R(e)vista

Saúde & Bem-estar

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

Revista Saúde & Bem-estar, n.º 2, Abril 2019

O seu bem-estar é a nossa prioridade.

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

Ciúme: Quando o normal se torna patológico

Sentir ciúmes é normal? Porque sinto ciúmes? Como lidar com alguém ciumento? Até quando posso aceitar? Como controlar?

Todos nós nalguma fase da nossa vida, sentimos e/ou já lidámos com alguém ciumento. Mas será este sentimento aceitável? Até quando?

O que é?

O ciúme é um estado emocional manifesto pela sensação de ameaça, pelo medo de perder algo que se possui, como uma relação que considere valiosa e/ou que tenha apreço.

Este anda muitas vezes de mãos dadas com a inveja e insegurança, podendo ser destrutivo nas relações no momento em que, cria desconfianças, discussões e/ou controlo excessivo, escalando em casos mais graves para comportamentos impulsivos e/ou agressivos.

Apesar deste ser associado muitas vezes à parte negativa, saiba que este tanto pode ser destrutivo como construtivo.
Ou seja, ao mesmo tempo que pode motivar a agressividade e controlo excessivo, este, quando saudável ajuda a fortalecer laços.

Em consultório ouço muitos casais queixarem-se que a relação mudou, que o/a companheiro/a já não olha da mesma forma e/ou que não se importa.
A verdade é que uma relação também precisa de ser cuidada, apimentada e por vezes, o percepcionar que o outro sente ciúmes faz com que a pessoa se sinta importante e especial.

No entanto, como tudo na vida, este deve ter limites bem definidos para que não se torne doentio e/ou patológico, destruindo não só o relacionamento, como também a auto estima e confiança de quem o sente e vive.

Apesar do ciúme poder ter o seu lado positivo, na sua grande maioria ao não ser controlado tem tendência a evoluir e poder tornar-se em algo destruidor, devendo por isso ser controlado.

Este tem como base medos e/ou desconfianças irreais bem como, sentimentos de insegurança que podem e devem ser explorados em terapia.

Ciúme patológico?

O ciúme patológico traduz-se na sensação irracional e exagerada de ameaça, levando ao desejo de controlo obsessivo pelos sentimentos e comportamentos do outro. Quem sofre de ciúme patológico, ao se sentir inseguro ainda que sem razão lógica, transforma-se num tremendo controlador e castrador da liberdade do outro tornando a relação num autêntico pesadelo.

Dicas para ajudar a controlar os ciúmes:

Reconhecer - O primeiro passo para se poder controlar o ciúme é reconhecer que os tem. Só quando reconhecemos aspectos menos positivos em nós é que podemos trabalhá-los;

Auto Estima e Auto Confiança - É importante trabalharmos a nossa auto estima e confiança e reconhecermos, não só os nossos aspectos menos positivos como as nossas qualidades. Se nos amarmos não precisamos que o outro faça esse papel por nós;

Confiar no parceiro/a - Confiar pode ser difícil, mas é necessário numa relação. É preciso dar espaço ao outro, confiar no outro. O controlo excessivo afasta as pessoas, não as aproxima;

Conversar sem discutir - É importante que um casal converse sobre o que sente e porque o sente, para que em conjunto consigam desenvolver estratégias saudáveis e assertivas;

Procurar ajuda - Muitas vezes esta mudança e/ou controlo é difícil e por isso, a terapia individual e/ou de casal constitui-se como uma mais valia.

"É normal sentir ciúme.
O que não é normal é que o ciúme se sobreponha ao amor"

Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22079

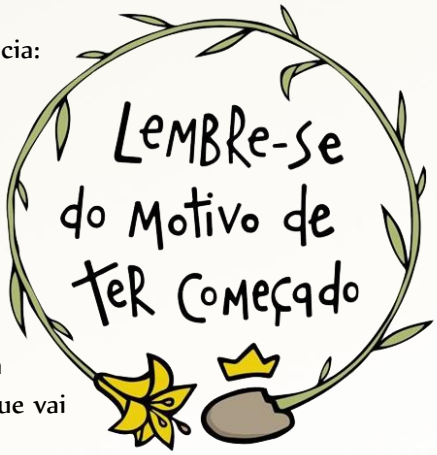
Por que é que não chega cumprir um plano alimentar quando quer emagrecer?

Quantas vezes já procurou um nutricionista, recebeu um plano alimentar, cumpriu durante um determinado período de tempo e, depois, voltou tudo à estaca zero? Será que não criou empatia suficiente com o profissional de saúde? Terá sido o plano alimentar desadequado para os seus objetivos?

Apesar destes serem fatores importantes nesta equação, não nos enganemos: numa consulta de nutrição é necessário um empenho de ambas as partes e, por isso, metade do trabalho também é seu.

Vamos analisar a palavra "motivação"?

Nesta palavra, estão escondidas duas outras palavras de extrema importância: **motivo e ação**.



Se desconhecer os motivos pelos quais quer emagrecer ou simplesmente alterar os hábitos alimentares, como vai sentir-se motivado/a para agir?

Não são raras as vezes em que o motivo para emagrecer é voltar a vestir a roupa que tem no armário. E quando voltar a vesti-la, o que vai manter a motivação?

Terão, certamente, de existir mais motivos.

Por outro lado, se o motivo for agradar alguém, como por exemplo o/a companheiro/a, pergunto-lhe: se por alguma razão essa relação acabar, de que forma é que a motivação vai sobreviver? Estabelecer os motivos é um passo crucial. Para além de terem de ser bem sustentados, devem depender inteiramente de si.

A par disto, há vários pensamentos limitadores que poderão impedir que tenha resultados. Já contabilizou o número de vezes que diz que não é capaz? Será que já disse várias vezes que sempre teve excesso de peso? Que nunca vai chegar onde pretende? Se é realmente isso em que acredita, como espera conseguir?

Experimente contrariar esses pensamentos. Certamente já percebeu que a forma como lida com esta questão, não o/a está levar onde quer chegar. Se acreditar que vai ter sempre excesso de peso, cada vez que não obtiver resultados será apenas uma confirmação do que já sabia. Inconscientemente todas as ações que fizer estarão em concordância com o que acredita e, por isso, os resultados serão os mesmos.

Comece por implementar as seguintes medidas para começar a ter resultados diferentes, **POR SI**:

Dicas para si:

- Marque uma consulta com um nutricionista (acredite que não há informação na Internet que se compare à que irá obter de um profissional que ouvirá a sua história, que é, certamente, única);
- Imagine-se a atingir o resultado que tanto quer. Que aspetos da sua vida seriam diferentes? Escreva sobre isso;
- Se tem um peso que realmente quer atingir, escreva-o. Escreva também a data em que pretende atingi-lo (caso este passo lhe crie ansiedade, não precisa de o fazer);
- Escreva pelo menos 3 motivos pelos quais quer atingir esse objetivo ou, simplesmente, emagrecer;
- Não procure um momento ideal para fazer uma mudança alimentar, simplesmente comece;
- Perante uma situação menos positiva, não lhe chame problema mas sim desafio;
- Substitua expressões como "eu não consigo" por "eu ainda não consegui" e "eu quero perder peso" por "eu quero atingir o peso x";
- Aceite o facto de não lhe ser possível cumprir um plano alimentar a 100% e comprometa-se a cumprir, por exemplo, 50%.

Acredite, a resposta e o "milagre" que espera, não estão lá fora.
<u>Estão, primeiramente, em si.</u>

Ana Ruas de Melo

Nutricionista| Nutricoach
Cédula Nº: 1824 N

O que diz o seu corpo sobre a sua mente?

No dia 7 de Abril, celebra-se o Dia Mundial da Saúde.

O que é ter Saúde?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ter saúde é diferente de não ter doença, ou seja, ter saúde é usufruir de bem-estar psíquico, biológico e social.

Desta forma, percebemos a doença como uma produção, ou seja, alguma condição desencadeada pelo ambiente externo, que produz mal estar e sintomas, causando enfermidade no indivíduo.

Mas sabia que...

Muitas vezes, o nosso corpo produz sintomas físicos como sinais de dificuldades na área psicológica? A isto chamamos **Somatização**.

A somatização [soma = corpo + acção], na tradução da palavra, é a ação sobre o corpo, e é uma representação física do desequilíbrio psíquico e biológico do indivíduo.

Caracteriza-se pelo acometimento de sintomas físicos, múltiplos e recorrentes que são variáveis no tempo, sem causa orgânica identificável e que, persistem por mais de dois anos. Este quadro é um reflexo emocional, que o corpo traduz em sintomas físicos.

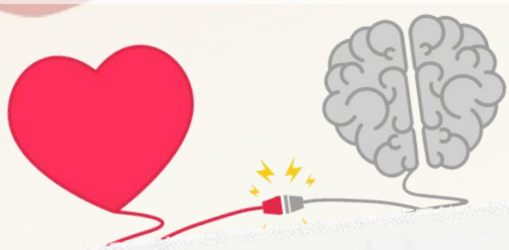
Por exemplo: um ataque de pânico produz palpitações, suores, dormência em algumas zonas do corpo, entre outros. Estes são também sintomas de complicações cardíacas, mas não se encontram evidências clínicas de cardiopatia nos exames médicos. Sintomas do trato digestivo também costumam ter alguma indicação emocional, como é o exemplo das úlceras estomacais provocadas ou agravadas por níveis de stress extremo.

Por norma, o individuo está inconsciente do material emocional que possa estar na base de tais sintomas, mas o corpo está a emitir sinais claros que, uma ou mais situações, não estão resolvidas internamente.

Com algum tempo de acompanhamento, conseguimos perceber qual o conflito emocional que está associado, e trabalhamos em função da sua resolução.

Existem também, as doenças somáticas que neste caso, se distinguem pela presença de alterações clínicas detectáveis por exames de laboratório, ou seja, é uma doença orgânica, mas com causa psicológica, apresentando manifestações como:

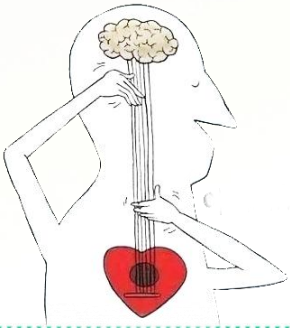
Cabeça - dores, enxaquecas, latejos;
Cabelo - queda, falta de brilho, escamação do couro cabeludo;
Estômago – má digestão, enjoos, vómitos, azia;
Garganta – Irritação, tosse, dificuldade para respirar, dor e inflamação;
Intestino – Diarreia, cólicas;
Pele – irritação, alergias, coceiras, vermelhidão, escamação.
Sistema imunológico - gripe, herpes, e outros.



Dicas para despiste e controlo de sintomas

- Faça despistes clínicos do problema (exames clínicos);
- Procure um profissional para um diagnóstico correcto;
- Avalie a área do sintoma, ela pode dar indicação do conflito emocional (ex: cabeça - dificuldades em fazer prevalecer a sua visão/vontade; estômago- dificuldade em digerir situações/ stress; garganta- dificuldade de expressão, dores musculares- dificuldade em "andar para a frente", sentir-se imobilizado(a), etc.;
- Abrande ritmos - trabalho, pessoal, dê tempo ao seu corpo para se reequilibrar;
- Identifique o conflito emocional que poderá estar na causa desta manifestação física e tente resolvê-lo.;
- Se precisar de auxílio, busque por ele. Não tem de ser forte sozinho(a) sempre.

Lembre-se que, o que a mente não resolve, o corpo transforma em doença.



Cláudia Graça

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22846

Apresento-vos a Dona Birra!

Sobre as birras...

As birras infantis são manifestações que atingem o seu auge por volta dos 2/3 anos e ocorrem em ambos os sexos.

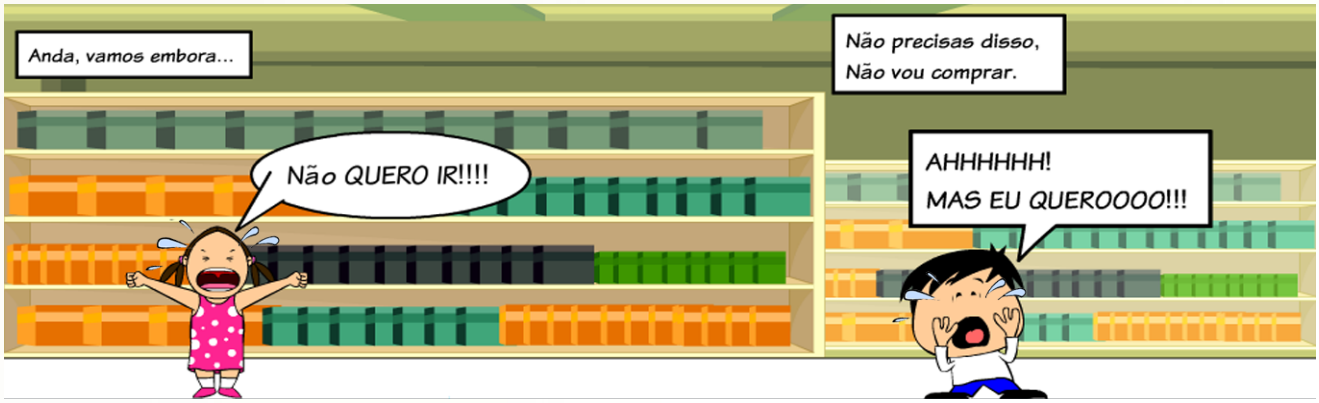
Por muito perturbadoras que sejam, fazem parte do desenvolvimento normal da criança, isto é, correspondem a uma manifestação saudável das emoções, sentimentos, vontades e necessidades da criança.

A total ausência de birras numa criança constitui um sinal de alarme, pois sugere a existência de dificuldades a nível do processo de separação-individuação.

Como funcionam?

As birras manifestam-se através de uma descarga de tensão, evidenciada por choro, gritos, aumento do ritmo respiratório e cardíaco e uma grande agitação corporal. A criança pode tender a agredir-se a si própria, a bater nos outros, a atirar com objetos, a suster a respiração e a provocar vómitos.

Parte das birras explicam-se pela afirmação do "Eu" por parte da criança, numa tentativa de construção da sua identidade pessoal. Ao mesmo tempo que a criança se vai apropriando da realidade, vai testando a mesma e os limites que são colocados.



Contudo, nesta fase, a criança ainda não sabe lidar com a totalidade dos seus sentimentos e tem dificuldade em controlar os impulsos, em esperar e em tolerar a frustração. Assim, como ainda não tem a capacidade de expressar o seu desconforto e mal-estar através da linguagem, expressando-o através do comportamento, na forma de birras.

Estes acontecimentos podem ser ótimas oportunidades para a criança aprender a conviver com sentimentos como a zanga e a frustração e a desenvolver a sua capacidade de auto-controlo, sendo esta aprendizagem importante para o seu desenvolvimento pessoal e para o estabelecimento de relações com os outros.

Apesar de, como referido anteriormente, as birras serem características de um desenvolvimento normal, os pais deverão estar atentos à:

Frequência;

Duração; e

Intensidade com que estas ocorrem e, casos estes parâmetros aumentem, poderá haver necessidade de consultar um profissional.

Dicas para ajudar os pais a lidar com as birras:

- Manter a calma e confiança: Se os pais perderem o controlo e não se mantiverem calmos, os comportamentos agressivos por parte da criança tendem a ser reforçados e mantidos
- Usar um tom de voz tranquilo e acolhedor: Não gritar e ser capaz de acolher a criança num abraço é meio caminho para reconquistar a tranquilidade
- Não ceder: Seja firme! Saber dizer "**não**" para que o comportamento em causa não se mantenha nem se intensifique com a idade é fundamental. Contudo é também importante que explique à criança o porquê do "não"
- Ignorar a birra: Se se afastar e der espaço à criança, a birra tenderá a perder força. Isto não significa abandonar a criança, mas sim fazê-la entender que consegue acalmar-se sozinha. Controle esse tempo de acordo com a idade da criança— sugere-se um minuto para cada ano da criança
- Coerência entre os pais: As regras e limites devem ser explicados claramente às crianças e os pais deverão adotar uma postura coerente, agindo da mesma forma face a situações semelhantes.

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.