

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 8, Outubro 2019

O seu bem-estar é a nossa prioridade.



Previna-se depressão e a ansiedade

De acordo com alguns estudos, Portugal é o país da Europa com a taxa de depressão mais elevada. Estima-se que são diagnosticados 400 000 mil novos casos por ano, entre os 18 e os 65 anos de idade.

Esta patologia é uma doença biológica que afecta o cérebro e o corpo, não sendo apenas um mero mau estar ou um estado de espírito passageiro.

O seu tratamento apresenta uma taxa de sucesso ronda os 70-80%.

Sabe-se que, um terço dos portugueses com depressão não estão a receber o devido tratamento e por isso, o nosso papel enquanto sociedade deve ser o de estar atento a estas questões.



Com a chegada do inverno, a mudança horária e um novo ciclo que se avizinha, identifica-se uma certa tendência ao isolamento e ao humor menos enérgico, que associado ao período de gastos das férias, arranque de ano lectivo e Natal à espreita, contribuem para a aparição destes quadros.

Então, como nos podemos prevenir contra estes factores que podem influenciar a forma como nos sentimos durante este período?



Dicas de prevenção:

- 👉 Cuide de si! Mime-se, valorize-se e não se isole. Sei que por vezes a vontade não é muita (para não dizer nenhuma), mas é importante que contrarie essa vontade de estar sozinho/a. Rodeie-se daqueles de que gosta;
- 👉 Faça mais exercício: A prática de actividade física liberta serotonina, a enzima da felicidade e prazer;
- 👉 Contrarie os maus hábitos: O corpo leva quase um mês a deixar um hábito, seja uma rotina de sedentarismo, uma alimentação com níveis altos de açúcar, ou mesmo o isolamento. Inscreva-se num novo hobbie, faça caminhadas ou até voluntariado;
- 👉 Evite locais de confusão: mantenha-se longe de tudo o que pode despoletar uma maior crise de ansiedade, ao invés disso, procure criar os seus próprios presentes de natal em casa ou compre online;

Psicologia (mais à mão)

🧘 Repense a sua alimentação: O seu estado emocional também é influenciado pela alimentação e vice versa. Ao escolher os ingredientes e nutrientes adequados, poderá estimular a produção de serotonina, dopamina ou noradrenalina, que funcionam como tranquilizantes naturais, sendo agentes de motivação, boa disposição e energia;

🧘 Está triste? Sente-se sem forças? Não está a conseguir encontrar uma saída? Não faz mal, está tudo bem. Reconhecer que não se está bem é um excelente ponto de partida! Procure ajuda, ou peça a alguém que a ajude a encontrá-la;

🧘 Escreva sobre coisas felizes. Pense na sua vida, mas com outras lentes. Com calma e respeitando o seu tempo, sugiro-lhe que pense e escreva sobre as suas conquistas, os momentos felizes pelos quais passou. O difícil não é impossível e eu sei que consegue fazê-lo! Força!

Não precisamos de caminhar sozinhos nesta aventura que é a vida. Todos temos os nossos momentos de fragilidade e lidamos com ele da melhor forma que sabemos e conseguimos.

A depressão e ansiedade não são momentos de fraqueza, não são escolhas.



São desafios que a vida nos coloca e que somos obrigados a dar a volta.

Se está a passar por um desafios destes não deixe de procurar ajuda.

Tente ACREDITAR em Si! ❤️

Não faz ideia do que é CAPAZ!



Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22079

Reduzir o desperdício alimentar na sua cozinha

De acordo com o relatório “The State of Food Security and Nutrition in the World” (FAO, 2019), mais de 820 milhões de pessoas sofre de fome em todo o mundo (o que corresponde a uma em cada nove pessoas). Este aumento deu-se pelo terceiro ano consecutivo, sendo a situação mais alarmante em África.

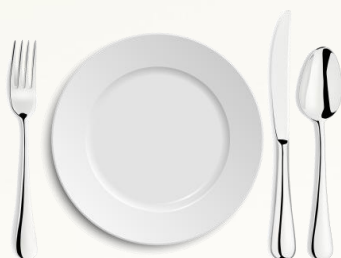


Na sua origem estão, principalmente, os conflitos,
as alterações climáticas e a crise económica.

Sabe-se também que cerca de 1/3 dos alimentos produzidos não é consumido, o que corresponde a 1,3 biliões de toneladas por ano. As perdas alimentares e o desperdício alimentar são responsáveis pela emissão de 8% dos gases de efeito de estufa.

Para muitos de nós os alimentos são dados como garantidos mas a comida é muito mais do que o que temos no prato, pelo que devemos respeitar o seu valor.

Todas as pessoas têm um papel fundamental no combate ao desperdício e é urgente que o façamos.



Como reduzir o desperdício na sua cozinha:

Dicas
para
Si

- 📌 Em vez de deitar fora os talos dos legumes, aproveite-os para colocar na sopa;
- 📌 Não deite fora a água em que coze os legumes— guarde para futuras confeções, como para fazer sopa ou servir de caldos para risotos, por exemplo. Se não fizer logo essa receita, pode congelar;
- 📌 Quando tiver fruta madura, pode cozer, assar, fazer gelados (basta congelar a fruta, sendo que obtém melhores resultados com banana, pêssigo e manga) e/ou compotas;
- 📌 Não deite fora a água em que coze a fruta— pode utilizar para fazer papas (em vez de usar leite ou bebida vegetal) ou em bolos;

Nutrição (na ponta da língua)

Como reduzir o desperdício na sua cozinha (cont.):

- 📌 As cascas das frutas podem ser utilizadas para aromatizar águas ou em determinadas confeções. Neste caso escolha frutas preferencialmente biológicas (a casca da banana fica bem em estufados e recheios de lasanha mas caso não seja biológica pode conter elevados níveis de pesticidas);
- 📌 Quando já estiver saturado/a de um prato, em vez de deitar fora, faça uma das seguintes sugestões: congele; utilize na sopa; ou transforme noutro prato apelativo. Ex: imaginando um prato de peixe ou carne com legumes, pode triturar, transformar em puré e usar em recheios de quiches, empadões ou lasanhas, ou simplesmente gratinar no forno;
- 📌 Antes de ir às compras, verifique o que tem em casa. Depois faça uma lista de acordo com as necessidades e caso precise de comprar alimentos que se degradam mais facilmente, assegure-se de que os vai conseguir consumir na data prevista;
- 📌 Conserve corretamente os alimentos e guarde-os de forma a consumir primeiro os mais antigos e por último os mais recentes;
- 📌 Saiba a diferença entre “consumir até ...”, “consumir de preferência antes de...” e “consumir de preferência antes do fim de...”. No primeiro caso, o consumo após a data indicada pode não ser seguro do ponto de vista microbiológico (habitualmente está associado a alimentos perecíveis como iogurtes, leites do dia, queijo fresco, etc). Nos dois outros casos, os alimentos podem ser consumidos após a data indicada, desde que as regras de conservação sejam respeitadas;
- 📌 Caso utilize redes sociais, siga contas relacionadas com alimentação e receitas e/ou assista a programas de culinária. Desta forma conseguirá mais ideias e inspiração.



Informação complementar e útil:

Ebook: “Livro de receitas com sobras e desperdício de alimentos reutilizáveis”, (APN, 2013)

Ebook: “Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar”, (APN, 2017)

Iniciativas existentes em Portugal contra o desperdício alimentar:

http://www.cncda.gov.pt/index.php?option=com_content&id=433&lang=pt&layout=edit&view=article

Que medida pode implementar já hoje para combater o desperdício alimentar?



Ana Ruas de Melo

Nutricionista | Nutricoach
Cédula Nº: 1824 N

Quem tem medo do medo?

Todos nós já experienciámos a sensação de medo. Experienciámo-la desde muito cedo e conseguimos mais ou menos recuar no tempo e lembrarmo-nos da altura em que tínhamos medo do escuro, de cair ou de ficar longe dos nossos pais.



O que se sabe sobre o medo?

Em conjunto com a alegria, a tristeza, a ira e a repulsa, o medo é uma das emoções primárias e universais e funciona como mecanismo de protecção.

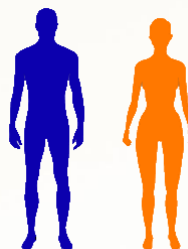
É como se fosse o nosso sistema de alarme contra perigos percebidos.



O medo é uma resposta adaptativa do organismo e tem como função primária, ativar os nossos mecanismos de sobrevivência.

O que acontece no nosso corpo?

O estímulo de perigo é percebido e interpretado pela amígdala que despoleta uma mensagem de alerta que se traduz em, aumento de batimento cardíaco e consequente subida de tensão arterial, os músculos do corpo são irrigados para que tenham as condições necessárias para uma eventual fuga.



É quando os compostos de adrenalina são libertados pelo corpo todo e instala-se então, o estado de tensão global. Neste momento e por ação do medo, estamos preparados para a fuga ou para a luta.

E quando o medo bloqueia?

O medo apresenta-se com níveis e intensidades diferentes, podendo ir do desconforto ligeiro ou à inibição (bloqueio) de acção e pode ainda, ser categorizado em dois tipos: funcional, como descrito anteriormente ou disfuncional.

Este segundo tipo é o medo que bloqueia, que influencia o desempenho global e normativo de um indivíduo.

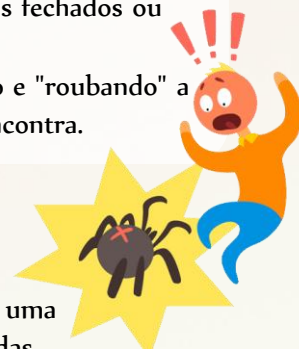
Está normalmente correlacionado com problemáticas de ansiedade generalizada onde retroalimenta o ciclo de antecipação mental de perigo que ainda não está iminente.



Psicologia (mais à mão)

Quando instalado um padrão associado uma preocupação ou estímulo específico, estamos perante um **quadro de fobia**, como o que acontece com a fobia a insetos, com a fobia de espaços fechados ou fobia a andar de avião.

Neste caso, o medo paralisa e torna-se incapacitante, tomando o controlo do indivíduo e "roubando" a calma necessária para a leitura racional e objectiva da situação na qual o mesmo se encontra.



Então o medo é uma emoção má?

A resposta a esta pergunta é não. Nenhuma emoção é má, o medo, está associado a uma visão menos positiva, pelo desconforto que provoca no nosso corpo mas ele é uma das principais razões pela qual, os seres humanos sobreviveram adaptativamente desde o início da evolução da espécie.

Dicas para lidar com os seus medos:



Identificá-los e falar sobre eles. Não os aprisione - um medo calado é sempre um medo dobrado;



Retome o controlo da sua realidade, comece por pequenos desafios que lhe promovam uma sensação de segurança, contrariando o desconforto de sensações passadas;



Liberte-se da culpa de sentir que não consegue transpor algum medo, de alguma forma esse medo foi criado para sua proteção;



Treine-se. Da mesma forma que numa situação de esforço você pensa "só mais um bocadinho", "está quase", "não desistas", adique isso ao seu processo de enfrentamento, tente alcançar pequenas vitórias, parabeneize-se quando as conseguir e não desista se não conseguir no momento.



Mais importante ainda é não querer dar um "passo maior que a perna" em matéria de medos, a exposição a uma situação que seja mais do que a que esteja preparado/a a lidar pode ser extremamente prejudicial.

Procure ajuda de um profissional para delinear um processo equilibrado e ajustado às suas características próprias.

Você pode ser maior que os seus medos. Acredite!



CLÁUDIA GRAÇA

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula N.º: 22846

Bullying: uma violência silenciosa

“Bullying” é um termo inglês introduzido por Dan Olweus para designar uma provocação, intimidação ou agressão repetida e continuada da parte de uma ou mais pessoas, provocando um mal-estar numa ou mais vítimas (Olweus, 1993). Isto é, o bullying é uma forma de violência interpessoal. Pode ocorrer em variados contextos, porém é mais frequente entre crianças e jovens em contexto escolar.

Nos últimos tempos, o termo bullying tornou-se familiar para a maioria das pessoas, familiarização esta que poderá ter permitido uma maior identificação da ocorrência de comportamentos deste tipo.

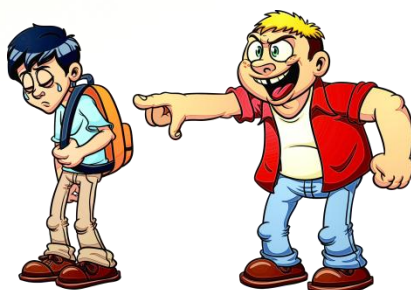
O bullying corresponde a uma situação de violência, contudo diferencia-se de outras situações ou comportamentos agressivos essencialmente por três aspetos:

- 1 - A intencionalidade do comportamento, isto é, é um comportamento deliberado que tem uma finalidade bem clara que passa por provocar mal-estar e magoar alguém;
- 2 - A prática frequente, repetida e persistente do comportamento, ou seja, o comportamento não corresponde a um ato isolado mas sim regular e continuado ao longo do tempo;
- 3 - O desequilíbrio de poder em termos relacionais, sendo difícil as vítimas defenderem-se.



Existem vários tipos de bullying, contudo podemos dividir estes comportamentos em três grandes grupos:

- Bullying Físico: inclui comportamentos como bater, empurrar, roubar, forçar a vítima a fazer algo que esta não quer;
- Bullying Verbal: inclui comportamentos como ofender, gozar, insultar;
- Bullying Relacional/Social: inclui comportamentos como o recusar falar a alguém (o que poderá levar ao isolamento social), espalhar mentira, fazer alguém sentir-se rejeitado.



Neuropsicologia (entre sinapses)

No bullying podem identificar-se três agentes, os quais tendem a ter alguns aspetos que os caracterizam:



O Agressor: tende a ser impulsivo, acreditando que a melhor forma para resolver os conflitos que aparecem é com recurso à violência e à agressão, tendo por isso maior probabilidade de co-existência de outros comportamentos disruptivos, violentos ou anti-sociais. Tende a ser inseguro, contudo o que passa para o exterior é a imagem de uma pessoa confiante e forte. Geralmente tem baixa resistência à frustração e grande dificuldade em aceitar e cumprir regras.



A Vítima: tendem a ser jovens ansiosos, inseguros, introvertidos, com baixa auto-estima e com dificuldade em fazer amigos. O bullying, por todas as características a ele associadas, pode ter consequências graves para a vítima, nomeadamente, aumento dos níveis de ansiedade e sintomatologia depressiva, maior taxa de ideação suicida e diminuição da auto-estima.



O Espectador (bystander): Apesar de, por vezes, não se considerar a presença deste agente no fenómeno de bullying, a verdade é que ele existe e, geralmente tem um grande poder na situação, determinando se esta melhora ou piora. Por vezes, estes agentes não sabem o que dizer ou fazer, tendo receio de sofrer represálias e tornarem-se eles próprios vítimas.

Alguns sinais que poderão indicar que a criança está a ser vítima de bullying:

Dicas
para
Si



Medo de ir à escola;



Isolamento social;



Hematomas;



Alterações a nível do desempenho escolar;



Irritabilidade;



Sinais de tristeza extrema.

É um direito de todos, sentir-se bem e seguros consigo próprios.

**STOP
BULLYING**

Marta Ladeiras Varela

Psicóloga Clínica | Neuropsicóloga
Cédula Nº: 13114

A nossa equipa



Dr.ª Raquel Ferreira
Psicóloga Clínica | Formadora



Dr.ª Ana Ruas de Melo
Nutricionista | Nutriccoach



Dr.ª Marta Ladeiras Varela
Psicóloga Clínica | Neuropsicóloga



Dr.ª Cláudia Graça
Psicóloga Clínica | Formadora

O seu bem-estar é a nossa prioridade.



Intelectual



Emocional



Físico



Ocupacional



Social



Nutricional