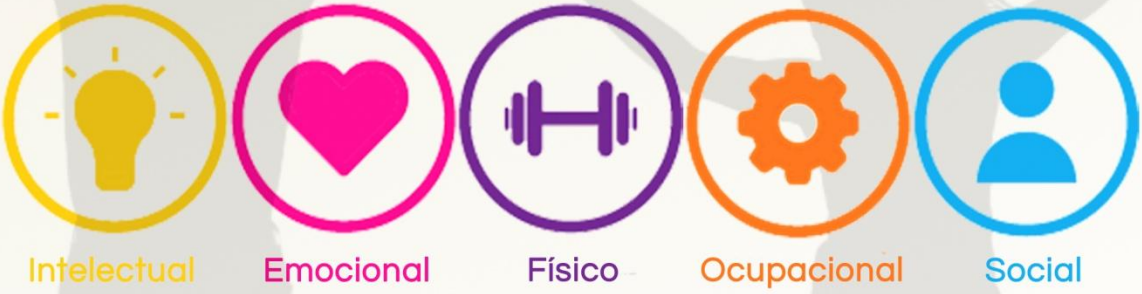
R(e)vista

Saúde & Bem-estar



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

Revista Saúde & Bem-estar, n.º 4, Junho 2019

O seu bem-estar é a nossa prioridade.

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

Ansiedade? E Agora?

Sabe-se que todas as mudanças, sejam as mesmas físicas, psicológicas e sociais contribuem significativamente para o aumento de sintomas de ansiedade nos adolescentes e adultos, interferindo de forma significativa no seu dia a dia.
Quando se fala em ansiedade é importante fazer a destrinça entre normal e patológico.

A ansiedade dita normal, é aquela que nos acompanha no dia a dia, estimulando a acção. Em contrapartida, a ansiedade patológica é aquela que impede o indivíduo de dar uma resposta adequada às situações do quotidiano.

Sabe-se que Portugal é um dos países da Europa que apresenta maior percentagem de doenças do foro da ansiedade (16,5%), com maior incidência entre os 18 e os 34 anos.
Assim torna-se cada vez mais importante sensibilizar, elucidar e intervir neste tipo de problemáticas.

Onde e como se manifesta?

O fenómeno da Ansiedade, encontra-se presente em perturbações emocionais como, a ansiedade generalizada, ansiedade social, ansiedade de separação, fobias específicas, agorafobia e perturbação de pânico.

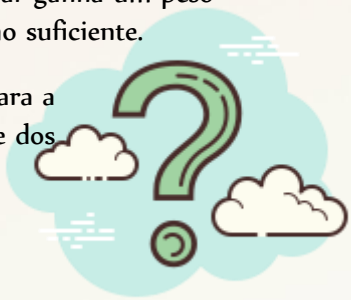
Em todas estas perturbações, existe um mau estar associado e critérios específicos de diagnóstico, no entanto, cada caso é um caso e é importante não nos esquecermos disso mesmo.

Mas afinal porque é que isto acontece?

Muitas vezes o nosso corpo ao querer evitar a repetição de situações e experiências traumáticas no passado (violência, maus tratos, bullying, divórcio, acidentes), responde através de ansiedade, provocando mau estar e desconforto mesmo em situações e actividades das quais gostamos, isto porque, ao vivenciar uma experiência traumática desenvolvemos padrões de resposta e esquemas cognitivos, por vezes, disfuncionais.

Outro dos factores para o desenvolvimento de ansiedade, é traduzido no medo de falhar. Desde pequenos, até à fase adulta, somos constantemente postos à prova e sujeitos a grande pressão, seja pelos pais com as regras e exigências, ou mais tarde, na nossa vida profissional. Esta pressão origina muitas vezes à perturbação de ansiedade generalizada, em que o medo de falhar ganha um peso quase que insuportável, pelo que, tudo o que façam nunca é sentido como suficiente.

O que fazer? Procurar a ajuda de um profissional é o primeiro passo para a mudança e melhoria da qualidade de vida. Este irá ajudá-lo a libertar-se dos seus medos, angustias, auxiliando-o a desenvolver padrões de resposta saudáveis e estratégias que o permitam combater a ansiedade.



Se o stress pode ser bom (eustress) e mau (disstress), como é que sabemos se devemos pedir ajuda? A ansiedade manifesta-se de várias formas, em diferentes intensidades, sendo um processo diferente de pessoa para pessoa.

Dicas para gerir a ansiedade:

- **Não leve seus problemas para a cama,** é muito importante que reserve o tempo necessário para relaxar e renovar energias para garantir o seu equilíbrio físico e mental;
- **Pratique exercício físico,** o exercício físico ajuda a canalizar a ansiedade e consequentemente, diminuir os seus sintomas;
- **Evite o consumo de estimulantes,** o uso de estimulantes como a cafeína e a nicotina são substâncias a evitar para que os sintomas de ansiedade não se intensifiquem;
- **Reserve momentos de lazer,** reserve sempre um tempo do seu dia para cuidar de si e fazer o que gosta.;
- **Evite pensamentos negativos,** os pensamentos negativos causam maior angústia e ansiedade, procure contrariar a tendência negativista e invista e m formas positivas de ler as situações.

Permita-se ser feliz e utilize a ansiedade como ferramenta para o sucesso, só é impossível até acontecer.

Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22079

O que saber antes de ir ao supermercado

Já quase todas as pessoas sabem que, antes de irem ao supermercado, devem elaborar uma lista de compras e não estar com fome. Mas por que motivo tanta gente ainda continua a consumir açúcar, gordura e sal em excesso? Porque não lê os rótulos. Ou, mesmo lendo, não os sabe interpretar.

De facto, a leitura dos rótulos é fundamental para assegurar escolhas alimentares conscientes. Num rótulo existe informação de caráter obrigatório e facultativo. Duas das menções obrigatórias são a **lista de ingredientes** e a **declaração nutricional**, fundamentais para facilitar a escolha alimentar.

No caso da **lista de ingredientes**, está elaborada por ordem decrescente. Desta forma, quando o açúcar, gordura e sal estiverem nos primeiros lugares, deve evitar a ingestão desse produto regularmente.

É importante referir que a palavra "**açúcar**" pode vir designada com outros nomes: palavras terminadas em "**ose**" (sacarose, dextrose, glicose, maltose, lactose), açúcar invertido, açúcar mascavado, mel, xarope de milho, maltodextrina, entre outros.

A presença de **sal** num alimento pode ser identificada quando virmos descrito:

Sódio, glutamato monossódico, bicarbonato de sódio, bissulfato de sódio, fosfato disódico, hidróxido de sódio ou propionato de sódio.

No que respeita à **declaração nutricional** é obrigatório incluir: Valor energético; Lípidos e ácidos gordos saturados; Hidratos de carbono e açúcares; Proteínas; e Sal.

Esta informação pode ser complementada pela indicação das quantidades de outros elementos, nomeadamente fibra, vitaminas e sais minerais.

Dicas para Si

Verifique as 8 dicas seguintes para fazer compras mais conscientes:

- Se comprar maioritariamente fruta fresca, legumes, leguminosas secas, ovos, carne e peixe frescos, está a optar por alimentos que não têm rótulo. Este é o maior truque para evitar alimentos processados;
- Poucos são os alimentos embalados que são nutricionalmente interessantes. Comece por verificar se a lista de ingredientes é muito extensa. Se for, é sinal de que se trata, muito provavelmente, de um alimento processado e por isso não deverá fazer parte da sua alimentação diária;
- Para o público em geral (excluindo casos de alergias e intolerâncias alimentares), o que deve reter na leitura da lista de ingredientes é o açúcar, gordura e sal. Caso estejam nos primeiros lugares, deve evitar a ingestão desse produto regularmente.
- Lembre-se que há vários sinónimos para designar "açúcar" e "sal";
- Tenha especial atenção aos alimentos que contêm mais de 1,5g de sal por 100g (a Organização Mundial de Saúde recomenda que um adulto consuma no máximo 5g de sal por dia, o que corresponde a 1 colher de chá);
- Um produto com adição de fibra ou integral não é necessariamente mais saudável. O mesmo se passa com os produtos com designações light, diet, vegan, biológico, etc. A regra é sempre a mesma: ler a lista de ingredientes;
- Alimentos com rótulos muito descritivos do seu conteúdo em nutrientes não são sinónimo de alimentos mais completos dos que os que não mencionam (a descrição do conteúdo em vitaminas e sais minerais é facultativa);
- A Direção-Geral da Saúde elaborou um guia onde é possível, de forma rápida e prática, fazer escolhas alimentares com base na declaração nutricional. Poderá descarregar gratuitamente o documento neste link:

http://nutrimento.pt/noticias/descodificador-de-rotulos/

Escolher o que come é um ato de amor-próprio.

Já leu a lista de ingredientes do que comeu hoje?

Ana Ruas de Melo

Nutricionista| Nutricoach
Cédula Nº: 1824 N

Entre expectativas...

Muitas das problemáticas que chegam ao consultório, relacionam-se com a dicotomia expectativas que se criam versus a sensação de desilusão que se experiencia quando as expectativas não são satisfeitas. Por outro lado, criar expectativas é uma característica da ser humano.

Então como o "criar expectativas" pode ser uma característica intrínseca e simultaneamente um potenciador de dificuldades internas?

Porque quando criamos expectativas sobre algo, estamos a idealizar essa realidade e por vezes, a idealização transcende as leituras que fazemos da realidade, levando a expectativas irreais que depressa são frustradas.

Mas afinal, o que são expectativas?

As expectativas são uma ferramenta interna de categorização de pessoas e/ou situações, que têm por base as impressões, indícios e informações que se apreendem do mundo externo e, que se convertem em previsões de comportamento e/ou desenlace de situações.

Muitas vezes, ao criamos expectativas em relação a outra pessoa/situação, desenvolvemos a crença de que esta corresponda às nossas espectativas e quando tal não acontece, sentimo-nos revoltados, frustrados e/ou tristes, adoptando frequentemente o papel de "vítima".

Expectativas Vs realidade?

O problema é que os outros não pensam, não agem, nem sentem como nós. Isto significa que as nossas expectativas podem ser criadas com bases em deduções próprias e interpretações subjectivas porque dependem da acções de outras pessoas/acontecimentos para serem construídas.

No fundo...

Esperamos convictamente que algo que nos é exterior, e sobre o qual não temos real controlo, venha corresponder àquilo que julgamos certo e/ou ideal.

É importante fazer uma boa gestão das nossas expectativas, uma vez que elas influenciam a forma como vamos vivendo e sentindo o dia-a-dia. Se passar os dias a idealizar algo, quando acontecer e se não for de acordo com o que idealizou anteriormente, vai-lhe parecer menos bom e menos gratificante, e consequentemente influenciar a sua sensação de felicidade.

Dicas para gerir expectativas.

- **Respeite a individualidade das pessoas** : Não se sinta responsável pelas atitudes e expectativas dos outros e não espere que eles ajam/sintam como você.
- **Faça planos com os "pés no chão"** : Construa os seus objetivos de forma tangível e real e lembre-se que há possibilidades de não serem concretizados à primeira tentativa.
- **Desenvolva a sua resiliência:** Aprenda a adaptar-se. Tente viver um dia de cada vez e não cobre do outro mais do que ele possa ter para oferecer. Conte sempre com imprevistos e falhas e deixe-se surpreender.
- **Aceite as derrotas** : É importante saber reconhecer as suas falhas. Recue, analise os factos e aprenda com os erros.
- **Resgate a sua criança interior:** As crianças são felizes com coisas simples porque não esperam nada, não criam expectativas grandiosas sobre algo. Simplesmente descobrem o mundo e deixam-se surpreender pelo que a vida lhe trás.
- **Pratique o bem sem esperar recompensa:** Ajude as pessoas mas não espere algo em troca. Aja de coração aberto e verá que se irá sentir melhor e mais gratificado(a).

As expectativa altas, diminuem a sensação de se ser feliz com coisas simples, por isso:

Deixe a vida surpreendê-lo(a) e seja feliz.

Cláudia Graça

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22846

A depressão não escolhe idades...

A Depressão é uma entidade clínica que nos últimos anos tem aumentado a sua prevalência na população em geral.

Se a depressão em adultos sempre foi reconhecida, o mesmo não acontece com a depressão na infância e na adolescência. De facto, era impensável a ideia de que uma criança ou adolescente tivesse sofrimento mental e, consequentemente pudesse sofrer de depressão.

Contudo, a partir da década de 60 do século passado, a depressão infantil passou a ser reconhecida e, atualmente sabe-se que a depressão não escolhe idades, podendo manifestar-se no feto, crianças, adolescentes, adultos e idosos, ou seja, em todas as faixas etárias.

O que é a depressão?

A depressão corresponde a uma perturbação do humor, ou seja, corresponde a uma disposição emocional persistente e relativamente estável ao longo do tempo que afeta de forma significativa várias áreas da vida do indivíduo.

Nos mais jovens, por vezes existe alguma dificuldade na identificação da depressão, uma vez que há uma dificuldade acrescida na descrição dos estados emocionais. Devido a esta característica, geralmente o sofrimento e desconforto emocional, é expresso através do comportamento, de ações, podendo existir explosões de raiva e comportamentos agressivos e violentos, o que poderá ser erradamente interpretado como mau comportamento.

Frequentemente, apesar de ter consciência do perigo, a criança tem necessidade de se envolver em situações que colocam em risco a sua integridade física, como forma de alertar os que a rodeiam para o que se está a passar consigo.

Assim é importante contextualizar os sintomas manifestados no desenvolvimento da criança/jovem, assim como no ambiente no qual este está inserido.

A depressão geralmente tem um **bom prognóstico**, desde que ocorra uma intervenção atempada. Contudo, aspetos como a gravidade da sintomatologia e a presença de outras perturbações associadas têm uma influência negativa no prognóstico.

De seguida, apresentam-se alguns sinais de alerta, salientando-se o facto de que os mesmos não implicam necessariamente a existência de uma Perturbação Depressiva (deve haver uma análise cuidada por parte de um profissional):

Dicas para Si

Assim, alguns sinais de alerta são:

- Isolamento;
- Expressão facial triste;
- Perda de energia e desinteresse por atividades que habitualmente eram interessantes;
- Alterações a nível do comportamento alimentar;
- Alterações a nível do padrão de sono;
- Sintomas físicos, geralmente dores de cabeça ou dores de barriga.

Marta Ladeiras Varela

Psicóloga Clinica | Neuropsicóloga
Cédula Nº: 13114

A nossa equipa

Drª Raquel Ferreira
Psicóloga Clínica | Formadora

Drª Ana Ruas de Melo
Nuticionista | Nutricoach

Drª Marta Ladeiras Varela
Psicóloga Clínica | Neuropsicóloga

Drª Cláudia Graça
Psicóloga Clínica | Formadora

O seu bem-estar é a nossa prioridade.