

2

EM ENTREVISTA COM...

○ Nº 3

○ MAIO

○ 2008

5

DESTAQUES

Workshop | Para os + Novos | Para a sua Saúde

6

NEUROFITNESS

ESPECIAL EXERCÍCIOS

Newsletter

Gabinete de Psicologia Clínica – Dr.^a Ana Durão

Fernando Pessoa...

Lisboa é uma cidade sempre em festa, por isso, este pequeno espaço da primeira página da nossa *Newsletter* é sempre dedicado à sua história, ao seu carisma, os seus personagens históricos, às suas memórias, aos lugares onde gostamos de estar, às iniciativas que gostamos de elogiar.

A pensar nos mais novos destacamos este mês os **Ateliers de Poesia e Arte na Casa Fernando Pessoa**.

Vários ateliers de poesia e arte para crianças entre os 6 e os 12 anos de idade, entre os dias 30 de Junho a 4 de Julho de 2008 e ainda de 7 a 11 de Julho de 2008.

+ **Informações e Contactos:**

Casa Fernando Pessoa

Rua Coelho da Rocha, n.º 16

1250-088 Lisboa

Telf: 21 391 32 75

Site: <http://www.casafernandopessoa.com>





Nome: Leonilde Silva.

Idade: 28 anos.

Profissão: Psicóloga Clínica.

Habilitações Académicas: Licenciada em Psicologia Clínica e do Aconselhamento. Pós-graduada em Consulta Psicológica e Psicoterapia.

Actualmente é Directora Técnica de um Lar, e desempenha funções de Psicóloga e Formadora no Gabinete de Psicologia Clínica.

“AS ADVERSIDADES DA VIDA LEVAM À DEPRESSÃO”

As **causas da depressão** são múltiplas. Certo é que pode estar associada a questões “particulares” da pessoa, como os factores genéticos, os factores sociais, psicológicos, entre outros. Para entender em que consiste este “mal da sociedade”, **Leonilde Silva**, uma psicoterapeuta, falou sobre este problema psicológico.

Jornal Universitário - A depressão é uma doença mental caracterizada por uma tristeza profunda, pela perda de interesse por actividades que o indivíduo considerava agradáveis e pela perda de energia ou, até mesmo, pelo cansaço. Concorda com esta enunciação?

L.S – Sim. Essa definição foca os pontos essenciais. Quando uma pessoa se encontra depressiva não se sente motivada para nada. Na maioria dos casos, a pessoa acorda e já se sente cansada, sem vontade de enfrentar o dia. Sentem-se desmotivadas para tudo, pensam que são inúteis. E, nos casos mais graves, até pensam mesmo no suicídio.

Alguns indícios mostram que a pessoa se encontra mal, a nível psicológico. Que sintomas apresenta um doente depressivo?

L.S – Os sintomas variam de pessoa para pessoa. Os mais comuns são a falta ou o excesso de apetite, perturbação do sono (insónias ou sonolência), falta de interesse por actividades que normalmente fazem parte do seu quotidiano, falta de motivação e facilmente ficam irritadas. No caso de a pessoa ter um companheiro/a, poderá demonstrar desinteresse por ele/a e até falta de apetite sexual. Na maioria dos casos os doentes manifestam sentimentos negativos como a tristeza, a falta de confiança e de auto-estima. As dores de cabeça e musculares são outros dos sintomas manifestados.

Normalmente, quais os motivos que levam alguém à depressão?

L.S – As adversidades da vida levam à depressão. As pessoas sentem-se frustradas com situações que não conseguem impedir ou resolver. Por exemplo, a morte de um familiar, o desemprego, o divórcio e as doenças crónicas são as causas mais comuns.

Ao passar por um momento difícil, algumas pessoas revelam-se incapazes de o superar, aceitando a depressão. Se alguém se apercebe que está a passar por esta situação, o que deve fazer? Quais os passos que deve dar?

L.S – Quando alguém decide procurar ajuda, o primeiro passo será procurar um psicólogo ou então ir ao médico de família. Este indicará um psicoterapeuta que o possa ajudar a ultrapassar a doença.

“TER PACIÊNCIA COM O DOENTE E COMPREENDER QUE O SEU COMPORTAMENTO NÃO É VOLUNTÁRIO”

Por vezes, também pode acontecer o contrário. Quem está a passar por uma depressão pode não reconhecer os sintomas da doença ou não a aceitar. Logo, cabe aos familiares ou aos amigos ajudá-lo a admiti-la. Como podemos então ajudar alguém a reconhecer a doença, a passar por este fase menos boa?

L.S – O familiar ou o amigo deve pegar nesses sintomas e explicar que o seu comportamento está alterado e, para seu bem, deve procurar ajuda. Isto tem de ser aconselhado com bastante cuidado e respeito, pois quando dizemos a alguém para ir a um especialista desta área as pessoas tendem a recusar. Não querem demonstrar que estão com problemas, que são fracos. É preciso ter paciência com o doente e compreender que o seu comportamento não é voluntário. É conveniente estimulá-lo a não permanecer inactivo, a cultivar interesses, como fazer algum desporto.

Como qualquer doente, quem sofre de uma depressão tem de se curar. Como são tratados estes casos?

L.S – Para tratar este tipo de doentes, recorremos ao uso dos medicamentos e da psicoterapia. Estas podem ser usadas individualmente ou em conjunto. Esta decisão irá depender do tipo de depressão que for diagnosticada ao paciente. Este poderá apresentar uma depressão ligeira, moderada ou grave. A psicoterapia será utilizada em qualquer caso mas apenas no segundo e no terceiro é que serão prescritos antidepressivos.

Existe no País alguma política de saúde adequada para diagnosticar e tratar este tipo de doença?

L.S – Existem unidades de psicologia e psicoterapia nos hospitais, preparadas para tratar este tipo de doença. Actualmente, os hospitais trabalham com os centros de saúde. Nestes locais, o paciente pode ser acompanhado regularmente, pelo menos uma vez por semana. Num hospital isto será impossível, uma vez que o número de pacientes é maior e os

psicólogos ou psiquiatras apenas analisam o depressivo uma a duas vezes por mês.

Neste tipo de doenças receitam-se antidepressivos como o Prozac. Qual o tempo necessário para que estes comecem a fazer efeito?

L.S – Entre quatro a seis semanas após a toma. A medicação equilibra a organização a nível cerebral. Após este período, o paciente sente-se melhor, menos preocupado e mais calmo.

Não há muito tempo um estudo revelou que os antidepressivos são pouco mais eficazes do que um placebo. Em alguns casos podem até piorar as tendências suicidas dos pacientes. Concorda com este estudo?

L.S – Não. O problema é que muitos doentes apenas tomam antidepressivos sem recorrerem à terapia. Hoje, até os médicos de família podem receitar antidepressivos, o que particularmente acho mal, uma vez que na maioria dos casos prescrevem os medicamentos sem fazerem acompanhamento à pessoa. Estou a tratar um desses casos. Uma paciente que começou a tomar antidepressivos aos 20 anos e hoje, com 40 anos, ainda precisa deles. Isto só prova que algumas pessoas não são orientadas pelo seu médico durante o tratamento. É fundamental que haja um acompanhamento constante ao doente depressivo para reduzir a medicação, a chamada fase do desmame.

Em alguns casos, o paciente omite que está a tomar outros medicamentos porque tem uma doença crónica, por exemplo. Pode acontecer que os antidepressivos, juntamente com esses fármacos, façam o efeito contrário. Deixem a pessoa mais agitada e revoltada. Isto é bastante grave para a saúde, uma vez que a administração mal feita deste tipo de medicamentos pode tornar a pessoa dependente ou levá-la a suicidar-se.

“É FUNDAMENTAL QUE DESDE CRIANÇA SE APRENDA A LIDAR COM AS FRUSTRAÇÕES”

Cada vez mais, e mais cedo, as pessoas da sociedade actual sofrem de uma depressão. Será esta uma doença do século?

L.S – Sim. Acredito que a sociedade actual está organizada de forma a facilitar o desenvolvimento da doença. Temos de estar mais atentos a esta realidade. Qualquer idade é propícia. Embora a doença afecte mais as mulheres, principalmente na adolescência, no primeiro anos após a gravidez e na menopausa, os homens e as crianças também são afectados. É fundamental que desde criança se aprenda a lidar com as frustrações. Só assim se aprende a solucionar as adversidades do dia-a-dia

Entrevista cedida em Abril de 2008 a Carla Alves, estudante de Ciências da Comunicação, vertente de Jornalismo da Universidade Autónoma de Lisboa.

Workshop

“Descubra a Importância da sua Voz”

Data: Sábados

Local: Baixa-Chiado

Formadora: Carina Pinto (Terapeuta da Fala)



Inscrições abertas e limitadas
[Contacte-nos e Inscreva-se!](#)

10% de Desconto para **assinantes da Newsletter** e portadores do **Cartão Jovem**

15% de Desconto para **colaboradores e utentes** do Gabinete de Psicologia Clínica

Para a sua saúde

Voz Educada, Saúde Cuidada!

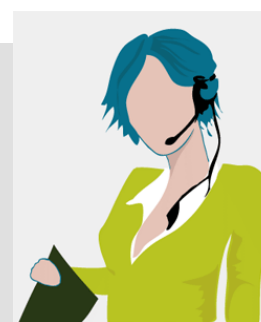
Data: 2ª a 6ª Feira (8h00-13h00)

Local: Gabinete de Psicologia Clínica

Marcação de Consultas de Rastreio de Saúde Vocal

[Contacte-nos e faça a marcação!](#)

A primeira consulta é acompanhada de avaliação com uma Terapeuta da Fala.



Para os + Novos

Ginásio de *Neurofitness*

Data: Sábados

Local: Parque das Nações

Coordenadora: Ana Durão (Psicóloga Clínica)



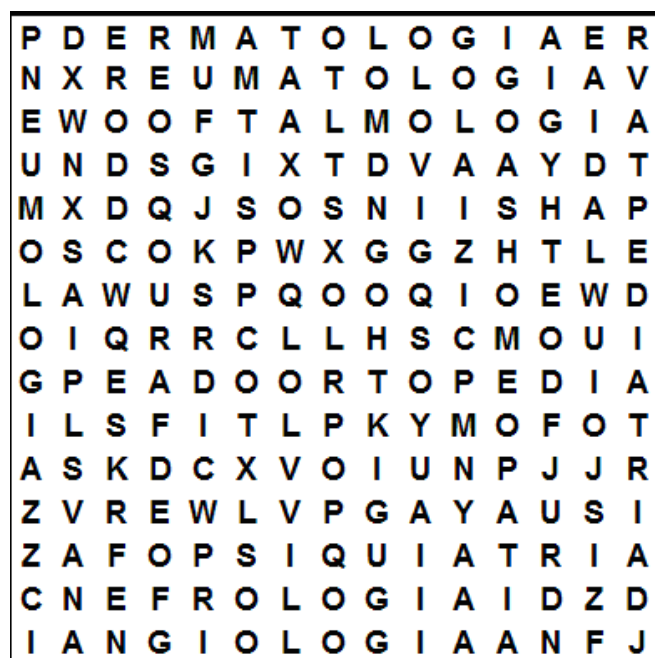
Inscreva o seu filho!

Às de Saber
Centro de Estudos e Formação
Telf.: 218 963 068 | Telm.: 969 754 763

Campanha “**Tráz um amigo também**” e ganha descontos nas sessões de *Neurofitness*!

Desafio I

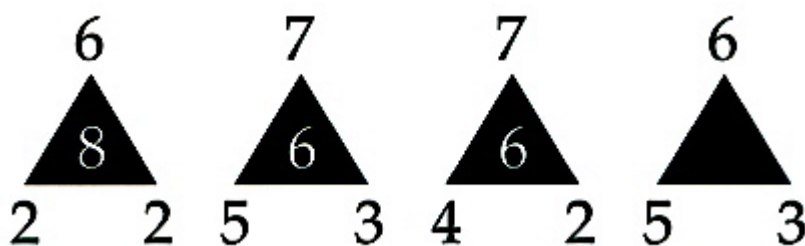
Descobre no quadro abaixo onde estão escondidas estas 14 conhecidas profissões!



- ANGIOLOGIA
- CARDIOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- ENDOSCOPIA
- HOMEOPATIA
- INFECTOLOGIA
- NEFROLOGIA
- OFTALMOLOGIA
- ORTOPEDIA
- PEDIATRIA
- PNEUMOLOGIA
- PSIQUIATRIA
- REUMATOLOGIA
- UROLOGIA

Desafio II

Descobre o número que deve ser colocado no triângulo que se encontra vazio!



Solução dos Desafios da Newsletter n.º 2
Desafio I (R: 2, 3); Desafio II (R: B)

A solução dos novos desafios irá constar na nossa próxima Newsletter. Boa Sorte!

Para resolver mais desafios vem às nossas sessões de Neurofitness no Parque das Nações!

Gabinete de Psicologia Clínica – Dr.ª Ana Durão
Rua dos Douradores, n.º 11
4º andar - sala 304
1100 - 203 Lisboa

+ INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES
Site: www.anadurao.com
E-mail: ana.durao@netcabo.pt
Telm.: 934 081 113