

2

A Depressão não escolhe idades!

o Nº 7

JANEIRO

o 2009

SUPLEMENTO

>> Colaboradores  
>> Novas Parcerias

5

A importância da alimentação no 1º ano de vida

6

Rouquidão: Aprenda a proteger a sua voz

8

Diabetes: Sinais de alerta e prevenção

# Newsletter

## Gabinete de Psicologia Clínica Dr.ª Ana Durão

### Sítios de Lisboa...



### O TEJO É MAIS BELO

O Tejo é mais belo que o rio que corre pela minha aldeia  
Mas o Tejo não é mais belo que o rio que corre pela minha aldeia  
Porque o Tejo não é o rio que corre pela minha aldeia.

O Tejo tem grandes navios  
E navega nele ainda  
Para aqueles que vêm em tudo o que lá não está  
A memória das naus.

O Tejo desce de Espanha  
E o Tejo entra no mar em Portugal  
Toda a gente sabe isso  
Mas poucos sabem qual é o rio da minha aldeia  
E para onde ele vai  
E donde ele vem  
E por isso porque pertence a menos gente  
É mais livre e maior o rio da minha aldeia.

Pelo Tejo vai-se para o Mundo  
Para além do Tejo há a América  
E a fortuna daqueles que a encontram  
Ninguém nunca pensou no que há para além  
Do rio da minha aldeia.

O rio da minha aldeia não faz pensar em nada  
Quem está ao pé dele está só ao pé dele.

Fernando Pessoa  
("Guardador de Rebanhos" por Alberto Caeiro)

*A depressão é uma perturbação incapacitante. Produz um intenso sofrimento e atinge 25% da população portuguesa.*

## >> A Depressão não escolhe idades!



Claramente diferente da tristeza ou do desânimo, que são geralmente reactivos a acontecimentos da vida e transitórios, a depressão é uma perturbação do humor ou seja uma disposição emocional a longo termo, que se mantém ao longo do tempo, que afecta significativamente o rendimento no trabalho (ou escolar), a vida familiar e a disposição afectiva.

A depressão não escolhe idades! Atinge homens e mulheres, crianças, adolescentes, adultos e idosos em qualquer altura da vida, de qualquer classe económica, cultura ou religião.

Muitos casos de depressão ocorrem após determinados eventos “stressantes” como a perda psicológica ou física de alguém. No entanto nem todos os indivíduos ficam deprimidos pelas mesmas circunstâncias. A probabilidade de vir a sofrer de uma perturbação depressiva depende de uma

complexa interacção entre factores biológicos, psicológicos e sociais.

A crise económica, com a falência de empresas, o desemprego e a falta de dinheiro, é um dos factores sociais que contribui para o aumento de pessoas deprimidas que sem apoio cometem suicídio.

O número de portugueses com depressão e os que tentam o suicídio tem vindo a aumentar, especialmente entre os jovens e adultos entre os 20 e os 45 anos, invertendo a tendência habitual das estatísticas que conhecemos dos suicídios na velhice, sobretudo dos que vivem no interior e sul do país, em particular no Alentejo, onde a taxa de suicídio é das mais elevadas do país e do mundo (segundo a Sociedade Portuguesa de Suicidologia e o Instituto Nacional de Estatística).



Embora a característica mais típica dos estados depressivos sejam os sentimentos de tristeza ou vazio com elevada intensidade (que leva muitas vezes a pessoa a terminar

com a própria vida) nem todos os doentes relatam essas sensações.

Muitos referem, sobretudo, a perda da capacidade de experimentar prazer nas actividades em geral e a redução do interesse. Frequentemente, a depressão associa-se à sensação de cansaço ou perda de energia. Sem tratamento, os sintomas podem permanecer por semanas, meses ou anos, prologando o sofrimento psíquico e tornando o indivíduo cada vez mais incapaz de ter uma vida saudável e funcional.

## Principais Sintomas de Depressão

- Humor deprimido
- Perda de interesse e prazer nas actividades diárias
- Diminuição da energia, fadiga e lentidão
- Irritabilidade, tensão ou agitação
- Sensações de aflição, preocupação com tudo, receios infundados, insegurança e medos
- Perturbação do apetite (com ou sem variação de peso)
- Perturbação do sono
- Perturbação do desejo sexual
- Pessimismo e perda de esperança
- Auto-estima reduzida
- Sentimentos de culpa, de auto-desvalorização e ruína
- Alterações da concentração, memória e raciocínio
- Sentimentos de tristeza e de vazio
- Sintomas físicos não devidos a outra doença (ex.: Cansaço, dores de cabeça, perturbações digestivas, dor crónica, mal-estar geral)
- Sentimento geral de desesperança e desistência de viver
- Ideias de morte e tentativas de suicídio

Estes sintomas chave manifestam-se tanto nas crianças como nos adolescentes e adultos. No entanto, o reconhecimento da perturbação pode ser mais difícil nas camadas mais jovens pois, geralmente, existe uma maior dificuldade em descrever os seus estados emocionais. Por exemplo, em vez de verbalizarem a tristeza ou desinteresse que sentem, podem tornar-se irritáveis e instáveis, podendo ocorrer crises comportamentais acompanhadas de explosões de raiva e podem apresentar comportamentos violentos, o que pode ser interpretado como *“uma criança ou um adolescente mal comportado”*.

Outras características próprias desta fase são a quebra no desempenho escolar, a baixa auto-estima, as ideias e tentativas de suicídio e graves problemas de comportamento, especialmente o uso abusivo de álcool e drogas cujos indicadores de alerta nem sempre são alvo da atenção que merecem.



## Sinais de alerta na adolescência

- ⇒ Períodos duradouros ou excessivos de humor irritável ou depressivo
- ⇒ Isolamento da família e/ou dos amigos

- Hostilidade para com a família e/ou amigos
- Quebra de rendimento escolar ou faltas à escola
- Desistência de actividades de grupo
- Abuso de substâncias (álcool e/ou drogas)
- Sonolência e cansaço excessivo
- Apatia e desinteresse generalizado
- Violência física
- Actividade sexual imprudente
- Fugas de casa

Felizmente, **a depressão é tratável** e com o apoio e o acompanhamento apropriado é possível ajudar a maior parte das pessoas que sofre de depressão, prevenindo as consequências mais negativas da depressão como o suicídio, o insucesso escolar, a incapacidade laboral, a ruptura de relações afectivas, etc.

Tal como o diagnóstico de doenças orgânicas, as doenças do foro psicológico podem apresentar sintomas semelhantes por isso, ainda que a depressão possa ser identificada pelo médico de família ou outro profissional de saúde, o diagnóstico de uma doença mental, em especial da depressão, deve ser sempre realizado por um psicólogo clínico credenciado.

O tratamento da depressão pode ser feito de várias formas, em função da gravidade dos sintomas, da sua duração, do funcionamento psicológico e da idade do indivíduo.

Basicamente, a intervenção clínica na depressão é feita com psicoterapia (apoio psicológico prolongado), com actividades que visam promover a auto-estima, com apoio a nível familiar, gestão de conflitos, medicamentos (antidepressivos e outros) ou com uma combinação de vários destes métodos.



*O que é realmente importante é que o próprio indivíduo e/ou a família procure ajuda profissional sempre que o mais evidente sinal de alerta esteja presente, isto é, não se sentir bem!*

*Lembre-se que nunca é tarde para procurar ajuda!*

**Ana Durão** | Psicóloga Clínica

As consultas de psicologia clínica têm lugar no Gabinete de Psicologia Clínica durante a semana e sábados por marcação prévia.

**Para marcações de consultas e avaliações psicológicas** contacte-nos ou visite a nossa página em [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

## >> A importância da alimentação do 1º ano de vida

*Há quatro ingredientes fundamentais para conseguir que os nossos bebés comam bem. Eles são: paciência, constância, compreensão e carinho, e a estes deve-se introduzir uma boa e correcta alimentação.*

Comer correctamente em cada etapa da nossa vida é o melhor seguro de saúde e de vitalidade. Mas, no primeiro ano de vida, esta afirmação torna-se muito mais incisiva, uma vez que a correcta alimentação é imprescindível para um óptimo desenvolvimento físico e intelectual.

No primeiro ano de vida o período de crescimento é mais acelerado. Nesta etapa, o recém-nascido triplica o peso do nascimento (mais 7 a 9 kg), a altura aumenta até 50% (mais 18 a 25 cm) e evidencia um rápido



crescimento do esqueleto (especialmente das pernas) e o perímetro do crânio aumenta extraordinariamente, devido ao grande aumento do tamanho do sistema nervoso central. Tamanho crescimento na formação de tecidos e órgãos vitais, faz pensar na importância da alimentação neste período.

Hoje em dia sabe-se que as funções cerebrais dos lactantes confirmam a importância de um bom aporte de ácidos gordos ómega-3 nos primeiros meses de vida; que a ingestão adequada de ferro diminui os atrasos na aprendizagem; que o adequado aporte de cálcio favorece o crescimento e evita a osteoporose em adulto; que doses apropriadas de proteínas assegura o desenvolvimento da imunidade. Isto é só uma amostra da importância que a alimentação tem no primeiro ano de vida. E a melhor forma de começar este perfeito desenvolvimento é com o aleitamento materno.

Alimentar exclusivamente com leite materno durante os primeiros 6 meses é correcto, científico e moderno. Em 2001, a Organização mundial de Saúde (OMS) recomendou que os recém-nascidos fossem alimentados exclusivamente com leite materno até aos 6 meses, e que só a partir desta idade se introduzisse alimentos sólidos. Isto porque o leite materno cobre todas as necessidades do bebé, além de ser benéfico, não só para o lactente, como para a mãe.

Apesar do ideal ser o aleitamento materno, nem sempre é possível. Nestes casos, há leites industrializados, que apesar de não serem iguais, aproxima-se bastante do leite materno.

Após os 6 meses, o leite materno deixa de cobrir todas as necessidades do bebé, e deverá introduzir-se alimentos sólidos, mas de forma lenta e suave. No entanto, o aleitamento materno poderá e deverá estar sempre presente até ao primeiro ano de vida. Apenas de reduz o número de mamadas.



Há que ter atenção que cada ser tem a sua personalidade própria, e esta manifesta-se desde do seu primeiro dia de vida, e que se fazem notar pelas suas atitudes. Estas reflectem-se, também, na comida. Se bem que é certo que todos os recém-nascidos pedem por alimentos, e fazem-no através do choro, nem todos têm a mesma sensação de saciedade, nem demonstram a mesma afeição ou entusiasmo pela sucção. Daí a importância de aceitar a individualidade de cada novo ser, com as suas características e personalidade própria. Há que conhecê-la, respeita-la e orientá-la positivamente.

**Sara Romeiro** | Nutricionista

## A NUTRICIONISTA RESPONDE

Subscreva a *newsletter* e envie a sua dúvida sobre este tema para através do nosso mail: [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt)

>> **Acompanhe a sua questão com o seu nome, idade e localidade. No assunto basta colocar a Ref.: news07\_304**



## >> Rouquidão: Aprenda a proteger a sua voz



## Afine sua saúde Cuide da sua voz

A voz, que se gera na laringe, caracteriza-nos enquanto seres humanos. Ela está implícita tanto a **nível físico**, pois permite-nos sentir inconscientemente as vibrações que emitimos e recebemos no processo de comunicação; como a **nível psicológico**, já que é uma forma de expressão da nossa identidade individual reflectindo também a nossa personalidade; e ainda a **nível social** dado que ela é o prolongamento do nosso corpo até ao limite dos outros, a voz chega sempre antes de nós, levando-nos até ao outro.

Este instrumento tão poderoso, a voz, além das consideráveis diferenças de pessoa para pessoa muda dinamicamente de minuto a minuto no mesmo indivíduo. No entanto, existem modificações que ocorrem a longo prazo estando relacionadas quer com os hábitos de vida quer com o natural declínio na vida de todos nós.

Dada toda a riqueza que a voz encerra, a sua alteração transporta tudo aquilo que

entristece as pessoas com patologia vocal. Nestas situações, a pessoa deixa de ser ela própria e promove-se um não reconhecimento de si para consigo e dos outros para consigo. Sendo o Inverno uma das estações do ano que mais fragiliza a nossa saúde, especificamente o nosso aparelho respiratório e fonoarticulatório, apresentam-se de seguida alguns conselhos que o ajudarão a manter a sua voz protegida e saudável durante não só este período mas no decorrer de todo o ano.

*Para melhor integrar pequenas alterações benéficas na sua rotina diária as recomendações encontram-se organizadas pelo decurso natural do dia, ou seja, desde o início do dia até ao seu final.*

**1 Evite o uso de roupas apertadas.** Na escolha do vestuário tenha especial atenção com a zona do pescoço (golas apertadas dificultam a movimentação da laringe) e a zona da cintura (vestuário apertado dificultará a movimentação do diafragma e consequentemente a respiração).

**2 Aqueça a voz antes de usá-la de forma intensiva.** Enquanto toma o duche matinal ou se desloca no carro para o seu local de trabalho pode ir realizando contagens numéricas (exemplo: 1 a 20), pausadamente. Deve iniciar a fala num tom de voz baixo (sussurrando) e ir aumentando gradualmente até ao seu tom de voz habitual. Se preferir acompanhe a música da rádio aplicando o aumento gradual do tom de voz.

**3 Mantenha uma postura corporal adequada.** Sobretudo se trabalha sentado, procure ter a coluna sempre direita e também relaxada. O corpo funciona como um todo e tensão numa determinada região corporal pode levar a uma tensão na laringe, afectando a qualidade da voz.

**4 Mantenha-se hidratado.** Deverá beber pelo menos 1,5 litros de água por dia, ao longo

do dia. Uma laringe hidratada previne o esforço a falar, o pigarreio constante e a saliva grossa, que alteram a qualidade da voz. A água não deve ser substituída por bebidas como o álcool, o café e outras bebidas com cafeína (chá preto ou verde e algumas bebidas gaseificadas), pois estas provocam desidratação das pregas vocais.

**5 Evite excessivas e longas ligações telefónicas.** Principalmente quando há ruído de fundo, pois favorece uma postura corporal desadequada, uma maior tensão e esforço das pregas vocais.

**6 Reduza a permanência em locais com ar condicionado.** O ar condicionado provoca agressão à mucosa da laringe, pois reduz a humidade do ar, secando também as pregas vocais, havendo por isso maior tensão e esforço vocal. Além disso, a saída de um local com ar condicionado para outro submete a laringe a um choque térmico provocando alteração da voz devido à descarga imediata de muco e nas pregas vocais.

**7 Faça um repouso vocal após uso intensivo da voz.** Ao fim do dia, no seu regresso a casa recomenda-se a diminuição de quantidade de fala. Se não for possível procure pelo menos diminuir o seu tom de voz.

**8 Modere o consumo de refrigerantes, café e chocolate. Evite também alimentos gordurosos e condimentados,** principalmente à noite, antes de dormir. Estes alimentos favorecem o aparecimento de refluxo gastroesofágico (conhecido por azia), que inflama e irrita a mucosa da laringe.

*Insira estas recomendações no seu quotidiano e ouvirá a diferença na sua voz.*

**Cátia Guerra** | Terapeuta da Fala

Caso apresente uma instabilidade vocal permanente não hesite, procure um Terapeuta da Fala que o ajudará a solucionar a sua situação.

**Para marcações de consultas de rastreio da sua saúde vocal** contacte-nos ou visite a nossa página em [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

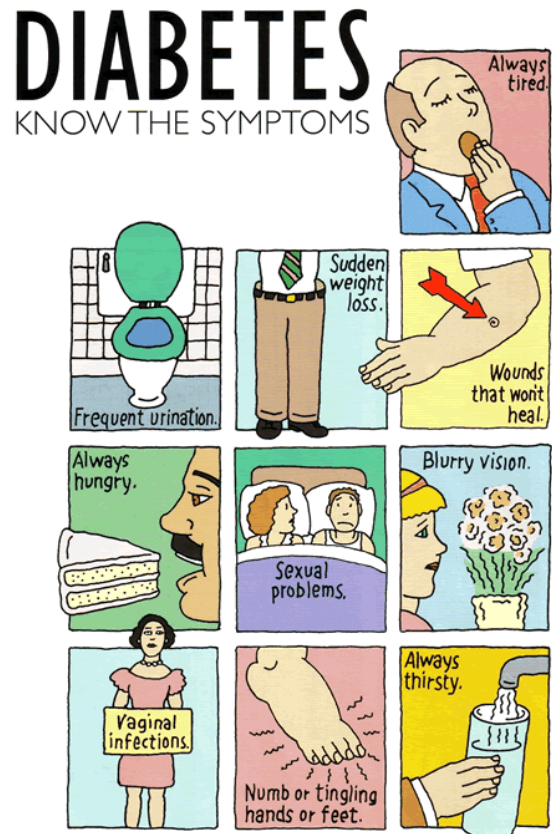
## >> Diabetes: Sinais de alerta e prevenção

*Actualmente estima-se que o número de diabéticos, a nível mundial, seja de aproximadamente 240 milhões.*

A Diabetes é uma doença metabólica que se caracteriza por um aumento anormal da glicose (açúcar) no sangue. A glicose é a principal fonte de energia do organismo, mas quando os seus valores estão alterados, quer por valores elevados (hiperglicemia) quer por baixos (hipoglicemia) pode trazer complicações.

A Diabetes quando não controlada pode estar associada ao aparecimento de outras patologias, como: problemas de visão, insuficiência renal, doenças cardiovasculares, dificuldade de cicatrização, entre outras. É importante a adopção de estilos de vida saudáveis para controlar a Diabetes.

Os sintomas mais frequentes desta patologia são os seguintes: poliúria (urinar com frequência), olidipsia (beber muita água) e polifagia (aumento do apetite), fadiga, prurido (Sensação de comichão cutânea) e visão turva (veja outros sintomas na imagem do lado).



If you have any of these symptoms, see your doctor. For more information about diabetes call Eli Lilly and Company at 1-800-545-5979 or Boehringer Mannheim Corporation at 1-800-858-8072.

Provided as an educational service by Eli Lilly and Company and Boehringer Mannheim Corporation.

60-45-3327-0 1001617088 COPYRIGHT © 1998, ELI LILLY AND COMPANY, ALL RIGHTS RESERVED. PRINTED IN USA. 233-6813-0696 © 1998 BOEHRINGER MANNHEIM CORPORATION.

Para além dos anti-diabéticos orais e da insulina, a adopção de hábitos alimentares saudáveis é um aspecto primordial no tratamento da Diabetes, sendo recomendável que fraccione as suas refeições.

### Siga os seguintes conselhos:

- ⇒ não passe mais de três horas sem comer durante o dia nem faça jejuns superiores a oito horas;
- ⇒ beba, pelo menos, 1,5 L de água por dia; comece as refeições principais (almoço e jantar) com um prato de sopa;
- ⇒ acompanhe sempre a carne ou o peixe com uma boa dose de legumes ou salada;
- ⇒ evite o consumo de doces e produtos açucarados e fritos;
- ⇒ sempre que possível, pratique actividade física diariamente.

**Marta Cardoso** | Dietista





Marta Cardoso

**Profissão:** Dietista  
**Habilitações Académicas:**  
 Licenciatura em Dietética

*Colaboradora na área de Dietética no Gabinete de Psicologia Clínica. Dietista no Instituto Técnico de Alimentação Humana.*

## >> Novas Parcerias

O gabinete estabeleceu-se recentemente mais uma parceria com a **ASMIR - ASSOCIAÇÃO DOS MILITARES NA RESERVA E REFORMA**



A ASMIR é uma instituição de utilidade pública, sem carácter político ou religioso onde têm lugar todos os militares na reserva e reforma, desde que respeitem os princípios éticos que caracterizam a instituição militar.

Actualmente, a ASMIR, tem cerca de 6000 sócios espalhados por todos os distritos do Continente e Regiões Autónomas. Esses sócios são oriundos de todos os Ramos das Forças Armadas e da Guarda Nacional Republicana e abrangem todos os postos, desde Praças a Oficiais Gerais. Mais informações em [www.asmir.pt](http://www.asmir.pt)

### Vantagens em ser nosso parceiro:

- ✓ Descontos até 25% nas consultas de Psicologia, Terapia da Fala, Nutrição e Dietética.
- ✓ Preços especiais para associados e familiares em acções de formação e programas de intervenção.
- ✓ Subscrição e recepção gratuita da newsletter do gabinete.
- ✓ Convites e brindes especiais para os mais pequenos.

**Se quer ser nosso parceiro entre em contacto connosco através do site ou por e-mail!**

**Esteja atento às nossas actividades e novidades para 2009 visitando [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)**

*A presente Newsletter contou com artigos de opinião dos colaboradores do Gabinete de Psicologia Clínica, uma equipa de profissionais especializados no acompanhamento de crianças, adolescentes e adultos, na prestação de serviços de Psicologia Clínica, Psicopedagogia, Neuropsicologia, Psicoterapia, Terapia da Fala, Nutrição e Dietética.*

*Agradecemos o seu interesse e confiança. Continuamos a trabalhar para o seu bem-estar! Desejamos a todos um Bom Ano de 2009.*

*Ana Durão*

Gabinete de Psicologia Clínica - Dr.ª Ana Durão