandono (quer por término de situação, quer por abandono emocional), entre outros.

## Dicas para assegurar a assertividade para consigo :

- **Oiça-se.** - Há quanto tempo não pára para ouvir as suas necessidades em prol de satisfazer as dos outros à sua volta? Pergunte a si mesmo(a) quão exausto(a) está e por quanto tempo vai conseguir continuar a dar sem receber reciprocamente?;
- **Monitorize os seus "sim"** - Quantas vezes o seu "sim" aos outros ,é um não para si próprio(a)?;
- **Procure ajuda** - Um profissional qualificado, ajudá-lo(a)-á a identificar os seus padrões relacionais, bem como, auxiliá-lo(a) a construir e melhorar a autoestima e assertividade;
- **Reforce os seus limites** - Pondere e analise o que espera de uma relação e o que está disposto(a) a dar/tolerar, faça uma lista ou anote num caderno para que não se esqueça deles;
- **Dê o que sentir que tem de dar** - Ajude as pessoas mas não se prejudique ou altere as suas prioridades nesse processo. Cada um de nós é responsável pelo nosso próprio bem-estar;
- **Ame-se em primeiro lugar** - Fica mais fácil encontrarmos medidas justas quando reconhecemos o nosso valor. Aprenda a aceitar-se e a dar amor a si mesmo(a). Verá que é o amor mais importante de todos.

*Até onde tem de dar, para perceber que não SE tem mais?*

Cláudia Graça

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22846

# Psicólogo vs. Psiquiatra vs. Psicoterapeuta

Este mês trago-vos um tema que julgo ser pertinente e que me parece que, por vezes, ainda não está totalmente claro. Considero que as pessoas devem estar totalmente esclarecidas, de forma a poderem procurar o profissional mais indicado à sua situação e saberem ao que vão.

Vamos então perceber quais as diferenças entre um Psicólogo, um Psiquiatra e um Psicoterapeuta.

O Psicólogo e o Psiquiatra são ambos profissionais da área da saúde mental, contudo o Psicólogo tem uma formação superior em Psicologia e o Psiquiatra tem uma formação superior em Medicina, especializando-se depois em Psiquiatria. Assim, podemos dizer que o Psicólogo não é um médico, enquanto o Psiquiatra o é.

Como consequência da formação de base, o Psicólogo e o Psiquiatra têm tipos de intervenção distintos: ambos dispõem de técnicas de diagnóstico próprias, instrumentos de avaliação próprios e, o Psicólogo tem um tipo de intervenção centrado na relação terapêutica, enquanto o Psiquiatra intervém através da prescrição de medicamentos.

O Psicólogo tem uma visão dos problemas psicológicos ancorada em fatores vivenciais, relacionais e desenvolvimentais, enquanto o Psiquiatra tem uma visão assente em fatores de ordem biológica.

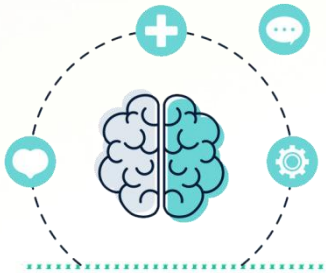
Podemos dizer que a intervenção de um Psicólogo tende a ser mais prolongada no tempo do que a intervenção psiquiátrica, pois a terapia tem como objetivo principal o perceber as causas dos sintomas que a pessoa tem.

Contudo, a Psicologia e a Psiquiatria não são áreas mutuamente exclusivas, mas sim complementares. Isto porque, a medicação permite estabilizar níveis muito elevados de sofrimento para que o indivíduo possa estar mais equilibrado, contudo, para que a mudança psíquica ocorra é necessário trabalhar-se aspetos como os pensamentos e sentimentos e, tal só é possível com um acompanhamento psicológico ou com psicoterapia.

Um Psicoterapeuta é um profissional com formação superior em Psicologia ou em Medicina (com especialização em Psiquiatria), que realizou uma **formação específica** de longa duração num determinado modelo de intervenção terapêutico, numa Sociedade Científica certificada e para a qual teve de cumprir determinados critérios de admissão.

Assim podemos dizer que um Psicoterapeuta pode ser um Psicólogo ou um Psiquiatra, mas nem todos os Psicólogos e Psiquiatras têm habilitações para ser Psicoterapeutas.

**Lembre-se que deverá sempre certificar-se que está perante um profissional credenciado, podendo solicitar a cédula profissional para confirmação desta situação.**



Marta Ladeiras Varela

Psicóloga Clinica | Neuropsicóloga
Cédula Nº: 13114

# A nossa equipa

**Drª Raquel Ferreira**
Psicóloga Clínica | Formadora

**Drª Ana Ruas de Melo**
Nutricionista | Nutricoach

**Drª Marta Ladeiras Varela**
Psicóloga Clínica | Neuropsicóloga

**Drª Cláudia Graça**
Psicóloga Clínica | Formadora

*O seu bem-estar é a nossa prioridade.*

Intelectual Emocional Físico Ocupacional Social Nutricional