

2

Falta de Sono...Consequências para a Saúde.

○ Nº 9

| MAIO

| ○ 2009

SUPLEMENTO

>> Espaço 304

4

Comportamentos agressivos ou chamadas de atenção?

6

Perturbação de Pânico. O medo do medo!

8

Pergunta e Resposta >> Psicologia

9

Serviço em Destaque:
Orientação Vocacional

Newsletter

Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição

Clínica

Psicologia

Clínica

Terapia

da Fala

Brinquedos de sempre em Lisboa.



Brincar é universal e os brinquedos com que se constroem as brincadeiras também.

Em Lisboa, existem ainda alguns espaços onde se podem encontrar reproduções e brinquedos originais, que fazem parte das memórias de infância, de muitos adultos, e que podem ser uma descoberta para as crianças.



Para quem gosta de recordar e se emocionar...sugerimos um passeio em família pelos seguintes locais:

Hospital de Bonecas

Praça da Figueira, 7 (Baixa)

A Vida Portuguesa

Rua da Anchieta, 11 (Chiado)

Antes e Depois

Travessa da Espera, 47 (Bairro Alto)

Museu do Brinquedo

Rua Visconde de Monserrate (Sintra)

>> Falta de Sono...Consequências para a saúde.

Nos dias que correm, o tempo que passamos acordados, devido às exigências laborais ou a pressões sociais, tem implicações para a qualidade do sono e para o risco de Obesidade e Diabetes tipo II. O sono é essencial à vida e suporta muitas funções fisiológicas e psíquicas, como a reparação de tecidos, o crescimento, a consolidação de memórias e aprendizagens.



Observamos que a necessidade de dormir é diferente de pessoa para pessoa, no entanto, muitos estudos indicam que o hábito regular de menos de 7 horas de sono pode trazer efeitos negativos para o cérebro e para o organismo.

Geralmente, pessoas activas ou com uma tiróide muito funcionante, têm períodos de sono profundo e mais prolongados, associados a um metabolismo mais rápido. Pelo contrário, pessoas que tenham uma

tiróide pouco activa e um metabolismo lento, dispõem de poucas horas de sono profundo.

A falta de sono está associada a uma série de alterações metabólicas. Períodos curtos de sono também estão associados a um decréscimo da tolerância à glucose, ou seja, à capacidade de o organismo controlar a disponibilidade de glucose no sangue, nos tecidos e no cérebro.

Quando estamos em jejum prolongado, há mais glucose (“açúcar”) e insulina em circulação, o que indica que o organismo não está a conseguir aproveitar a glucose de forma adequada. Quanto mais desregulado for o nosso organismo, maior o risco de baixa tolerância à glucose e o risco de desenvolver Diabetes tipo II.

A apneia do sono, afecta cerca de 24% dos homens e 9% das mulheres e é caracterizada por pausas na respiração durante o sono, resultando um sono perturbado e em fadiga e cansaço ao longo do dia.

Estudos indicam que pessoas com apneia têm padrões de sono alterados que conduzem a alterações metabólicas como o aumento da fome e apetite ao longo do dia, gastam menos energia ou calorias, promovendo assim a Obesidade.



A investigação tem identificado que muito tempo sem dormir, ou seja, menos de 6.5 horas de sono por noite, pode conduzir a um decréscimo de 40% na tolerância à glucose. Associado à falta de sono também está o aumento do IMC (Índice de Massa Corporal), e uma desregulação nos níveis de hormonas que controlam o apetite: *Leptina* e *Grelina*. Estes efeitos foram observados quando o sono reduzia para menos de 8 horas. O que sugere que a falta de sono é um factor de risco para a Obesidade.

Sono e Obesidade

- ✓ Pessoas com falta de sono ficam muito cansadas para praticar exercício físico, “queimam” menos calorias e aumentam de peso.
- ✓ Pessoas com falta de sono **podem ingerir mais calorias do que as que dormem** o tempo adequado, pois têm mais oportunidades de comer.
- ✓ A falta de sono provoca um desequilíbrio no balanço de hormonas que controlam o apetite, levando a uma **maior sensação de fome**.



Siga as recomendações e tenha uma vida saudável:

- ⇒ Durma bem, pelo menos **8h de sono**.
- ⇒ Não se deite enquanto está a fazer a **digestão do jantar**, jante pelo menos 2h antes de deitar.
- ⇒ **Não vá para a cama com fome**, beba um copo de leite, 1 iogurte ou 1 peça de fruta.
- ⇒ De manhã é um novo dia e deve começar sempre com um bom **pequeno-almoço**, ou seja, uma peça de **fruta**, um porção de **leite ou derivados** e uma porção de **pão ou cereais integrais**.



Andreia Carlos
Nutricionista

Consultas de Rastreio Nutricional de Segunda a Sábado, por marcação prévia, no Gabinete de Psicologia Clínica.

>> Comportamentos agressivos ou chamadas de atenção?



Actualmente os comportamentos agressivos nas crianças e adolescentes têm ganho uma grande dimensão, tanto os comportamentos agressivos para com os pares e colegas, como para com adultos (pais ou professores).

Os comportamentos agressivos frequentes para com os outros são geralmente um sinal de que algo não está a correr bem, ou seja, estes comportamentos funcionam normalmente como um sinal de alerta para que os outros, nomeadamente os adultos, percebam que existe um problema com a criança ou adolescente.

É fundamental não fechar os olhos a estes comportamentos ou rotulá-los como resultado de uma má educação. Nestes casos é

necessário tentar descobrir o que os despoletou e compreender quais as motivações que levaram as crianças ou os adolescentes a manifestar tais comportamentos, uma tarefa que grande parte das vezes exige a ajuda de um psicólogo.

Agressividade Causas e Origens

Necessidade de amor e atenção

Crianças e adolescentes pouco acarinhadas e amadas pelos pais; com receio que ninguém goste delas; que não recebam a atenção de que precisam e com medo de serem rejeitadas utilizam a agressividade como modo de actuação para chamar atenção.

Medo de mudanças que ocorreram

(ou vão ocorrer) nas suas vidas, problemas de adaptação e ansiedade, por não conseguirem conter e controlar estes sentimentos encontram, geralmente, nos comportamentos agressivos uma forma de expressar o seu sofrimento.

Disputa pelo poder

Um medo incessante de que se eles não forem “rufias” e que se não tiverem uma postura agressiva possam ser agredidos por outros e serem eles próprios também vítimas.



Vítimas de agressão ou intimidação

Muitas vezes quem agride é ou foi também vítimas de agressão ou intimidação e acaba por assumir um comportamento agressivo de forma a abandonar o papel de vítima ou como vingança, na esperança de sentirem o poder de serem mais fortes.

Problemas e dificuldades escolares

Algumas crianças e adolescentes encontram nos comportamentos agressivos uma forma de expressarem a frustração relativamente aos maus resultados escolares.

Imitação do comportamento adulto

É frequente as crianças e adolescentes imitarem os comportamentos agressivos dos adultos mais próximos (adultos modelo).

Pais, Encarregados de Educação e Professores que estejam interessados em delinear um plano estratégico para lidar com crianças ou adolescentes com comportamentos agressivos, [contactem-nos!](#)

Deixamos-lhe algumas estratégias para melhor lidar com esta problemática:

- ☉ Ajude a criança ou adolescente a melhorar e aumentar a auto-estima. Uma maior auto-estima manifesta-se numa maior facilidade em enfrentar qualquer problema sem recorrer à agressividade.
- ☉ Eduque pelo exemplo. Mostre que os problemas têm solução e, sobretudo, seja um adulto presente e atencioso.
- ☉ Transmita a ideia de que ninguém tem o direito, seja por que razão for, de agredir ou intimidar outra pessoa.
- ☉ Explique de forma clara o significado do seu comportamento, ou seja, o que são actos de agressão e/ou intimidação e o que poderá despoletar nas vítimas.
- ☉ Não utilize a punição física.
- ☉ Se necessitar de ajuda procure um profissional.



Patrícia Rebelo
Psicóloga Clínica

Os Especialistas Responderem!

Subscreva a nossa newsletter e envie a sua questão ou sugestão para o nosso mail.

✉ newsletter@anadurao.pt

>> Perturbação de Pânico: O medo do medo!



catastrófico derivado de um sintoma físico que desperta medo.

A Perturbação de Pânico é considerada como “O medo do medo”, isto é, medo de sensações corporais originadas pelo medo.

Todos nós sentimos ao longo da vida emoções como ansiedade e medo. O medo é uma emoção básica, diferente da ansiedade, e está associado a uma resposta súbita de “luta ou fuga” perante um perigo imediato, no qual o corpo se prepara para reagir e enfrentar a situação. A ansiedade é uma emoção que se caracteriza por uma preocupação antecipatória, irrealistas ou excessivas acerca de acontecimentos futuros. A ansiedade pode ser patológica se for persistente, excessiva, e se apresentar um elevado grau de intensidade, interferindo e afectando negativamente a vida quotidiana.

A Perturbação de Pânico caracteriza-se principalmente pela presença de episódios recorrentes de ansiedade grave e intensa não relacionada com situações ou circunstâncias concretas. É comum, os indivíduos com perturbação de pânico manifestarem uma ansiedade constante ou intermitente não relacionada com uma situação ou acontecimento específico. Por outro lado, também podem prever um resultado

O medo de futuros ataques de pânico assegura a vigilância das sensações corporais e aumenta a ansiedade antecipatória. Os sintomas ao serem detectados pelo indivíduo são consequentemente mal interpretados. A interpretação é influenciada pelo medo destas sensações, pela expectativa de consequências catastróficas, bem como pelas recordações de episódios anteriores, resultando assim num aumento da ansiedade e apreensão, que caracteriza um ciclo auto-perpetuante do pânico.

Assim, nos doentes com pânico, os estímulos considerados uma ameaça originam um estado de apreensão seguido de sensações corporais provocadas pela própria ansiedade.



ATAQUE DE PÂNICO

Principais Sintomas

- ⊙ Palpitações
- ⊙ Tremores e/ou Suores
- ⊙ Dificuldades em respirar
- ⊙ Sensação de sufoco
- ⊙ Desconforto ou dores no peito
- ⊙ Náuseas ou mal-estar abdominal
- ⊙ Sensação de tonturas ou desequilíbrio
- ⊙ Desrealização (sensações de irrealidade)
- ⊙ Despersonalização (estar distanciado de si mesmo)
- ⊙ Medo de perder o controlo/ enlouquecer
- ⊙ Medo de morrer
- ⊙ Sensações de frio e calor

Durante os episódios de pânico, pelo menos quatro dos principais sintomas desenvolvem-se abruptamente e alcançam um pico de intensidade elevada em cerca de 10 minutos.

A característica indispensável para se diagnosticar perturbação de pânico é a ocorrência destes sintomas de forma inesperada e frequente, causando sofrimento e condicionando o dia-a-dia do doente.



Cláudia Amoedo
Psicóloga Clínica

Consultas de Psicologia Clínica de Segunda a Sábado, por marcação prévia, no Gabinete de Psicologia Clínica.

Coluna Informativa

O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza a todos os subscritores da newsletter um cupão desconto.

É com muito gosto que os especialistas elaboram mais uma newsletter com o objectivo de ir ao encontro de todas as pessoas que se interessam pela sua saúde e que gostam de se manter informadas. Valorizando esse interesse que diariamente nos chega através das mais diversas formas de contacto, queremos preñar os nossos subscritores um cupão de desconto, válido para uma 1ª consulta em qualquer especialidade no Gabinete de Psicologia Clínica.

Se já é subscritor basta destacar o cupão, preenche-lo e traze-lo na 1ª consulta. Se recebeu a nossa newsletter e ainda não subscreveu o serviço viaje até www.anadurao.pt e faça parte do nosso grupo de leitores.

A subscrição e recepção da newsletter é gratuita e permite-lhe usufruir de descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala. Para mais informações contacte-nos.

Se estiver interessado em tornar a sua empresa, escola ou associação nossa parceira ou considere a nossa colaboração no seu espaço, manifeste o seu interesse para gabinete@anadurao.pt

Vantagens em ser parceiro

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

PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

Nunca fui a um psicólogo, mas sinto que deveria. Tenho muitas dúvidas sobre mim e muitos problemas pessoais que não consigo resolver. Contudo, receio passar por “maluco”... Querer conhecer-me melhor é suficiente para procurar um Psicólogo?

Muitas pessoas ainda tem medo de ir ao Psicólogo. Acreditam que isso pode significar fraqueza e falta de controle sobre si mesmo. Da mesma forma, justificam o receio de ir ao Psicólogo com o mito de que quem faz psicoterapia é “louco”, “incapaz”, ou tem sérios problemas (mais graves do que qualquer outra pessoa).

Desmistificar não é difícil, basta entender que quem pede ajuda está mais atento e consciente dos seus problemas, e essa visão é fundamental para aceitar a ajuda de um especialista. Esta visão



da intervenção psicológica é alimentada pela tendência de procurar ajuda psicológica apenas em momentos de crise, isto é, em alturas em que as pessoas são afectadas por aspectos emocionais, comportamentais ou interpessoais perturbadores, ou seja, quando sentem que “algo não está bem”.

Contudo, começa a ser cada vez mais comum as pessoas recorrerem ao psicólogo sob o motivo de quererem conhecer-se melhor, como forma preventiva, antecipando a ajuda no sentido de se “protegerem” de situações que podem ser difíceis de lidar do ponto de vista emocional, como por exemplo: a futura mudança de escola, de emprego, de cidade, uma perda, um divórcio, etc.

O acompanhamento psicológico pode assim ser útil para uma grande variedade de pessoas e numa grande variedade de situações.

Conhecermo-nos “melhor” e enfrentar as nossas dificuldades não são tarefas fáceis, mas podem ser conseguidas com a ajuda de um profissional.

Os benefícios do acompanhamento são a obtenção de um maior bem-estar e num maior número de situações, o que se traduz num aumento da nossa qualidade de vida.



Ana Durão
Psicóloga Clínica

Se a sua dúvida não ficou esclarecida contacte-nos. Consultas de Psicologia Clínica de Segunda a Sábado, por marcação prévia, no Gabinete de Psicologia Clínica.

Orientação Vocacional

Vem conhecer o teu futuro!



Eles orientaram-se! E tu?

Tens dúvidas na escolha de uma área escolar? Entre fazer um curso profissional, começar a trabalhar, ou tirar uma licenciatura?

Temos as respostas às tuas dúvidas!

A Orientação Vocacional é indicada a todos os alunos que necessitem de orientação no prosseguimento de estudos no final do **9º ano** (apoio na escolha da área de estudos no 10º ano) ou no **12º ano** (apoio à tomada de decisões para o ingresso no ensino superior ou profissional).

É igualmente aconselhada nos casos de **reorientação académica ou profissional** tendo em vista um novo rumo nas escolhas já tomadas.

A orientação vocacional realiza-se geralmente em **3 sessões!**

O que fazemos:

1. Entrevista exploratória e realização de exames de personalidade;
2. Avaliação das competências cognitivas e das preferências vocacionais;
3. Devolução dos resultados com informação detalhada e actualizada sobre os cursos, percursos e saídas profissionais.

Marcações de Segunda a Sábado entre as 9h00 e as 20h00.
Formulário Online em: www.anadurao.pt



Andreia Carlos
Nutricionista

Nome: Andreia Carlos

Profissão: Nutricionista

Habilitações Académicas:

Licenciatura em Ciências da Nutrição

*Colaboradora na área da Nutrição no **Gabinete de Psicologia Clínica**.*

*Colaboradora no Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde da **Universidade Atlântica**.*

Nome: Patrícia Rebelo

Profissão: Psicóloga / Formadora

Habilitações Académicas:

Licenciatura em Ciências

Psicológicas

Mestrado Integrado em Psicologia na área Clínica

*Colaboradora na área da Psicologia no **Gabinete de Psicologia Clínica**.*



Patrícia Rebelo
Psicóloga Clínica

Este cupão de desconto é válido após a subscrição da Newsletter do Gabinete e só pode ser utilizado pelo próprio.

O desconto é de 5% sob o valor da 1ª consulta numa das três especialidades do gabinete.

Para usufruir do desconto é necessário entregar este cupão ao técnico no acto de pagamento da 1ª consulta.

Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição

Clinica

Psicologia

Clinica

Terapia

da Fala

Nome completo:

Data de Nascimento: / /

Profissão:

Telemóvel:

E-mail:

Telm: 93 408 11 13 gabinete@anadurao.pt www.anadurao.pt