

Consultório de

AS RESPOSTAS ÀS SUAS DÚVIDAS
ESCLARECIDAS PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA,
PSICÓLOGA CLÍNICA E PEDIÁTRICA;
WWW.CLAUDIAMADEIRAPEREIRA.COM

O CONSULTÓRIO de Psicologia consiste num espaço que a revista Saúde e Bem-Estar reservou para o esclarecimento das suas dúvidas e/ou questões, pela Psicóloga Clínica e Pediátrica Dra. Cláudia Madeira Pereira. Tome nota de que este espaço não pode, nem pretende, substituir a psicoterapia feita pessoalmente em contexto de consulta, tendo apenas como objetivo fornecer uma orientação psicológica através da resposta a perguntas ou dúvidas do leitor. Nos casos em que as questões remetam para a necessidade de um diagnóstico, avaliação psicológica ou intervenção psicoterapêutica, será comunicada essa necessidade ao leitor. Todos os dados pessoais serão mantidos confidenciais.



Tudo para ser feliz...

"(...) Tenho tudo para ser feliz, um bom marido, bons filhos, um emprego (...) mas tenho momentos em que sinto um grande vazio e fico cansada da vida que levo (...) Tenho uma amiga com cancro e vejo-a por vezes mais feliz e com mais vontade de viver do que eu (...) Não percebo o que se passa comigo."

Cara leitora, o bem-estar pessoal é algo muito subjetivo e particular de cada pessoa: pode ter "tudo para ser feliz" e sentir-se insatisfeita; e outra pessoa pode ter "pouco" e sentir-se satisfeita e feliz. Na verdade, este "tudo para ser feliz" pode representar coisas muito diferentes para cada pessoa, porque não são as coisas ou os acontecimentos, por si só, que nos fazem mais ou menos felizes, mas aquilo que significam para nós. É a forma como pensamos sobre as coisas, os acontecimentos e a nossa vida em geral, que nos pode fazer sentir mais ou menos satisfeitos e felizes.

Tente tirar um momento para refletir e perceber por que se sente insatisfeita com a sua vida e procure munir-se de pensamentos mais positivos acerca da sua vida. Explorar o que gosta de fazer e introduzir novas atividades na sua rotina diária poderão também ajudá-la a aumentar o seu bem-estar pessoal (por exemplo, uma ida ao cabeleireiro, um jantar romântico com o seu marido, um passeio com os filhos, etc.).

Psicologia

Perturbação bipolar

"(...) Tenho uma pessoa de família que é seguida por um psiquiatra e recentemente foi-lhe diagnosticada doença bipolar (...) Já procurei informação na Internet, mas fiquei com algumas dúvidas (...) Será que me pode esclarecer acerca desta doença?"

A perturbação bipolar caracteriza-se, sobretudo, por grandes variações de humor. A pessoa pode experimentar momentos de grande elevação do humor, de aumento da energia e atividade (ou seja, episódios maníacos), que oscilam com momentos de depressão profunda e diminuição da energia e atividade (ou seja, episódios depressivos). Durante os episódios maníacos, a pessoa pode manifestar-se muito agitada, inquieta e/ou irritável, falar muito e depressa (pode ter dificuldade em controlar os pensamentos), sentir-se muito (ou exageradamente) animada e bem-disposta, ter dificuldade em dormir e manifestar comportamentos de risco. Por sua vez, durante os episódios depressivos, geralmente a pessoa sente uma tristeza vital, grande angústia e/ou desespero, e manifesta perda do interesse nas atividades que costumava realizar na sua rotina diária. Os episódios maníacos e depressivos têm uma frequência e duração variáveis. Entre estes, podem existir períodos estáveis em que ocorre a diminuição dos sintomas.

Divórcio

"(...) Estou num processo de divórcio muito complicado com a minha mulher (...) propus-lhe que procurássemos ajuda e fizéssemos terapia de casal, mas ela não aceitou e insiste no divórcio (...) temo por mim e pela nossa filha de 5 anos. Receio as consequências que isto possa vir a ter nela (...)"

Caro leitor, embora a sua esposa possa não estar interessada na terapia de casal, você poderá beneficiar de uma terapia individual. O apoio psicológico poderá ajudá-lo a conseguir lidar melhor com a situação de divórcio. No que respeita à sua filha, ela ainda é pequena para per-

ceber do que se trata um divórcio, mas isso não significa que se deva esconder a verdade dela. As crianças sentem e percebem quando as coisas não estão bem, por isso, antes que a criança comece a fazer interpretações erradas da situação (por exemplo, "o pai saiu de casa porque já não gosta de mim"), importa explicar-lhe que os pais vão separar-se e prepará-la para as mudanças que vão ocorrer na sua rotina diária. A criança deverá ser poupada dos problemas do casal, e o divórcio dos pais não deverá significar a separação pai-filha ou mãe-filha. As relações com a criança deverão ser sempre protegidas e respeitadas em prol do seu bem-estar psicológico.

O apoio psicológico pode ser benéfico no caso de...

- ▶ Tristeza e angústia
- ▶ Ansiedade
- ▶ Insatisfação com os relacionamentos interpessoais (relações conjugais, familiares, de trabalho ou outras)
- ▶ Dificuldade em estabelecer e/ou manter relacionamentos
- ▶ Dificuldade em lidar com o stress diário
- ▶ Problemas de autoestima e/ou de autoconfiança
- ▶ Problemas de comportamento alimentar (anorexia, bulimia, comportamento alimentar compulsivo ou outro)

- ▶ Problemas do sono (insónia, hipersónia ou outro)
- ▶ Problemas sexuais
- ▶ Medos ou fobias
- ▶ Sintomas físicos (por ex., cefaleias, tonturas, taquicardia, sudorese, diminuição da libido etc.) associados ao stress, ansiedade ou outro
- ▶ Divórcio, luto ou outro tipo de perda
- ▶ Pensamentos ou comportamentos autodesestrutivos ou suicidas
- ▶ Insatisfação com a vida pessoal, familiar, profissional ou outro
- ▶ Se pretende desenvolver o seu autoconhe-

- cimento (conhecer-se melhor a si próprio/a), desenvolver mais aspetos da sua personalidade ou adquirir novas competências pessoais (por exemplo, comunicacionais, de relacionamento interpessoal, autocontrolo, etc.)
- ▶ Se o seu filho demonstra qualquer um dos sintomas descritos anteriormente
- ▶ Se o seu filho apresenta problemas de aprendizagem ou escolares
- ▶ Se o seu filho apresenta atrasos no desenvolvimento (por exemplo, falar, andar, etc.)
- ▶ Se o seu filho apresenta problemas de comportamento e/ou de atenção



Envie-nos as suas dúvidas e/ou questões

Poderá submeter as suas dúvidas e/ou questões através do contacto da revista Saúde e Bem-Estar (saudebemestar@sreditores.pt) ou diretamente para a Dra. Cláudia Madeira Pereira (psicologa@claudiamadeirapereira.com). Todos os dados pessoais serão mantidos confidenciais e nenhuma informação será divulgada sem o consentimento do leitor.

