

HumanaMENTE

Diretora: Paula Gouveia

Revista trimestral Nº2

março 2017

ARTIGO Visitantes no tempo

Quando foi a última vez que nos amámos? A nós e aos outros. Verdadeiramente!

Mónica Q.
Charrua

Qual destes dois artigos de Paula Gouveia se enquadra mais consigo?

“A vida como descoberta”

OU

“O que celebrar a vida nos ensina”

Mas afinal o que é a SM?

Saiba o que os enfermeiros Emanuel e Nádia explicam

Pág. 20

CELEBRAR A VIDA

Catarina Lucas



Estou farto de ouvir falar em Coaching



Como Edite Fonseca celebra a vida?

Como superar a adversidade?

LEIA TUDO SOBRE AS SUAS OBRAS

Ficha técnica

Proprietária e Editora_ Paula Cristina Lopes Gouveia

Morada_ Rua das Padeiras Nº15 3520-065 Nelas

Nº de Contribuinte_ 254539165

Nº de Registo na E.R.C_ 126921

Periodicidade_ Trimestral

Sede da Redação_ Rua das Padeiras Nº15 3520-065 Nelas

Diretora_ Paula Gouveia

Contacto_ 963667706

Colaboradores_ Sofia Oliveira, Inês Jorge de Figueiredo, Edite Fonseca, Inês Fernandes, Inês Aroso, Adriana Costa, Emanuel António Santos Pereira, Nádia Cristina Dias Nunes, Lígia Silva, Mónica Q. Charrua, Maria do Rosário Calçada, Thiago Moura, Catarina Lucas, Eva Sousa, André Rosa, Lauro Lopes e Ana Miranda.

Estatuto Editorial

A revista Humanamente é uma revista trimestral destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico. Pretende divulgar e dar conhecer temas da saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal, informando de forma clara e idónea. A revista “Humanamente” distingue de forma inequívoca factos de opiniões e promove o pluralismo de opiniões.

A revista Humanamente não discrimina com base em ideologias, raças, sexo, idade, profissões, religião ou de qualquer outra forma. Não induz ainda a comportamentos ou crenças. A revista Humanamente rege-se pelos princípios de boa fé e compromete-se a cumprir toda a Lei da Imprensa em que se enquadra e restante legislação, deontologia e normas éticas que lhe sejam aplicáveis.

Nota editorial

1

Celebra a vida

2

O Médico de Família e o diagnóstico

4

Falar de saúde no século XXI

7

Perfil Doutora Edite Fonseca

9

Novos montes ou horizontes?

11

As gentes dos nossos tempos

15

O lugar ao lado (afinal não) está ocupado

17

A vida é uma viagem

18

O caminho pelo bem-estar

19

Ganhe amor pela vida!

23

Visitantes no Tempo

24

A surpresa de uma vida, um acaso feliz

25

Caso clínico como uma doença terminal me ajudou a viver intensamente

27

Perfil Catarina Lucas

29

Como superar a adversidade?

31

Gordos e a sociedade

33

A vida como descoberta

35

Matando o velho Eu para o Eu atual viver melhor

37

Perfil André Rosa

39

Estou farto de ouvir falar em Coaching

40

Será o amor destinado aos belos?

42

Este texto não era para ser sobre mim

44

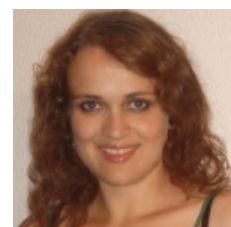
O que celebrar a vida nos ensina

47

Depois das festas natalícias e de passagem de ano eis um novo motivo de celebração: a chegada da Primavera. Os dias ficam mais longos, o clima mais ameno e a disposição tende a melhorar. Tal como a natureza, os projetos que traçamos começam também a florescer. Neste segundo número da Humanamente subordinado ao tema “Celebrar a vida” quero exortar os leitores a tomarem as rédeas das suas vidas e daquilo que está no seu controlo para que possam mudar os aspetos que lhes desagradam e continuar na aprendizagem e aperfeiçoamento contínuo que faz parte daquilo a que se chama viver. Celebrar a vida passa por ser pró-ativo e cuidar da nossa saúde, por dentro e por fora. Não há uma distinção estrita entre corpo e mente, uma vez que o nosso físico afeta o nosso lado psicológico e vice-versa. Como nos diz a médica Inês Jorge Figueiredo, é essencial termos um médico de família, para a prevenção de doenças e diagnóstico de qualquer patologia de maneira a usufruirmos do tratamento mais indicado. Se o resultado for uma doença do campo da Psiquiatria, temos de encará-la com a naturalidade possível e ser diligente no tratamento, com a toma de medicação que se revelar necessária.

Não temos de sofrer em silêncio se precisarmos de ter um psiquiatra, é uma especialidade médica como qualquer outra, que deve ser reconhecida e não temida. Como disse Jennifer Lawrence, vencedora do Óscar de melhor atriz pelo filme “Silver Linings Playbook” (Guia para um final feliz). “Eu penso que há um estigma enorme associado à doença mental, que eu espero nós possamos livrar ou ajudar...Quero dizer, as pessoas têm diabetes ou asma e têm de tomar medicação para isso. Mas assim que tens de tomar medicação para a tua mente, há este estigma instantâneo. Esperemos que tenhamos dado a essas pessoas esperança”. Queria agradecer a todos os colaboradores deste número, tanto aos que transitaram da edição anterior como as que abraçaram o projeto agora e ainda ao professor Samuel Barros do Instituto Politécnico de Viseu (IPV) e a João Calejo da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) pelas preciosas orientações. Aos leitores espero que apreciem os artigos que integram este número e aproveitem a vida da melhor forma, nunca esquecendo que ela é um presente a ser encarado com alegria e também perseverança. A todos o meu bem-haja.

Paula Gouveia
Diretora/Redatora



Celebra a **VIDA** VIDA



Sofia Oliveira

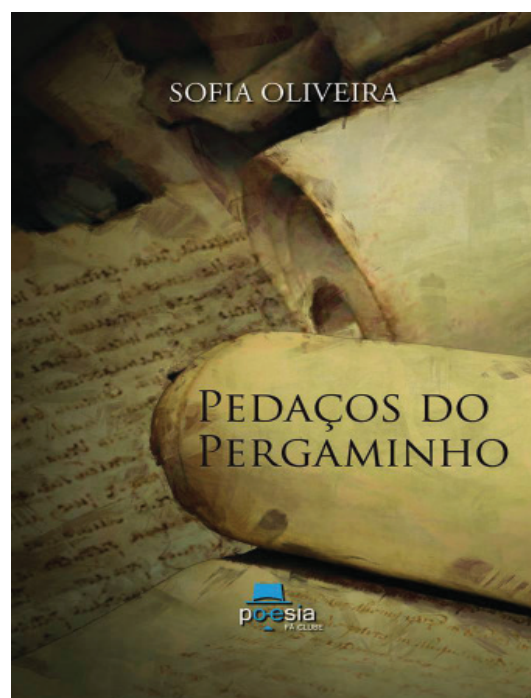
Coach

Blog



Esta é a vida! Assim tal e qual como ela é, tal e qual como tu conheces! Nem sempre ela é cor de rosa, aliás a vida é mesmo assim, feita de muitas cores, todas com que possas imaginar! Às vezes vais ver tudo muito claro, outras estará escuro, outras haverá uma neblina... Nem sempre é fácil, vais ter momentos menos bons, desafios a ti mesmo, ao amor que sentes por ti próprio e à tua resiliência, vais chorar de dor, de raiva... E agora diz-me terás motivos para celebrar? Claro que tens. Sempre! A vida é uma festa. **O simples facto de estares vivo e com saúde é uma festa e motivo para celebrares**, porque enquanto aqui estás vivinho da silva e de perfeita saúde vais poder superar todos os desafios que a vida te oferece, vais poder superar-te a ti mesmo, traçar novas metas, e ao longo do caminho vais evoluir, crescer, ser um ser humano mais forte, mais completo, vais realizar objetivos e por isso mesmo vais abrir umas quantas garrafas de champanhe e lançar fogo de artifício e confettis. Todos os dias a vida oferece-te uma oportunidade de a agarrares com tudo o que tens, de superar limites e seguires em frente.

Existe sempre um dia depois da noite, um novo amanhã e um arco-íris depois de uma tempestade. Todos os passos que dás na tua vida em busca daquilo que mais sonhas, todos os desafios que superas, são motivos para fazeres uma grande festa. Cada passo que dás na evolução do teu ser, da tua história é motivo para celebrares a tua felicidade, a tua conquista. Cada objetivo que trilhares e alcançares, mesmo que até seja assim um objetivo pequenino, porque aquele objetivo, aquele GRANDE GRANDE que ainda não conseguiste, mas que o decomposeste em metas mais pequenas, passo a passo, e por cada uma desses metas que alcances sente orgulho de ti, sente-te feliz e satisfeito contigo mesmo pelo que fizeste e celebra.



Cada pequena vitória que alcançares e celebrares vai fazer-te sentir bem, vai aumentar a tua autoestima e autoconfiança, vais ficar mais motivado, confiante e determinado a seguir em frente rumo a todas essas metas, rumo ao teu objetivo GRANDE GRANDE. Celebra a vida, e partilha essa celebração com os outros, com aqueles que te ajudaram a viver mais e melhor, a alcançar o que pretendes, celebra com os que te desafiaram e partilha a tua alegria e o teu amor. Espalha energia positiva e sentirás que quanto mais celebras, mais o teu amor flui, vibras mais alto, e o universo devolver-te-á mais amor e consequentemente mais força para avançar no teu caminho e mais capacidade para teres outras celebrações na tua vida. Há quem celebre o dia de aniversário, o Natal, um novo ano... Mas a vida é muito mais do que isso, a vida existe todos os dias em que acordas, saís para a rua e te mostras ao mundo. Todos esses dias que às vezes

deixas correr, são oportunidades que estás a desperdiçar para seres feliz, já pensaste? Deixas de dizer que amas alguém porque ainda não é o momento certo, deixar de agarrar aquela oportunidade, trabalho com que sempre sonhaste porque não é a melhor altura, no próximo ano as coisas estarão melhor e então se calhar vais mudar...enfim... Já imaginaste quantos dias deixas passar sem viver? Sem sentir? Quantas festas em honra de ti mesmo e das tuas vitórias na vida estás a perder?



Logo tu que és a alma da festa! Então que tal começares por seres a alma da tua própria festa? Da festa da tua vida? O que achas? Celebra porque estás aqui, celebra porque tens uma família, tens alguém que te ame, e mesmo que não tenhas celebra porque te amas a ti! Celebra porque podes viver plenamente num universo de cores, cheiros e saberes que a cada mo-

mento te mostra que podes ser o que sonhas ser desde que acredites.

**Podes ser tudo o que sonhas!
Acredita, vive, conquista e
celebra a vida!**

**“Ao longo do caminho vais evoluir, crescer,
ser um ser humano mais forte, mais completo...”**



Inês Jorge de Figueiredo

Interna da Formação Específica em Medicina Geral e Familiar na USF Lusitana

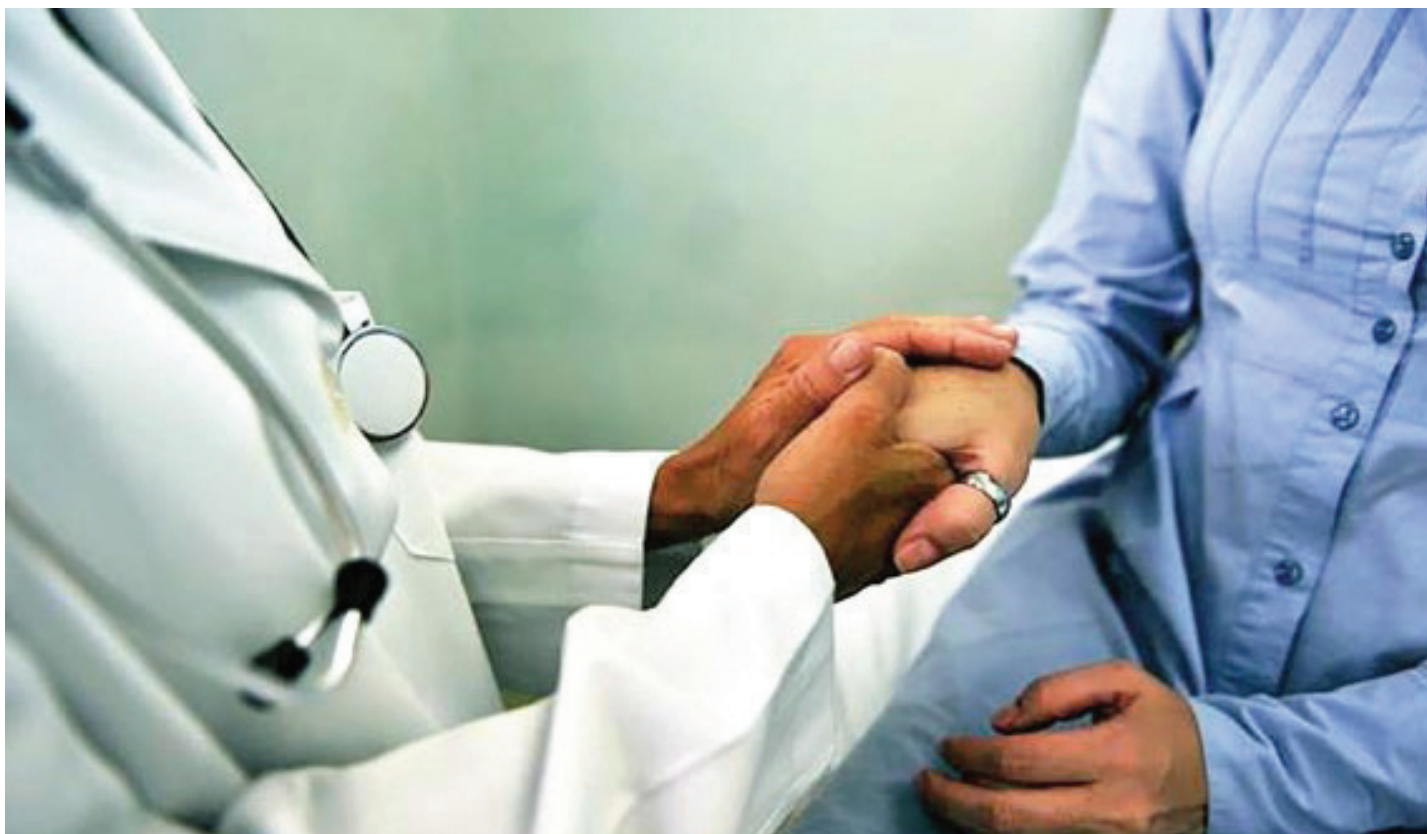
“Ninguém tem culpa de estar doente, mas tem culpa quem não procura a cura.”

Ser médica interna em Medicina Geral e Familiar permite-me ter contato com uma grande diversidade de doentes e patologias. Não há rotinas. Quando o meu dia começa nunca sei que tipo de doentes e doenças vou encontrar, alguns podem nem estar doentes e vêm por outros motivo. Tenho a oportunidade de acompanhar o percurso da vida humana desde a gestação até à morte e, como costumo dizer, sou médica dos zero aos cem, da ponta dos cabelos até à ponta dos pés.

Uma coisa que frequentemente constato e tento trabalhar com os doentes, é a dificuldade de muitos em aceitar a sua doença. Um bom Médico de Família é aquele que acompanha o utente e a sua família, trabalhando preferencialmente na prevenção da doença.

Se a doença já estiver instalada os nossos cuidados passam para um novo patamar, o patamar da gestão da doença e a prevenção das suas complicações. Tal como um treinador de futebol, que está ao lado dos seus jogadores para que tenham sucesso e rendimento máximo, também o Médico de Família, com a ajuda da ciência e muitas horas à volta dos livros, tem esse papel. Procura dentro dos possíveis, os seus doentes se mantenham saudáveis e que possam ter uma vida plena e feliz.

Quando a doença chega e fazemos um novo diagnóstico, temos que a comunicar ao doente e tudo pode acontecer. Desde o descrédito ao choque, passando pelo interesse e preocupação, todas as reações são possíveis. Há que dar “um tiro de aviso” e ver como o doente reage, para depois esclarecermos todas as suas dúvidas e traçarmos um novo plano de seguimento. Para além das reações individuais, o que me tem intrigado são as reações entre “grupos de doença”. Talvez organize estas reações em 3 grandes grupos: os que “não querem saber”, desvalorizam e ficam em completa negação; os que ficam preocupados ou até mesmo desesperados com a notícia; e os que não a aceitam e tentam, a todo o custo, encontrar outra explicação.



Dando alguns exemplos simplistas:

Quando tenho que explicar a um doente que a obesidade, o tabagismo e a hipertensão são doenças que exigem uma intervenção urgente, com mudanças profundas no estilo de vida e por vezes início de medicações crónicas. Geralmente o doente desvaloriza tudo o que lhe acabei de dizer. Sempre foi gordinho e no fundo o problema é o “peso dos ossos”, uma vez tentou deixar de fumar e ficou com mais tosse ou porque ter hipertensão é “normal”. Infelizmente são diagnósticos com pouco impacto que exigem a minha cara mais séria, o tom de voz mais grave e um grande esforço para captar a sua atenção. Por outro lado, quando comunico a um doente que tem uma doença oncológica a reação geralmente é bem diferente. Na maioria das vezes, a pessoa é invadida por um sentimento de impotência, desespero, não quer acreditar e pensa que está a entrar na fase final da sua vida.

O irónico é que a obesidade, o tabaco e a hipertensão matam muito mais pessoas em Portugal do que as doenças oncológicas, são inimigos silenciosos que fazem o seu trabalho nos bastidores e ceifam a vida sem qualquer notificação prévia. Com mais frequência do que desejaria, tenho que informar muitos doentes de que sofrem de doença psiquiátrica. Seja um caso de depressão, perturbação da ansiedade, doença afetiva bipolar, esquizofrenia ou outra. Muitas vezes o primeiro feedback que recebo é que acabei de os ofender. Fixando as suas expressões vejo muitos olhos que me dizem “Como é que se atreve a dizer uma coisa dessas?”, “Está a chamar-me de louco?”. Aqui entramos talvez no último grupo, os doentes que não aceitam o diagnóstico e tentam encontrar outra explicação. Sinceramente isto deixa-me realmente triste e preocupada.

Porque é que a doença mental em 2017 ainda é tão estigmatizada? Se os próprios doentes não a aceitam, como aceitarão os familiares, amigos ou colegas de trabalho?

Para a nossa sociedade é aceitável que o coração fique doente, que o rim “trabalhe pouco” e que o pulmão seja muito reativo. Agora doenças como a depressão, a ansiedade, a esquizofrenia são para os fracos ou para os loucos. O cérebro não é mais que um órgão e também pode adoecer. Fará isto algum sentido?

Neste grupo de doentes o Médico de Família tem uma oportunidade de ouro. Com uma relação sólida e de confiança já estabelecida, ajuda a compreender o que muitas vezes pode ser tão difícil de aceitar. A explicação exata do que é a doença, dos seus sintomas e do que pode fazer para a controlar é fundamental. Daqui passamos à terapêutica, ao esclarecimento de dúvidas sobre o seu funcionamento e os seus efeitos secundários, deixando sempre um canal aberto à comunicação e à reavaliação. Algumas doenças são crónicas e não têm cura, mas com o tratamento apropriado, o doente pode ter uma vida saudável, funcional e feliz. Outras têm cura com o acompanhamento e tratamento adequados. Os casos mais complexos são encaminhados para o psiquiatra, nascendo assim uma equipa forte para acompanhar e apoiar este doente e a sua família no seu percurso. Em primeiro lugar é fundamental que todos tenham um Médico de Família. Depois é essencial que os doentes confiem nos seus médicos, que façam o seu papel na prevenção e, quando a doença surge, que aceitem o diagnóstico e que abracem o tratamento.

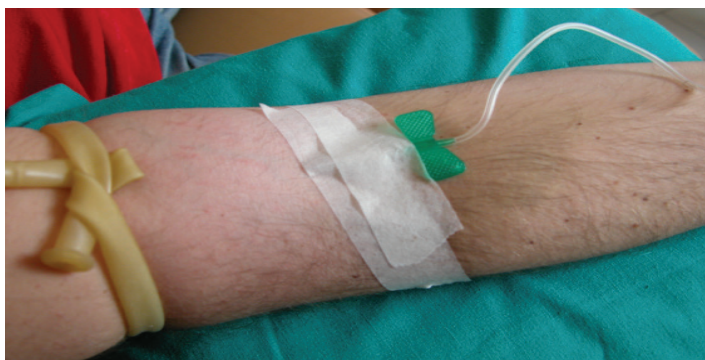
Todos temos direito a uma resposta para os nossos problemas, às vezes pode não ser a que gostaríamos, mas esta resposta só começa quando nos permitimos ser ajudados.

“Um **BOM Médico de Família** é aquele que acompanha o utente e a sua família, trabalhando preferencialmente na prevenção da doença.

A obesidade, o tabaco e a hipertensão matam muito mais pessoas em Portugal do que as doenças oncológicas.”

Numa era de sobrecarga de informação, em que muitos sintomas de doenças estão à mera distância de um clique, é importante refletirmos sobre o que significa ser saudável no mundo contemporâneo. Antes de mais, **importa saber que a saúde é um conceito polissêmico, um objeto-modelo multifacetado e transdisciplinar.** O psiquiatra Arthur Kleinman distingue entre as dimensões biológica e cultural da doença, agrupando-as em duas categorias: patologia e enfermidade. A PATOLOGIA refere-se às alterações disfuncionais de processos biológicos ou psicológicos da pessoa, segundo uma conceção biomédica, decorrente da observação clínica. A ENFERMIDADE diz respeito à experiência e perceção individual relativamente aos problemas trazidos pela patologia e a reação da sociedade à mesma, ou seja, a vivência subjetiva, o modo como a pessoa expressa e lida com o mal que a acomete. Ambas são construções sociais que estão na base do encontro entre o paciente e o profissional que comunicam em torno de um idioma culturalmente compartilhado: a doença.

O professor Allan Young afirma que a doença é um processo de socialização da doença e da enfermidade. Por sua vez, o psicanalista e antropólogo Georges Devereux afirma que a normalidade equivale ao comportamento médio dos indivíduos e que comportamentos ajustados à cultura podem não ser necessariamente normais. A normalidade não define um padrão cultural geral, expressa antes os padrões das subculturas e dos seus indivíduos. A cultura de cada um afeta assim a doença e a expressão dos sintomas individuais. Para o médico e filósofo Georges Canguilhem a Medicina baseia-se na prática de diagnosticar, tratar e curar para restaurar a normalidade e não se interessa pelos conceitos de saúde e doença por serem demasiado teóricos. O conceito de saúde ultrapassa a definição de ausência de doença, vai além da dicotomia sadio/doente, este último com normas vitalmente inferiores. Pode ser um acordo interior, um conjunto de questões no qual ela mesma se faz questão e é um objeto de campo científico baseado no genótipo (constituição de uma célula, organismo ou indivíduo), na história de vida do sujeito e da relação deste com o meio.



Pressupõe uma ordem tanto no campo biológico vital quanto no modo de vida. Tem uma vertente filosófica, ética e metafísica que corresponde por exemplo a noções de utilidade, qualidade de vida e felicidade. Assim, a saúde pressupõe uma visão integral da pessoa, que engloba a interação de fatores biológicos, psicológicos, sociológicos, etc. O cirurgião francês René Leriche afirmava que a saúde é a vida no silêncio dos órgãos. É também a vida inerente às relações sociais, não é um conceito vazio; é uma norma com função e valor. Segundo o filósofo alemão Hans-Georg Gadamer o mistério da saúde equivale ao mistério da vida. A saúde é um conceito aberto, de diferentes modelos explicativos, de dimensão privada e pública, vinculada a um determinado tempo e espaço da História. É feita de uma variedade de vozes a serem tomadas em conta. Exige ultrapassar a leitura pela negativa e ampliar o seu sentido.

Assim, o conceito de saúde é holístico, totalizante, um enigma de múltiplos significados, que é passível a ser hierarquizado e instrumentalizado para o benefício dos homens. Em pleno século XXI, é muito importante existirem três componentes essenciais neste panorama: literacia em saúde, autocuidado e filtragem de conteúdos.

A literacia em saúde é definida pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS) como “a capacidade para tomar decisões informadas sobre a saúde, na vida de todos, e também naquilo que diz respeito ao desenvolvimento do Sistema de Saúde, na medida em que contém elementos essenciais do processo educativo e proporciona capacidades indispensáveis para o autocuidado”.

O autocuidado é viver de forma consciente, tendo em atenção ao corpo físico, mental e emocional, atento sobre o si mesmo para manter e cultivar uma boa qualidade de vida de forma responsável e autónoma. Uma das ferramentas para melhorar a saúde é ser diligente e proactivo: fazer check ups médicos com regularidade, alimentar-se bem, praticar desporto, ter um sono reparador, entre outros. Para além de ler mais sobre o assunto e familiarizar-se com conceitos importantes em matéria de saúde, deve saber filtrar os conteúdos. Precisamos de filtrar uma boa parte deles para dar sentido ao mundo, sabendo direccionar o nosso foco para informação fidedigna e esclarecedora. Em caso de dúvidas, consulte sempre o seu médico. Deve sempre fazer por orientar-se por princípios benéficos que lhe permitam ter uma vida mais plena, realizada e feliz.

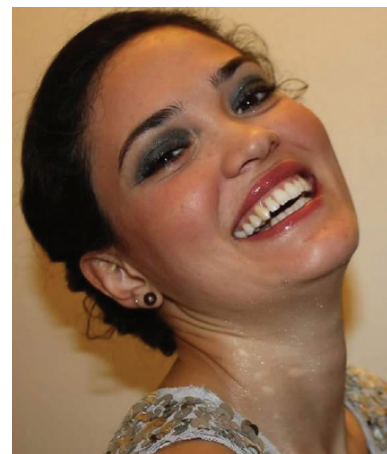
Paula Gouveia

Blog



“A cultura de cada um afeta assim a doença e a expressão dos sintomas individuais”

- Autora de três obras literárias: “Kassandra uma Infância Tumulosa”, “Daniela e a Pedra Mágica” e “Aventura Estival”
- Poetisa
- Jornalista
- Empresária no ramo infantil- CEO e Fundadora de Love Bug Nannies
- Perceitora de línguas estrangeiras a nível internacional



Nascida a 23 de Maio de 1983, na aldeia do Casteleiro, distrito da Guarda. Licenciada em Jornalismo e Comunicação pelo Politécnico de Portalegre, obteve o Mestrado no domínio da Informação e da Documentação, na Universidade de Paris VIII tendo concluído o mesmo em 2009, com menção honrosa. Iniciou a carreira profissional no jornal Tribuna de Loures depois de ter estagiado no mesmo. No seio daquele organismo de comunicação fez entrevistas, reportagens e escreveu artigos em diversas rubricas tais como: cultura, saúde, lazer, política, economia, desporto... Já em Paris depois de concluir o mestrado e o estágio curricular numa associação de desenvolvimento durável, rumou até Londres onde trabalhou na Regent Street, na Karen Millen e numa boutique de roupa situada junto ao Harrods. O objetivo era melhorar a proficiência no idioma Inglês. Dois anos depois regressou a Paris e depois de ter passado pelo comércio do perfume para L'Artisan Parfumeur e Robert Piguet. De Agosto de 2012 a Abril 2013 foi gerente da loja situada em Montmartre para a marca de roupa francesa Karl Marc John da qual saiu para abraçar um outro projeto também no comércio têxtil.

Ao mesmo tempo colaborava com o jornal semanário “Luso Jornal,” destinado à comunidade portuguesa residente em França e na Bélgica, tendo elaborado o dossier especial Joana Vasconcelos aquando da exposição da artista plástica no palácio de Versalhes. Em junho de 2013, foi convidada para em paralelo à atividade literária abraçar um novo projeto como voluntária, num programa artístico no seio da Galerie de Thorigny, tendo como objetivo agenciar novas exposições, orientar artistas reconhecidos bem como novos talentos. Nesse período acompanhava os clientes na via artística através de diversas exposições que visavam trazer dinamismo ao espaço situado junto ao Museu Picasso.

Com a publicação do seu romance de estreia, **“Kassandra uma infância tumultuosa”**, em Junho de 2014 orientou a atividade profissional, tornando-se perceptor de crianças, para as quais reconhecidamente tem uma excelente empatia. A sua passagem na área do jornalismo foi curta pois a autora decidiu viajar pelo mundo. Ao invés de uma vida estática a autora decidiu percorrer o mundo à procura de novas experiências de vida e de novas formas de viver a vida mais desprendidas dos bens materiais. Estados Unidos, Canadá, Caraíbas e Bahamas, Brasil, Dubai e Abu Dhabi, Líbano, Irlanda do Norte, França, Inglaterra, Bélgica, Luxemburgo, Suíça, Itália, República Checa, Eslováquia, Espanha, Mónaco, Andorra e Hungria) são os numerosos países visitados, nos quais a autora conviveu com culturas diferentes e aumentou os seus conhecimentos em diversas áreas, tais como a religião, a gastronomia e os idiomas. Residiu em Paris, Londres, Montreal e Nova Iorque, cidades internacionais que lhe serviram de inspiração, e nas quais apreciou o seu quotidiano intenso, mas também a possibilidade de conseguir isolar-se. Colabora com diversas publicações.

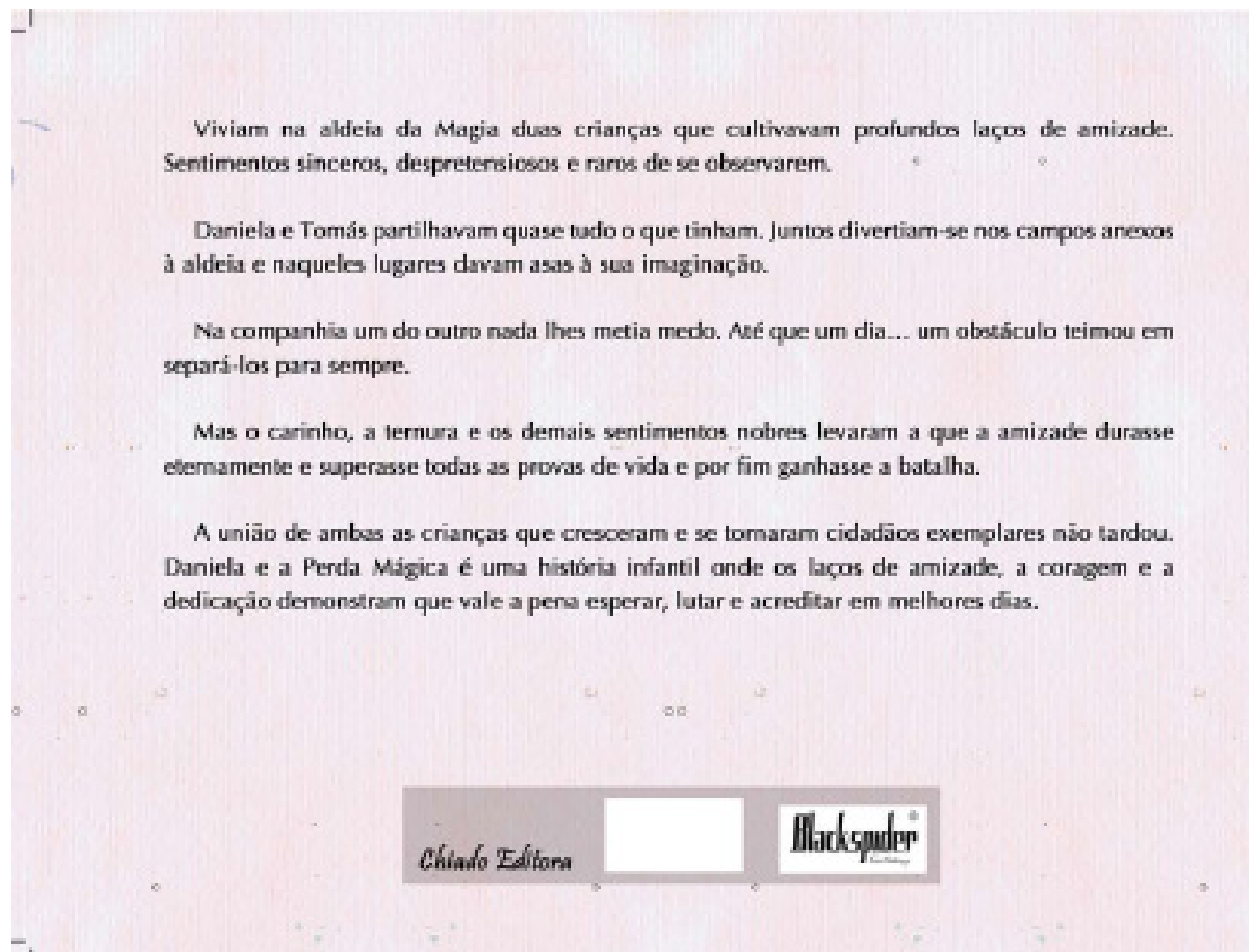
“Daniela e a Pedra Mágica” é a sua segunda obra, primeira do género infanto-juvenil, com a qual a autora deseja agradar a miúdos e graúdos. O universo infantil e literário reservam inúmeros segredos mas a autora mostra-se confiante e deseja triunfar trazendo quer aos leitores quer às crianças que frequentemente estão sob a sua alçada, novas aventuras transbordantes de energia.

Edite Fonseca possui uma mão voluntária. Aquando da sua vivência no coração de Paris colaborou na dinamização de atividades lúdicas junto de inúmeras crianças que estiveram internadas no Hospital Necker por motivos de saúde agravada. Uma mulher que “faz o bem, não olhando a quem”.

Novos montes ou horizontes?

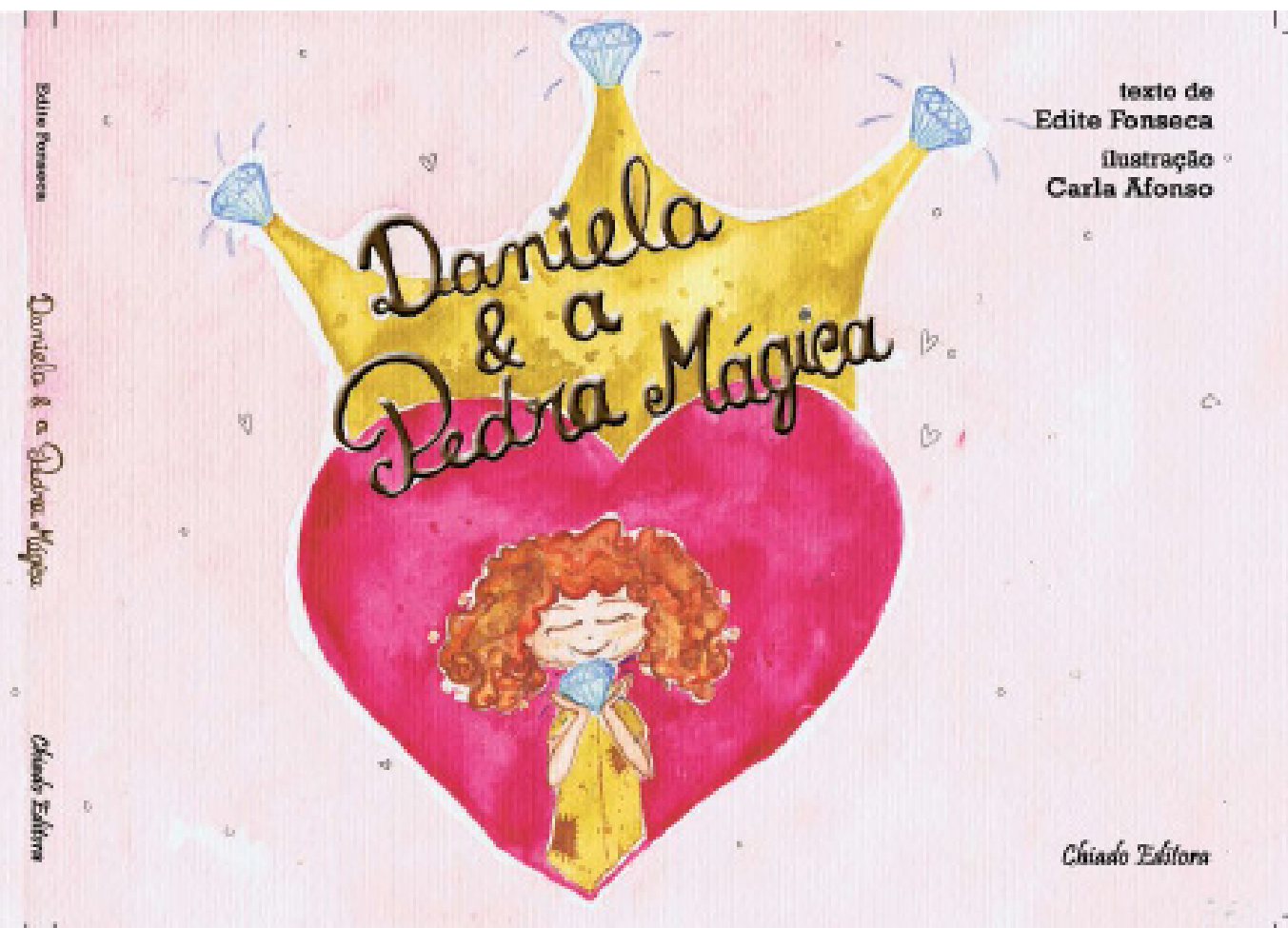


A escritora, poetisa e jornalista, Edite Fonseca publicou a obra de estreia no ano de 2014. Trata-se de um romance intitulado “Kassandra uma infância tumultuosa”, e foi editada pela Chiado Editora, em Portugal. Seguiu-se “Daniela e a pedra mágica”, publicada pela mesma editora.



A última obra editada recentemente, intitulada-se “Aventura Estival” e, à semelhança da anterior, trata-se de uma literatura infantojuvenil durante a qual se relatam as aventuras de André, um menino traquina que escapa pela janela para viver aventuras, sem se importar com a preocupação que estava a dar aos familiares que o procuram durante horas a fio. Para a realização do livro a autora contou com o apoio de Benjamim Monteiro e da jornalista Dina Aguiar, autores dos dois prefácios que contém a obra. **Edite visa contactar um vasto público de todas as faixas etárias, para as fazer viajar através das aventuras relatadas nas suas obras e poemas já publicados.** “Edite Fonseca, vive a sua escrita com sensibilidade, partilha-a e faz dela o seu fado mais sentido!” escreveu Dina Aguiar no prefácio da obra “Aventura Estival”.

A jornalista também salientou que: “...a autora exalta o Amor, a bondade, a paz, a união familiar, neste caso uma família tradicional portuguesa, e também a solidariedade e entajuda que se manifesta sempre na sociedade atual em situações de perda.” **Através das suas obras Edite Fonseca anseia relatar a sua história e vivências mostrando a todos os que a conhecem, leem os seus livros ou escutam as suas palavras que “vale a pena acreditar e ter fé em melhores dias, pois se lutarmos com afinho o sol vai brilhar na nossa vida”.** Afinal como Fernando Pessoa dizia: “Tudo vale a pena quando a alma não é pequena”. Todas as obras estão disponíveis em Portugal, através das livrarias independentes (Camões de Genebra, Orfeu na Bélgica,...), FNAC, Bertrand, site web Wook e Book.it, e no Brasil na Livraria Cultura.



Era uma vez

Era uma vez uma menina que vivia numa aldeia perdida no interior da Beira Alta.

Num local cercado de pinheiros, pedras e enormes montes. De hortas agrícolas, de cabras, ovelhas e vacas que subsistiam à maior parte das necessidades alimentícias das famílias que ali viviam. Onde a criança se podia refrescar nos diversos ribeiros que serpenteavam aqui e acolá. Aquela pequena era cheia de sonhos, era essa vontade enorme de os conquistar que a levava a delirar tantas vezes e a se imaginar num outro mundo bem mais colorido, o universo das telenovelas da rede Globo. Ainda em criança Edite Fonseca sonhava ser atriz e trocar a sua dura realidade com o mundo encantado que via no pequeno écran. Mas onde na verdade

o dia a dia dos atores era repleto de desafios, de muita representação e ficção. Mas aos seus olhos as atrizes vestidas a rigor, ornadas de joias mil de muitas cores possuíam a vida que todo o ser humano deveria ter. Uma vida facilitada, onde o luxo era uma constante, sem esquecer tantos hábitos precisos como o ócio, as visitas frequentes aos seus estilistas preferidos que as esperavam com uma “flûte” de champagne e adolescentes que desfilavam vestidas com as mais incríveis materiais tais como a seda, o cetim e o tafetá. Roupas maravilhosas, requintada e de tamanho bom gosto. Que apenas “granfinos”, como dizem no Brasil os podem custear! Os tratamentos de beleza, as visitas ao cabeleireiro, as massagens e até mesmo as academias onde um personal trainer as esperava para as ajudar a manter a linha, faziam a jovem entrar noutra dimensão, como se estivesse em transe! O auge daquela vivência glamourosa eram as constantes festas, os jantares elegantíssimos promovidos nos escritórios dos maridos, viagens mil e tantas mais mordomias que aquelas dondocas tinham a sorte de poder usufruir...



Edite trocava tudo para poder beneficiar dessa experiência num fausto mundo!

Mas os gritos da sua mãe constantemente a chamavam à razão! Tinha diversas tarefas domésticas e campestres a levar a cabo e era melhor não se atardar! Entretanto os anos foram deslizando como que por magia e quando deu por si tinha-se transformado numa adolescente cultivada e viajada. Com experiências mil na sua bagagem! Não se estreou numa telenovela quando aos 32 anos de idade visitara o Rio de Janeiro...Mas viveu naquele país e muitos outros visitados experiências únicas que marcaram o seu destino e a sua maneira particular de viver. Muito antes dessa viagem conviveu com tantas outras personalidades mediáticas e impor-

tantes em vários domínios de atividade, em diversos países mundiais. A pequena que um dia sonhara viajar pelo mundo visitou imensas capitais, degustou as mais variadas especialidades gastronómicas, impregnou-se de diversas culturas. E muito ainda está para vir. Porque as experiências vividas e a ânsia de novas aventuras daquela menina beirã é desmedida. Venham novas descobertas geográficas, etimológicas. Enfim...porque o céu é o limite!!

Venha também a possibilidade de acordarmos vezes sem fim. De vivermos novos amanheceres. A vida é preciosa. Estamos de passagem e os minutos que vivemos são preciosos. Cabe-nos a nós aproveitarmos os mesmos de maneira intensa e fazer com que valha a pena esta nossa passagem na Terra. Apaixonar-se pela vida a cada amanhecer é um enorme desafio ao qual raramente pensamos.



E sporadicamente apreciamos aquilo que nos rodeia. Os seres vivos que a Natureza nos oferece de mão beijada! Até mesmo a natureza morta. Partículas que um dia, no seu auge, foram seres vivos e que a Natureza se encarregou de adormecer profundamente. A natureza encerra em si segredos mil! Mas ao invés de procurarmos o incerto devemos apreciar o que nos envolve, aquilo que tantas vezes nos é oferecido de mão-beijada! Celebremos e honremos esta nossa vivência na terra e a partilha de conhecimentos sobre os segredos que esta encerra e que tanto nos fascina! Uma chuva de estrelas, uma aurora boreal, uma praia fluorescente devido aos resíduos de algas que se acumularam na costa, um lago cor de rosa como o existente na aborígine Austrália ou até mesmo uma pérola que se constitui numa concha. Sejamos as pérolas do planeta Terra que a tornam mais valiosa e iluminada. Cantemos todos os dias...como se de um hino se tratasse!



As gentes dos nossos tempos



Inês Fernandes

Blog



Senta-te um pouco, pois tenho algo para te dizer. Não demora. Quando terminares, verás que pouco tempo passou. A única coisa que não quero que passe por nós, é a vida. Sim, a vida. Sabes porquê? Porque vivemos num mundo que a vê passar. Sei que és demasiado racional para o perceber no dia-a-dia. Sei que simplificas e eu complico. Sei que temos visões distantes acerca do que existe. Mas tenho algo para te dizer. E vais ver que não demora. Verás que quando terminares, apenas atrasaste uma ida ao Facebook, o arrumar dos pratos na cozinha ou simplesmente deixaste a sopa arrefecer. Pouco tempo passou quando terminares. Mas e quanto da vida já passou por nós? Afinal, o que vêem as gentes dos nossos tempos quando se olham ao espelho? O que vêem elas quando olham para a pessoa com quem partilharam a cama a noite passada?

A vida hoje é pensada em função de três coisas: trabalho, dinheiro e reconhecimento. Foram esquecidos valores. O que a vida tinha de melhor já não faz parte do diário de ninguém. As gentes dos nossos tempos dizem que evoluíram. Sim, evoluíram. Tanto criaram máquinas que se tornaram como elas. Repara: nascemos, trabalhamos e morremos. As gentes dos nossos tempos fazem do trabalho a sua vida ou fazem dele o único meio condutor para a sua felicidade. São mais felizes quanto mais trabalharem, quanto mais receberem ao final do mês. São mais felizes quanto mais reconhecidas forem na sociedade, quanto mais falarem delas e as invejarem.

É assim que funciona. Mas porquê? Pergunto-me, porquê?

Como eu gostava de ter nascido noutros tempos, sabes?

Nos tempos em que não havia telemóveis. **Havia cartas. Havia bilhetes. Havia saudade e confiança. Havia mais do que isto.** Não gosto dos nossos tempos. Não gosto das nossas gentes. São frias. Vivem para si e não para o outro. Conseguem viver ao lado de alguém apenas porque sim. Não amam. Como conseguem? Consegues explicar-me? Talvez tu não, mas eu consigo explicar-te como é. É acordares todos os dias e sentires um vazio. Esse vazio consome-te de manhã quando te levantas, acompanha-te no trabalho e permanece à noite no peso da tua consciência. Olhas nos olhos da pessoa que está a teu lado e não vês nada. Esse nada consome-te e chega ao dia que desesperras. Que dizes basta. O dia em que bates a porta. O dia em que choras, gritas e deitas o tudo que tinhas a perder. Mas afinal não era tudo. Era nada. E por mais que a outra pessoa te ame, por mais que mova o mundo por um sorriso teu, tu nunca aprenderás a amá-la. Sabes porquê? Porque já nasceste a amar outra. Podes já a ter conhecido ou não, podes já a ter abraçado ou não, mas na tua vida só vais conhecer uma vez a pessoa que foi totalmente feita para ti. Só vais conhecer uma pessoa com quem vais ser verdadeiramente feliz.

Porque ser feliz não é ver a vida passar, é passar e ir com ela.

Diz-me! Diz-me como conseguem as gentes dos nossos tempos sentir tudo isto durante anos? Como conseguem magoar-se uma vida, quando sabem que só viverão esta? De que vale ter uma casa com jardim, um carro preto com grandes estofos, um álbum cheio de fotos à volta do mundo, quando nada é partilhado com aquela pessoa? É isso, **não vale nada.** Por mais maravilhoso que seja o jardim da casa, deixará de ser maravilhoso porque não o podes mostrar àquela pessoa; por mais incrível que seja o carro preto, deixará de o ser porque não o podes emprestar àquela pessoa. E as fotos? De que vale ires a Nova Iorque se não podes contar o que viste àquela pessoa? Ou se não apareceste nas fotos com ela? Ou se não te espera no aeroporto depois de longas horas de viagem? **Não vale nada.** As gentes dos nossos tempos não se importam. Elas só querem uma casa com um jardim maravilhoso, um carro preto com grandes estofos e viajar para Nova Iorque.

Desde que haja alguém para as ver, elas vivem assim. Felizes, dizem. Não importa quem dorme na sua cama, não importa a quem dão as mãos ou a quem fazem promessas. As gentes dos nossos tempos são assim. E já não há cartas, já não há bilhetes, já não há saudade, nem confiança.

Hoje tudo é fácil. Hoje tudo é posto numa montra à frente dos nossos olhos. Hoje tudo está à distância de um clique. Mas sabes o que eu acho? Acho que esse clique aproxima quem está longe, mas afasta quem está perto. A ti, só peço que não te afastes. Vamos ser diferentes das gentes dos nossos tempos. Vamos viver por alguém. Morrer por alguém. Mandar cartas. Mandar bilhetes. Ter saudade. Ter confiança. Não vamos deixar que a vida passe por nós.

Sabes porquê? Porque vivemos num mundo que a vê passar.

“
NA TUA VIDA SÓ VAIS CONHECER UMA VEZ A
PESSOA QUE FOI TOTALMENTE FEITA PARA TI
”

O lugar ao lado (e final não) DO



Inês Aroso

Docente e investigadora

Cada vez as pessoas exigem mais de si mesmas e, com isso, deixam a ansiedade tomar conta das suas vidas. Todos temos que ser perfeitos e, se formos mulheres, mais que perfeitas. Temos horários a cumprir, um trabalho para procurar ou para manter, contas a pagar, uma família para cuidar, refeições para fazer, uma casa para arrumar... Como se isso não bastasse, temos uma teia sem fios que nos prende e não nos deixa desligar: há sempre um email para ver, a qualquer hora, há sempre uma publicação numa rede social para gostar ou partilhar, há sempre uma conversa que não pode esperar. **Temos medo do silêncio, da solidão, dos tempos a sós connosco mesmos.**

Pensamos preencher vazios com a distração de uma vida atrás de um ecrã. Mas apenas fazemos o que faz aquela pessoa que não quer ter companhia (no comboio, no autocarro, na sala de espera) e pousa um saco ou um casaco para fingir que o lugar do lado está ocupado. Estamos todos, cada vez mais, rodeados de cadeiras vazias, com a ilusão que estão cheias. É um paradoxo dos tempos que correm. Não queremos estar sós, mas nunca estivemos tão sós. Não queremos estar em silêncio, e nunca houve tanta falta de diálogo. Há quem seja radical e resolva cortar o mal pela raiz: atira o telemóvel às urtigas e fecha as contas todas nas redes sociais. Não me parece que seja o único caminho,

mas vontade, muitas vezes, não me falta. Julgo que o percurso a seguir é o do equilíbrio. Temos que saber fazer pausa. Temos que estar sós. Temos que estar em silêncio. Só assim podemos apreciar a presença do outro e das palavras. É fundamental percebermos que o que verdadeiramente importa é aquilo que somos e não aquilo que temos. Cada um tem uma forma para encontrar a sua essência, seja a religião, a espiritualidade, o desporto, um passatempo ou uma atividade. Esses momentos, de encontro connosco mesmos, são preciosos. **São eles que nos ajudam numa missão nada fácil: celebrar a vida, todos os dias.**

“ Não queremos estar sós,
mas nunca estivemos tão sós.

Não queremos estar em
silêncio, e nunca houve
tanta falta de diálogo. ”

A vida é uma VIAGEM



Adriana Costa

Mestranda em Física Médica

Um dia voltámos a pensar sobre certo assunto tão badalado no momento e esquecido na atualidade. Faz sentir e emergir os pensamentos mais profundos, mantidos em segundo plano numa gaveta escondida na imensidão de estímulos diários. O momento surge quando algo os recorda e os puxa da gaveta onde se escondem. Isto faz sentido? É estranho pensar que sim. Talvez? Porque não? É um lugar seletivo, repleto de caminhos, ligações e encruzilhadas. É um espaço repleto de neblina que esconde as nossas maiores fraquezas, desejos e ambições. De noite cria realidades alternativas que refletem as nossas vivências, medos e assuntos que tendem a perturbar a nossa saúde, um estado de bem-estar físico e mental. Muitas vezes esquecidas ao despertar, desvanecem no amanhecer e no retorno à realidade. Às vezes a vida prega partidas. Cresci a ouvir estas palavras. Será o destino ou uma realidade que foi construída por vários passos e objetivos não compreendidos e transparentes à visão?

A vida é uma encruzilhada, repleta de desafios, neblina e decisão. A escuridão é invocada vezes sem conta, está sempre presente. Num momento de fraqueza a balança fica desequilibrada. E aí somos puxados para momentos de tristeza, por um nevoeiro profundo que escurece o dia. É uma batalha escrita por aqueles que a lutam e desejam por vezes o seu final. Um final escuro sem respostas, cuja frequência está acelerada, sem tempo para inspirar a beleza do meio que nos circunda. É um conjunto de experiências desencadeados com um fim, um baloiço entre a felicidade pessoal e dos familiares e amigos próximos. É o desejo supremo de alcançar, reconhecer e conquistar o direito a pertencer a um local e sentir alegria numa simples ação diária. De ver mais um dia na esperança que seja melhor que o anterior já ultrapassado. Às vezes a vida prega partidas. Sim, é verdade. Temos capacidades de a contornar?



Sim,
Acreditar,
Sonhar,
Crescer,
Desenvolver e
Construir uma rede de
veludo para proteger as
memórias e esperanças
da neblina.

O caminho pelo b

Enfermeiros:
Emanuel António S. Pereira

Nádia Cristina Dias Nunes

Quando se fala em bem-estar, pensamos em “sentirmo-nos bem”. Mas afinal o que é “sentir bem”? Não existe uma regra ou definição clara para bem-estar, pois o que é bem-estar para um poderá não o ser para outro. **Idealmente, o bem-estar é um conjunto de práticas que englobam várias áreas, nomeadamente a saúde física e psíquica, atividade física, relacionamentos interpessoais, entre outros.** E associado à saúde, o bem-estar significa plenitude, não podendo dissociar do chamado Empowerment, que é a capacidade que a pessoa tem de mudar a sua vida, tomar controle da mesma. Vivemos numa sociedade “preguiçosa” que aos poucos e poucos tem vindo a ficar mais proactiva, mas ainda assim não chega, é preciso mais e mais. **É importante planear no dia-a-dia 30 minutos a 1 hora de atividade física pelos benefícios que a mesma proporciona, o que em boa verdade são vários:**

Obriga o organismo a absorver mais oxigénio e a distribuí-lo pelos músculos e tecidos;

Desenvolve o sistema arterial capilar, no interior dos músculos;

Favorece a atividade dos pulmões ajudando-o a utilizar o máximo da sua capacidade;

Fortifica o coração que adquire maior potência resistindo melhor à fadiga;

Regulariza a digestão e combate a obstipação, estimulando a atividade dos intestinos;

Favorece o repouso, porque fatiga o organismo e elimina as tensões musculares, tornando desta forma o sono mais profundo para uma melhor recuperação;

Estimula a irrigação do cérebro, melhorando a atividade cerebral;

Conduz a uma verdadeira satisfação, que é fonte de equilíbrio e autoconfiança.

Temos noção que muitas vezes o dia não chega para todos os afazeres, no entanto o nosso dever como enfermeiros é Empoderar (Empowerment) a nossa população alvo, para dentro do tempo que têm, acreditarem que são capazes de controlar a sua vida e assim atingirem a sua saúde e bem-estar. A importância deste tema depreende-se com o facto de a população portuguesa estar mais doente. Por isso nunca é demais enfatizar a literacia em saúde, pois só assim conseguimos ganhos em saúde, e para os enfermeiros isso significa vitórias. Conseguir consciencializar a pessoa à mudança não é algo que se consiga num dia para o outro, pois se a mesma não estiver motivada e informada, dificilmente adere aos conselhos dados. Por isso, um dos trabalhos do enfermeiro é precisamente dar a conhecer a panorâmica e de certa forma responsabilizar a pessoa do seu comportamento levando-a a querer mudar.

Podíamos salientar muitos exemplos de doenças, mas vamos centrar-nos naquelas cujo prognóstico pode ser mudado exclusivamente pela própria pessoa, como é o caso da Síndrome Metabólica (SM).

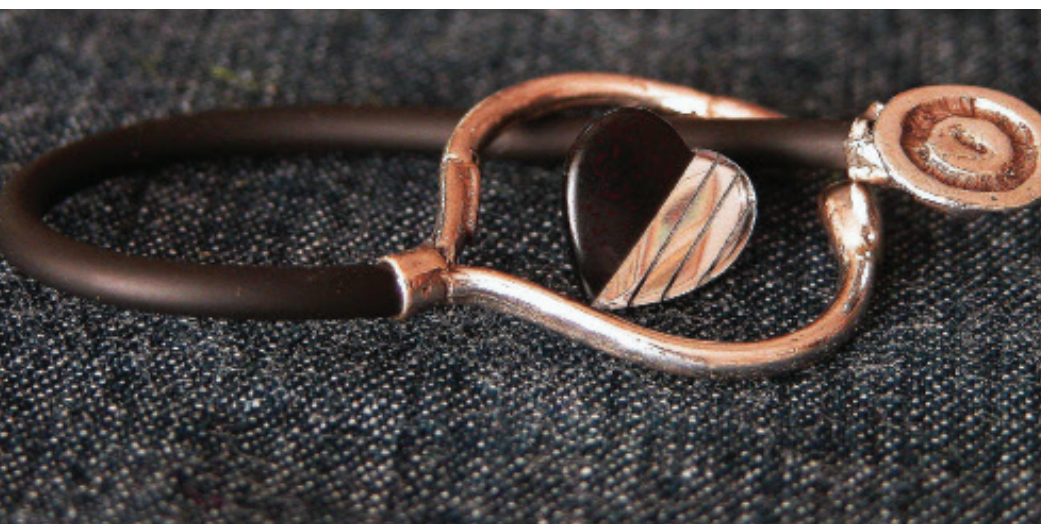
Mas afinal o que é a SM?
O que estas duas palavras
juntas querem dizer? Será
assim tão grave?

Não parece grave, não é uma palavra que assuste, no entanto, podemos dizer que é uma situação clínica que se não for mudada pela pessoa, pode levar à morte. Mas vamos falar especificamente desta síndrome para que os nossos leitores percebam a gravidade da mesma e esperamos que fiquem mais consciencializados de que os nossos comportamentos, por vezes inofensivos, podem fazer a diferença na nossa vida. **A SM é uma condição de saúde grave, que congrega um conjunto de distúrbios metabólicos.**

É diagnosticada quando três dos cinco fatores de risco estão presentes: **glicose** (açúcar) em jejum elevada (diz-se hiperglicemia quando os valores são superiores a 100 mg/dl em jejum), **baixos níveis de “bom colesterol” ou HDL no sangue** (diz-se que está baixo quando apresenta valores inferiores a 40mg/dl no Homem e 50mg/dl na Mulher), **níveis elevados de triglicéridos no sangue** (superior a ≥ 150 mg/dl), **grande circunferência da cintura ou “forma de maçã” do corpo** (quando superior a 102cm no Homem e 88cm na Mulher) e **pressão arterial alta** (superior a 130/85 mmHg).

Estes distúrbios são um sério fator de risco para doenças cardiovasculares, diabetes, acidentes vasculares cerebrais, entre outros problemas de saúde.

A existência de pressão arterial elevada, por si só, é uma condição séria, sendo tanto maior quando o cliente detém outros distúrbios, como por exemplo, níveis de glicose em jejum elevados e obesidade abdominal, ou qualquer outro fator, sendo que nesta situação poderá ser diagnosticado SM. O diagnóstico de SM depende de pessoa para pessoa, bem como da presença de fatores de risco e o risco de a desenvolver aumenta à medida que envelhecemos. Esta doença tem aumentado globalmente e em muito tem contribuído os estilos de vida das novas sociedades, quer seja pelo aumento exponencial do sedentarismo como pelos hábitos alimentares hipercalóricos. Mas nem tudo são más notícias, conforme as doenças se formam também se podem prevenir ou atenuar os sintomas. Para prevenir esta doença tem que haver uma mudança de comportamento da vida da pessoa. **Para se conseguir essa mudança aconselhamos a ter em conta dois princípios: educação e disciplina.** Para tal aconselhamos aquisição de uma alimentação saudável e equilibrada e a realização de atividade física.



Adquirir uma alimentação saudável, variada e equilibrada parece difícil e impossível. Eis a boa notícia, não é! É essencial a pessoa estar motivada na sua jornada da mudança de comportamento alimentar e aguardar resultados a médio e longo prazo. Deixar de lado os alimentos gordurosos, salgados e cheios de açúcar e trocar por legumes e saladas. Só esta troca já é um ganho em saúde. Deixar de consumir hambúrgueres e batatas fritas salgadas, bolos com um teor elevadíssimo de açúcar quando vamos só tomar café às 15h por exemplo. **SABER DIZER NÃO!** São estes tipos de comportamentos alimentares que devem ser corrigidos.

Algumas dicas: tomar sempre o pequeno almoço, pois esta é a principal refeição do dia e nele incluir, pão integral (acompanhado preferencialmente com fiambre de frango ou peru ao invés de queijo ou manteiga) ou cereais, laticínios (iogurte ou leite magro), uma peça de fruta ou um sumo de fruta; a meio da manhã fazer uma pausa e consumir uma fruta ou um iogurte; ao almoço começar a refeição com uma sopa (de preferência sem batata, ou com batata doce), peixe ou carne que deve ser magra (peru, frango, borrego), uma colher de arroz ou massa, salada de acompanhamento, e no final fruta. Ao lanche comer por exemplo uma torrada com fiambre de frango com iogurte ou sumo; ao jantar começar também a refeição com uma sopa (de preferência sem batata), peixe ou carne que deve ser magra (peru, frango, borrego), salada de acompanhamento, e no final fruta. À ceia pode consumir um iogurte, uma peça de fruta ou uma gelatina antes de deitar pois irá passar um período grande de jejum.

Estas são apenas algumas dicas baseadas na nossa experiência, a obtenção de resultados depende de pessoa para pessoa e do rigor que cada um implementa. Podem ser feitas alterações com o passar do tempo e adequar com um alimento ou outro ou mesmo com as pausas para as refeições. Por exemplo, se o período entre o almoço e lanche for grande, introduzir uma peça de fruta/iogurte com duas bolachas de água e sal entre essas duas refeições de forma a não estar mais de 3 horas sem comer.

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar como vimos a salientar ao longo deste artigo. A realização de atividade física deve ser controlada, progressiva e agradável, não deve ser vista como um sacrifício.

Algumas dicas: caminhar para o trabalho quando possível, subir escadas ao invés de utilizar o elevador, dançar entre outras atividades recreativas. Se optar por “desportivar” ao final de um dia de trabalho não se esqueça que os benefícios para a saúde são obtidos através de pelo menos 30 minutos de atividade física moderada, todos os dias.



Deixamos alguns conselhos para praticar atividade física com saúde:

Conhecer-se a si próprio, antes de iniciar-se na prática desportiva há que se submeter a um controlo médico de aptidão; escolher adequadamente o desporto; conhecer o desporto; utilizar um material idóneo; conservar a forma física com uma preparação adequada à idade, ao género e às suas possibilidades físicas; preparar a atividade com aquecimento e alongamentos suaves e progressivos; reconhecer as próprias limitações; recuperar adequadamente das lesões e por fim, o que temos vindo a salientar ao longo do artigo, manter uma correta higiene de vida, ou seja, evitar o consumo de álcool e tabaco, não ingerir estupeficientes, não fazer automedicação (sob risco de causar sérios danos no seu organismo), descansar de forma adequada, respeitando os períodos normais de repouso, fazer uma alimentação saudável, o mais variada possível e hidratar-se corretamente. A melhor e mais saudável forma de contrariar a SM é perdendo peso. Como referido acima, deverá fazer uma alimentação saudável e realizar atividade física regularmente.

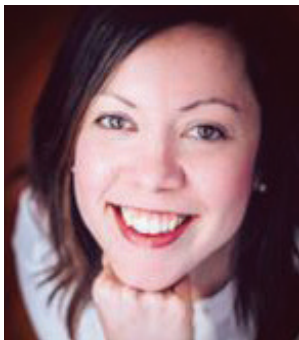
Outras estratégias incluem:

Parar de fumar, utilizando terapêutica de substituição de nicotina se necessário (isto, se for o caso) e optar por uma ingestão responsável de álcool (DGS, 2015). Os enfermeiros têm um papel crucial na prevenção e tratamento desta doença. Não hesite em pedir aconselhamento e monitorização da pressão arterial, glicose em jejum, colesterol, triglicéridos e cintura abdominal. Para além de monitorização, avaliação e acompanhamento contínuo, o enfermeiro irá empoderar as suas escolhas e tomadas de decisão no que a saúde e bem-estar diz respeito. A realização de análises sanguíneas (prescritos pelo seu médico de família, por exemplo) são essências para o acompanhamento da SM e caso seja necessário, o seu médico prescrever-lhe-á medicamentos para coadjuvar a controlar a pressão arterial, dislipidemia e/ou glicose elevada. Contudo, embora reconhecida toda a sua importância dos medicamentos, isoladamente terão poucos benefícios se não perder peso, optar por uma alimentação saudável e realizar atividade física regularmente.

Para concluir, opte por um estilo de vida saudável, pois são muitos os benefícios se adotar essas práticas, entre eles, a redução de doenças cardiovasculares, controlo do peso, redução do risco de desenvolver dores lombares, promoção do bem-estar psicológico, redução do stress, ansiedade e depressão, entre outros. Por fim, não queremos que as pessoas devam ser como a nossa sociedade impõe, o ser magra porque é bonito, ao contrário do que era antigamente quando a gordura era sinal de formosura. **Essa magreza não é saudável, pelo contrário.** Estamos a tentar sensibilizar e consciencializar as pessoas que devem tomar precauções e não se deixarem levar pelos excessos e pela oferta que nos é disponibilizada tão facilmente no dia a dia. Acaba por ser um contrassenso dizer que temos uma sociedade “preguiçosa”, mas que por outro lado quer ter “modelos” a passear pelo mundo, mas o que acontece é que é muito mais fácil ser preguiçoso do que tomar partido de ser um modelo e todos nós sabemos isso.

O ser humano é um ser racional, e como tal não é difícil perceber qual o caminho que deve seguir para alcançar a saúde e bem-estar, basta tomar uma decisão:
a de empoderar a sua vida.

Ganhe amor vida!



Lígia Silva

Life Coach e Terapeuta

Existem momentos em que nos sentimos desconectados da vida, desligados, sem sentido e sem propósito. Nesses momentos estamos até pouco receptivos à ajuda dos outros. São momentos naturais e que fazem parte de cada um de nós. Quando vivemos esses momentos temos a tendência para aguardar que as emoções se afastem, que a noite resolva o sentimento de insatisfação ou de desmotivação. Quanto mais tentamos que esse sentimento se resolva por si, mais ele intensifica. São nestes momentos que precisamos de abrir novos caminhos dentro de nós, novos caminhos dentro do nosso coração. A nossa mente não conhece apenas o desânimo ou a desmotivação, a nossa mente não reconhece a nossa vida apenas como uma tela cinzenta, a nossa mente tem dentro dela gravados os momentos em que existiu cor na nossa vida, em que existiu vida e entusiasmo. E é des-ses momentos que ela precisa de ser recordada. **São nesses momentos que a vida nos está a pedir para recomeçarmos, para nos conectarmos novamente com a sua energia e com aquilo que nos liga a todos: o amor.** Com a mecânica diária do nosso dia-a-dia, com as rotinas e com as tarefas por vezes esquecemos aquele que é o sentimento mais puro, o sentimento mais leve que nos ajuda a voltar a sentir amor e alegria pela vida. O artigo de hoje pretende ajudá-lo a voltar a encontrar um bocadinho de amor no seu dia-a-dia, para que a tela cinzenta comece a ganhar umas pinceladas rosas, vermelhas e amarelas:

1. Recupere a sua humanidade: um dos sentimentos que mais nos liga aos outros é a bondade para connosco e para com os outros. Para ganhar mais sentido na nossa vida precisamos de ativar este sentimento em nós. Pratique diariamente a bondade consigo e com o outro.
2. Reconheça as suas vulnerabilidades: não é a perfeição que nos liga, mas sim o reconhecer das nossas imperfeições. Ao assumir a nossa vulnerabilidade estamos a abrir o nosso coração e a permitir que as pessoas à nossa volta façam o mesmo.
3. Construa emoções saudáveis: tal como acontece com a tristeza, com a insatisfação ou mesmo com a desmotivação, também as emoções como o amor, a alegria e a leveza necessitam de ser diariamente praticadas. Crie pequenos hábitos no seu dia que o ajudem a construir essas emoções mais saudáveis.
4. Sinta gratidão genuinamente: O sentimento de gratidão é um dos mais importantes para voltarmos a ganhar sentido pela vida. Reencontre este sentimento dentro do seu coração, para expandir para as várias áreas da sua vida.

E lembre-se...

“O amor é como um vírus. Pode acontecer a qualquer um a qualquer momento.” Maya Angelou

Reencontre o amor em si.

Cada vez mais nos esquecemos de celebrar a vida. Perdemos-nos na pequenez das coisas, tomamos tudo por garantido. “Compramos coisas que não precisamos, com dinheiro que não temos, para impressionar pessoas de quem não gostamos. Somos como os filhos do meio da História, sentimo-nos sem lugar, sem propósito”. (Fight Club, 1999)

Quando foi a última vez que olhámos para nós, para dentro de nós, e nos apercebemos do milagre que somos no aqui e agora? **Nas-cemos sem pedir, e não sabemos como e quando vamos partir. Somos pó, fomos feitos de poeiras das estrelas, somos feitos de uma ínfima probabilidade de termos existido.** Existe um provérbio aborígene que diz que somos visitantes deste Tempo, deste Espaço. Estamos apenas de passagem. O nosso objectivo é amar, aprender, crescer. Depois disso vamos para casa, de regresso para onde viemos. Ainda assim insistimos em vestir outras peles por cima da nossa verdadeira identidade. Não somos o nosso trabalho, não somos o dinheiro que temos no banco, não somos os diplomas que temos, os carros que conduzimos, o conteúdo das nossas carteiras, os recheios das nossas casas, e muito menos as vidas de ostentação que fingimos levar. Quando foi a última vez que estendemos a mão a alguém, que tivémos um acto de bondade? Quando foi a última vez que distribuimos sorrisos a estranhos no autocarro? Ou nos preocupámos verdadeiramente com alguém? Por muitos custos a que a nossa vida física, no sentido literal, nos obrigue (contas, colocar comida na mesa, e todas essas coisas do quotidiano), não custa nada ser um bom Ser Humano. Muitas vezes deixamos que os nossos egos nos levem longe. Sim, porque o ego é capaz de nos levar longe. Mas depois deixa-nos lá, sozinhos.



Mónica Q. Charrua

**Quando foi a última vez que nos amámos?
A nós e aos outros. Verdadeiramente.**

Há quanto tempo não celebramos?
O bom e o mau?

Porque coisas más também acontecem, e ficamos amargurados e destroçados. Mas também nessas situações podemos levantar os olhos e ver a beleza colateral das coisas. Podemos ver a forma bela e dolorosa como a Morte, o Amor e o Tempo se interligam. A vida é isto, um momento lindo, fugaz, de aprendizagem.

**E o que temos feito com ela?
Celebre! Agora!**

O começo do novo ano faz-nos refletir onde estávamos no ano anterior pela mesma altura. Quando 2016 começou eu não fazia ideia que iria entrar em 2017 com um bebé nos braços. Há um ano nada me preparava para o acaso inesperado que iria mudar a minha vida, o meu ser e a minha maneira de ver o mundo. Quando os nossos pais nos dizem que só quando formos pais iremos entender seja em relação ao que for, nem imaginamos a razão que têm. A verdade é que não estava pronta para ser mãe. Nem lá perto. A minha filha veio quando eu não a esperava ou sequer planeava. Quando pensava em ter filhos era sempre num futuro longínquo. Ainda consigo sentir o choque que senti naquele dia de fevereiro quando fiz o teste, ainda para mais quando era uma gravidez fruto de uma relação tão recente. Só quem já fez o teste e entrou em pânico é que sabe o que senti. Passa-nos tudo pela cabeça, desde a surpresa ao choque ao medo à preocupação, às reações das pessoas mais próximas, ao futuro tão incerto.

Mil e uma coisas passam pela cabeça da mulher quando descobre que está grávida, seja quando espera essa notícia ou quando sente que lhe tiraram o tapete debaixo dos pés. Após alguns percalços, já me sentia à vontade com a ideia de ser mãe. Já me sentia à vontade com o ser que crescia dentro de mim e para o qual o meu organismo funcionava 24 horas por dia. Assim que aceitei a minha surpresa, abateu-se sobre mim um sentimento e necessidade de proteção que só podia ser o começo da maternidade, como todas as mães me diziam. Lembro-me de comentar esse mesmo sentimento com a minha mãe e ela me responder que tal nunca mais passaria, que fica para sempre connosco. **Com essa necessidade de proteger a minha bebé veio uma vontade de a querer guardar só para mim, por estranho que possa parecer. Deve ser por isso que temos a vida dentro de nós, que a sentimos crescer, que nos sentimos mudar, que ansiamos que a próxima mudança seja visível seja por dentro.**



Maria do Rosário Calçada

E foi com todas essas mudanças dentro de mim, visíveis ou não, que aprendi a sentir um orgulho enorme no que o meu corpo estava a fazer, é como se nos maravilhasse aquilo de que a natureza é capaz e sendo prova viva disso, nos fizesse sentir tudo com outra intensidade.

Assim que aceitei a minha surpresa, abateu-se sobre mim um sentimento e necessidade de proteção que só podia ser o começo da maternidade

Em outubro a minha felicidade chegou e digo isso pelo significado do seu nome mas de facto não podia estar mais certa. Também nada me preparava para o parto que tive. Ao longo da gravidez, perguntavam-me se tinha medo, respondia que não e era verdade. Era o desconhecido, nunca tinha passado por aquilo antes e apesar das histórias de horror que se contam, permanecia positiva, até porque sabia que lá dentro ela não podia ficar e que todas as mulheres passavam por esse ritual e sobreviviam, muitas vezes para repetir a experiência! Sempre com aquela sensação que ser mãe era também ser guerreira no bom sentido da palavra, esperei ansiosa que o meu corpo me dissesse que a chegada dela era iminente.

E assim foi, na noite anterior à data prevista para o nascimento, o meu corpo avisou-me, através das dolorosas contrações que a Beatriz estava para chegar. Na manhã do dia previsto já mal aguentava as dores, só queria chegar à maternidade e pedir as drogas todas que me pudessem dar! Não conseguia imaginar como é que havia mulheres que faziam aquilo, aquele trabalho sem qualquer tipo de ajuda...

Não podia imaginar que ao fim de horas e horas iria tudo terminar numa cesariana de urgência, onde acabaria por me sentir sozinha no bloco operatório, apesar de estar rodeada de pessoas por todo o lado. **Cada vez que me lembro desses momentos não consigo evitar as lágrimas que sinto. Nunca tinha tido tanto medo e nunca me tinha sentido tão sozinha como naquele momento.**

Acabei por ser privada do nascimento da minha filha e só me apercebi quando acordei e ela já estava no mundo há 15 minutos. Quando me recordo desta experiência, como mulher, sinto-me roubada da coisa mais bonita que me poderia acontecer, cesariana ou parto normal. É um sentimento estranho, doce porque a minha filha está aqui ao meu colo enquanto escrevo isto mas amargo porque sinto que não estava lá quando ela veio ao mundo. Nada nem ninguém nos prepara para a maternidade. Ser mãe toca cada mulher de maneira diferente. Ser mãe é não saber nada e seguir o instinto. Por muito que nos possam dizer como vai ser, quando chega a nossa vez é que entendemos. As fraldas, as birras, o sono, a falta de tempo e ao mesmo tempo todo o tempo do mundo.

Ser mãe é de certa forma aprender que não controlamos tudo, que não controlamos nada. E ser feliz por isso. Não há nada melhor do que ter a minha filha a sorrir para mim, só porque lhe apetece, porque está feliz de me ver, porque é feliz comigo. Apaga todas as horas de choro que antecederam esse momento! Há dias que não sei se ela é uma extensão de mim ou se sou eu a extensão dela. Sempre juntas. E aproveito esse sentimento porque sei que não durará para sempre, porque sei que há de chegar a altura em que já não precisará de mim. Por isso absorvo todas as suas mudanças e acompanho todos os seus sorrisos com o meu. Tento ser o melhor que sei e para ela isso é tudo.

“**T**udo começou depois de um jogo de futebol. Comecei a sentir uma forte dor na cabeça, como se alguém me estivesse fazendo cócegas com uma barra de ferro, de dentro para fora. A dor era tanta que desmaiei. Uma semana depois, no trabalho, tive a mesma dor, chegando a desmaiar no refeitório, caindo sobre o meu prato e cortando o pescoço com um caco. Depois disso, a coisa piorou”. Foi assim que Pedro (alguns nomes foram alterados) iniciou a sua conversa na nossa primeira sessão. Foi-lhe diagnosticado um tumor cerebral chamado Meningioma de grau 3, logo depois de ter ido ao médico após o seu acidente no trabalho. A boa notícia era que com uma cirurgia, talvez fosse possível removê-lo. A má, era que já estava em estado avançado. Todos nós vamos morrer, é um facto, ignorado, mas ainda assim é um facto. Para Pedro, além da certeza da



morte, era a certeza que estava bem próxima. Pedro estava aflito, pois tinha mulher e dois fi-lhos, acabara de comprar uma casa próxima dos seus sogros. “Quem iria pagar as contas caso eu morra? Quem vai cuidar de meus fi-lhos?” - perguntava-se Pedro. **Para minha surpresa, as sessões com Pedro não se restringiam a uma preparação para a morte, mas sim a uma celebração da vida.** Embora ele tivesse dúvidas sobre o que aconteceria com sua família após a sua partida, Pedro não se focava nisso, mas sim como espremer cada segundo de vida restante.

No trabalho, ninguém sabia do seu problema, apenas um amigo mais íntimo mas as pessoas começaram a estranhar que de repente, um homem introspectivo, começou a saltar de paraquedas, ir a shows, aprender a tocar instrumentos musicais, saltar de bungee jump, fazer tatuagens, viajar todo o mês com a família, encher seu Facebook com fotos das mais diversas, sempre com frases positivas. Pedro sabia que o seu tempo era curto, por isso fez em dois anos, o que não tinha feito em quase quatro décadas de existência. A sua família inteira sabia da mazel que o acometia. Ao invés de ter dó dele,

eles apoia-ram-no na sua “nova vida”. Mesmo a sua esposa, sendo ciumenta, permitiu que Pedro tivesse casos extraconjugais. Embora tentador, Pedro afirmou que não o fez. A verdade nunca saberemos... Sentido fortes dores na cabeça, sendo controlados por analgésicos, ele vivia

cada dia como se fosse o último. A Lei Trabalhista Brasileira permite que, quando um trabalhador é acometido por alguma doença terminal, ele pode, sem prejuízos financeiros, afastar-se da sua atividade por até dois anos para tratamento. Pedro não aceitou e continuou a trabalhar, sendo inclusive promovido a um cargo maior. Segundo Pedro, antes da descoberta da doença ele não se sentia feliz pois tinha formação em engenharia elétrica, a trabalhar numa das maiores empresas de distribuição de energia elétrica do país. Financeiramente era bem sucedido mas, segundo ele próprio, foi só depois do cancro é que ele começou a dar valor às coisas.

Um relato interessante contado pelo próprio aconteceu quando foi fazer o seu primeiro salto de paraquedas na vida. Estava ansioso para saltar, era o seu sonho de infância. Na manhã do dia do salto, ele recebeu uma ligação do seu pai, tentando fazer com que ele mudasse de ideia. “É muito perigoso fazer isso filho. Caso o paraquedas não abra tu podes morrer.” - então Pedro respondeu: “Pai, eu vou morrer de qualquer forma. Caso o paraquedas não abra, ao menos a minha morte será mais radical do que ficar na cama.” Na metade do ano de 2015, Pedro procurou-me para fazer terapia. Contou-me brevemente o seu problema por telefone e marcamos para a mesma semana uma sessão.

Quando fazia trabalho voluntário num hospital, atendi muitas famílias que lidavam com a morte de um ente querido, bem como as pessoas que estavam para morrer. Estava acostumado a trabalhar com esse público mas no entanto com Pedro foi diferente. Ao invés de ficar a lamentar-se pelos erros do passado ou perguntar-se se a sua vida tinha valido a

pena, ele focava-se em viver cada vez mais, cada dia uma nova descoberta, um novo desafio, cada dia uma festa, celebrando o raiar de um novo dia para um condenado a morte.

Aprendi muito com ele!

No mês de setembro de 2016, Pedro foi morar próximo dos seus sogros. Nessa nova cidade, uma cidade litorânea, aprendeu a surfar indo à praia todos os dias com os seus dois filhos. Fez novas tatuagens, montou uma banda de garagem com os seus vizinhos do prédio chamada Soul Surf, tocando Blues e Surf Music. A vida andava bem para Pedro, até que seu cancro novamente o derrubou, deixando-o em coma, ficando assim desde metade do mês de outubro até início do mês de novembro de 2016. Logo que soube da notícia o seu pai, que morava noutro estado, viajou para visitar Pedro e, durante a viagem, sofreu um acidente grave, ficando também em coma, morrendo quatro dias depois. Foi arrasador para a família de Pedro e para surpresa deles, Pedro acordou do coma no início do mês de novembro, mas ainda estava

muito confuso, num estado semi-vegetativo. A sua esposa optou por não informar sobre o acidente ocorrido com o seu pai. Infelizmente no dia 17 de novembro de 2016, Pedro veio a falecer. Havia feito em 2013 uma cirurgia para retirar o cancro, mas ele voltou, sendo descoberto no início de 2015. Mesmo depois da mudança de estado, continuamos a fazer sessões semanais via Internet. Vi Pedro uma última vez, quando a sua esposa fez uma chamada de vídeo no hospital logo depois que ele acordou do coma.

Quando um pássaro está vivo, ele come formigas. Quando o pássaro morre, são as formigas que o comem. É o ciclo da vida. A lição que aprendemos disso é que temos que aproveitar ao máximo a nossa vida, viver cada dia como se fosse o último, viver como se fôssemos morrer amanhã, pois um dia acertaremos.

Thiago Moura

Psicólogo clínico

Mestre em Sexologia

Perfil

Catarina Lucas

É psicóloga clínica, licenciada em Psicologia e mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Tem desenvolvido atividade em contexto hospitalar, assim como em agrupamentos de escolas, empresas privadas de prestação de serviços de saúde, centros médicos e clínicas. **“A psicologia é, além da minha profissão, o meu hobbie, a minha paixão”**, afirma. Além de psicóloga, é também formadora e escritora, desenvolvendo formação na área comportamental, desenvolvimental e de prestação de cuidados.



É autora dos livros “Perturbação Obsessivo-Compulsiva – manual de intervenção”, “Perturbações do Comportamento Alimentar”, “Ciúme e Sexualidade: uma compreensão científica”, “Depressão: muito para além da tristeza” e “Ansiedade e Pânico”. É ainda palestrante e investigadora, possuindo vários artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais. Tem realizado ao longo do tempo várias entrevistas para revistas, jornais e sites, abordando temáticas no âmbito da psicologia e concretamente na área do ciúme, na qual desenvolveu investigação. Participa ainda em debates televisivos na área. Possui experiência no trabalho clínico com crianças, adolescentes e adultos, realizando avaliação psicológica, psicoterapia e apoio psicopedagógico.

Formação académica e profissional:

- Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade da Beira Interior;
- Licenciatura em Psicologia na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro;
- Curso avançado em Divórcio - como minimizar o impacto nas crianças;
- Curso de Terapias Cognitivo - Comportamentais;
- Curso de Sexologia Clínica;
- Curso de Sexologia Forense;
- Curso de Terapia da Fala;
- Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores;
- Curso de E-Formadores;
- Curso de Avaliação Psicológica de Condutores;
- Formadora Certifica pelo IEFP e pelo Ministério da Educação.

O “Projeto Catarina Lucas – Psicologia e Desenvolvimento”, tem na sua essência e gênese o trabalho desenvolvido pela Dra. Catarina Lucas na área da psicologia e formação. O foco foi desde sempre o desenvolvimento psicológico, emocional e social de todos os seus clientes, assim como a promoção da saúde mental, diminuição de sintomas psicopatológicos e alívio do sofrimento. Paralelamente, a formação foi complementando estes objetivos, ajudando cada um dos seus formandos a desenvolver competências que melhor lhes permitissem lidar consigo, com os outros e com o mundo, nas suas vertentes pessoal e profissional. O projeto cresceu e alargou as áreas de atuação, permitindo que mais pessoas tenham acesso aos serviços e ao trabalho desenvolvido. É agora uma empresa com o objetivo de ser um ponto de referência não apenas na área da psicologia mas igualmente noutras áreas do desenvolvimento humano e saúde. O objetivo é trabalhar para ir de encontro às necessidades dos clientes, inovar, formar e ajudar.

Serviços disponibilizados:

- Psicologia;
- Terapia da Fala;
- Reabilitação Psicomotora;
- Avaliação de condutores;
- Fisioterapia;
- Babysitting;
- Consulta no Domicílio;
- Consulta Online;
- Formação

Como superar a

ADVERSIDADE?

Catarina Lucas

Psicóloga clínica



O nosso dia-a-dia está repleto de dificuldades e obstáculos que precisamos vencer e ultrapassar para conseguirmos seguir em frente com a estabilidade emocional adequada. Mas sabemos que nem sempre é fácil “dar a volta”, que nem sempre é fácil continuar a lutar para seguir em frente. **O que poderemos então fazer? A resposta é a resiliência.**

Mas o que significa resiliência?

À capacidade do indivíduo lidar com problemas, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas (choque, stress, doença ou morte) chamamos resiliência. A palavra tem sonoridade estranha e significado pouco conhecido, mas pode fazer a diferença na vida de uma pessoa. É um termo utilizado para definir a capacidade humana de passar por experiências adversas sucessivas, sem prejuízos para o desenvolvimento. A capacidade de resiliência torna possível superar experiências desastrosas e possibilita que nos reconstruamos a cada momento. E os resilientes são aqueles que conseguem vencer as dificuldades, os obstáculos, por mais fortes e traumáticos que elas sejam.

Pode ser o desemprego inesperado, a morte de um parente querido, a separação dos pais, a repetição de um ano na escola ou uma catástrofe como um tsunami. O conceito de resiliência passou de uma fase de “qualidades pessoais”, até ao conceito mais atual de compreendê-lo como um atributo da personalidade desenvolvido no contexto psico-socio-cultural em que as pessoas estão inseridas. É uma palavra oriunda da Física e definida como a propriedade pela qual a energia armazenada num determinado corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica, ou seja, a capacidade de um corpo voltar ao seu estado normal após ter sofrido uma pressão (deformação) que foi removida.

A resiliência pode desenvolver-se?

Sem dúvida, e aquele que não desenvolve a resiliência poderá vir a apresentar quebra de produtividade (nos múltiplos contextos) e desenvolvimento de doenças.

Aqui ficam algumas dicas de como pode a resiliência ser trabalhada no nosso dia-a-dia:

1- Sonhar: delinear mentalmente um projeto de vida, mesmo que não possa ser colocado em prática imediatamente.

2- Relaxar: aprender e adotar métodos práticos de relaxamento. Praticar desporto para aumentar o ânimo e a disposição.

3- Harmonia: procurar manter o lar em harmonia, pois isto representa “o ponto de apoio para recuperar”.

4- Autoconfiança: aproveitar parte do tempo para ampliar conhecimentos, pois isto aumenta a autoconfiança.

5- Coragem: assumir riscos (ter coragem), pois não adianta lamentar-se dos problemas, mas enfrentá-los para não ser destruído por eles.

6- Criatividade: usar a criatividade e a imaginação para quebrar a rotina e mudar a forma de resolver situações imprevistas, adversas e delicadas.

7- Otimismo: transformar-se num otimista incurável, visualizando sempre um futuro bom e melhor.

8- Bom humor: apurar o sentido de humor (desarmar os pessimistas).

9- Avaliar-se: avaliar aquilo que é e o que faz; procurar as suas qualidades.

Lembre-se que a resiliência permite:

- A mudança pessoal através da renovação de energias e da reintegração ou ajustamento a uma nova realidade;
- Fornece a oportunidade de curar velhas feridas;
- Ajuda a descobrir novas formas de lidar com a vida e de nos organizarmos de modo mais eficaz;
- Prepara-nos para lidar com pressões;
- Fornece meios de reduzir pressões desnecessárias, reconhecendo como são criadas e mantidas;
- Desenvolve a capacidade que cada um tem de se adequar e flexibilizar as situações sem perder seus objetivos.

Em suma, a pessoa resiliente é aquela que tem a capacidade de aprender, que se respeita, que possui criatividade na solução de problemas, habilidade na recuperação da autoestima, autonomia, liberdade e interdependência, capacidade de fazer e manter amigos, disposição para sonhar, sentido de humor e grande variedade de interesses.

Pratique a resiliência e se for caso disso, procure ajuda especializada. A psicologia poderá ajudar a desenvolver a resiliência.



Para a grande maioria das pessoas magras a ideia de engordar é um pesadelo. Há mesmo estudos que referem que engordar 10 kg aporta níveis de stress iguais à perda de um familiar e que as mulheres tenderiam a sentir-se mais atraídas por bandidos com delitos graves (assassino, maus tratos, violações) que por indivíduos obesos. Eu tenho dificuldade em acreditar que isto possa ser verdade, talvez por ser gorda e por sentir que o meu tamanho pouca influência tem no global do que sou, ainda que entenda que a minha visão dos gordos, é uma visão de dentro do problema e por isso com um viés inerente. Eu entendo que ser gorda tem as suas limitações (quando se passa o limiar da obesidade há uma série de patologias que estamos mais propensos a sofrer) mas no caso dos gordos aos olhos da sociedade a grande limitação é o preconceito e o facto de ser incentivado pela sociedade.

Na sociedade em que vivemos não é vergonhoso ser preconceituoso contra os gordos, mas é vergonhoso ser gordo para a mesma. Ridicularizar e gozar com os gordos é bem visto, por oposição a ser xenófobo, racista, sexista e um tão grande número de outras formas de preconceito. Toda a gente diz aos gordos que deveriam emagrecer e chateiam-nos com uma série de estatísticas e verdades feitas, sem que as conheçam inteiramente. Acredito que os gordos saibam mais de dietas que os magros, afinal já todos os gordos caíram na patranha (várias vezes) de acreditar que o ser gordo é uma falha sua e que por isso têm de a resolver. Mas e se esta suposta ajuda bem-intencionada (será?) estiver na realidade a limitar os gordos e a impedi-los de emagrecer?

De cada vez que os gordos acham que é uma falha sua vão ter mais dificuldade em procurar a ajuda necessária para resolver o seu problema, quando o mais provável é existirem razões de fundo para essa condição.

Mas porquê?

Longe vão os tempos em que em ciência se acreditava que vencer a obesidade era fácil, não só não existe uma pílula mágica, como a gordura é uma espécie de guerreiro, de cada vez que ganhamos 1kg o corpo resiste mais um pouco para voltar ao ponto em que estava com esse kg, emitindo todo o tipo de sinais (alguns controlados pelas bactérias no intestino, por níveis de hormonas e mesmo pelo cérebro) que levam a pessoa a comer. Está provado que se algum amigo nosso engordar existe mais probabilidade de engordarmos também. No fundo não controlamos o nosso corpo, mas isto não acontece por fraqueza dos gordos, é apenas por uma série de condicionantes que nos influenciam e muitas vezes nem sequer são contabilizadas. Também não há dois corpos iguais e se as pessoas entendessem a obesidade como uma doença crónica (que é o que é) em vez de uma falha moral então talvez fosse mais fácil para os obesos a gestão da sua condição clínica.

Sim os gordos são gordos porque comem demais.

Ninguém ataca um hipertenso por ser hipertenso, então porquê atacar um gordo por ser gordo?

Eu acredito que este preconceito existe por medo e conformismo com as normas sociais, afinal há regras sociais subentendidas e o ser magro é uma delas, e sempre que alguém não está de acordo com estas regras as pessoas que são, tendem a excluir as outras, sobretudo se a pessoa que não segue as regras as ignora. Nes-tes casos as pessoas que seguem (porque nunca pensaram bem nisso e seguiram o que lhes foi imposto) sentem-se postas em causa e usam uma das estratégias mais habituais na gestão do medo: o ataque!

A grande preocupação é se é possível nesta sociedade sanar estes conflitos, de forma a que os gordos possam lutar contra os seus problemas de saúde quer a nível físico quer a nível psicológico, e para isso é de crucial importância o aceitar-se e viver bem sendo gordo, para que se o pretenderem, terem os apoios todos para reverter o problema.

Cada vez mais existem movimentos neste sentido, mas nos media está-se ainda muito longe do desejado. No fundo começamos apenas a substituir um padrão por outro que aceita gordas mas desde que estas tenham um corpo voluptuoso e proporções praticamente impossíveis. O que continua a estar em causa é o aspeto e não a pessoa, a patologia e a tolerância para com seres humanos diversos.

Acredito que a forma como a sociedade vê os gordos os empurra em dois sentidos: o sentido de a pessoa se envergonhar do corpo ou o sentido de a pessoa se aceitar e perceber que a sua felicidade não deve estar nas mãos de outros.

As preocupações com o peso, seja num sentido seja noutro, devem ser apenas considerações de saúde e não nos esqueçamos que este preconceito social causa um impacto profundo na saúde mental dos gordos, empurrando-os mais ainda para esta situação clínica patológica.

Eva Sousa



Disponível nas livrarias em Março

SINOPSE:

Acaso
Cruzei-me contigo por acaso;
Foi por acaso que te vi.
Um acaso traz o outro,
O acaso me puxou.
E Agora?
Agora,
O acaso me conduz!

Encomendas



A vida como descoberta

CELEBRAR. Nunca ouvimos tanto que a vida é muito curta, são dois dias, uma passagem, uma dívida que será saldada no fim. Quanto a mim acho que se deve trabalhar e celebrar em grande. Mas, não é preciso excessos nem festejos efusivos, apenas estar rodeado das pessoas que são a testemunha fiel da nossa vida, que nos vêm crescer a cada dia, que conhecem os nossos defeitos, nos viram nos nossos piores momentos e continuam connosco sem arredar pé, os nossos seres queridos, a nossa “tribo”. Platão elaborou o célebre mito da Caverna segundo o qual estamos imersos na escuridão e vemos apenas sombras da realidade, devendo buscar a essência das coisas para além do mundo sensível. Acredito que a maior viagem é a que fazemos dentro de nós próprios mas por vezes sair fisicamente do mesmo lugar ajuda-nos a criar laços vinculativos, a perceber onde assentam as nossas raízes,

a sentir a nossa alma. Há cerca de dois anos tive oportunidade de fazer o Serviço Europeu de Voluntariado em Montendre, França e é uma experiência que recomendo a todos os jovens. Foram três breves semanas mas muito intensas, de muita aprendizagem e sobretudo de convivência. Regressei a Portugal com o espírito renovado e a vontade de mudar tudo relativamente à minha abordagem à vida. Não mudei mas a semente ficou plantada dentro de mim e com o passar do tempo tem germinado para me lembrar que afinal consigo fazer as coisas a que me dedico de alma e coração e que a força da pertença a um todo nos torna seres humanos melhores. Pensar em celebrar, em manter um espírito leve e otimista pode parecer frívolo e carecer de fundamento nestes tempos tão graves que correm (na economia, nos sistemas políticos, no terrorismo, guerras, enfim, uma lista infindável de ameaças à fraternidade mundial) mas não é na realidade uma vez

que a vida humana é a coisa mais improvável e por isso mais miraculosa que existe. Somos constituídos por várias camadas, uma constelação de traços que nos tornam únicos e irrepetíveis. Mudamos constantemente de ideias e, por vezes, de penteado e de estilo. A carreira que queremos ter aos 18 pode não ser a mesma que ambicionamos aos 38, por exemplo. A nossa índole pode ser verdadeiramente camaleónica daí que tomar decisões importantes cedo demais pode não ser muito proveitoso a longo prazo. Precisamos de crescer, de amadurecer, não podemos saltar etapas como se de uma corrida de obstáculos se tratasse. Por vezes temos de nos descobrir a nós mesmos longe da nossa terra natal. Vivi um ano na ilha de São Miguel, nos Açores, dos 22 aos 23 anos na minha primeira experiência laboral e para além de conhecer como era a realidade do trabalho e fazer novas amizades a quem muito devo, comecei a encontrar-me a mim própria.

“Acredito que a maior viagem
é a que fazemos
dentro de nós próprios...”

A ver que por detrás das fragilidades, defeitos e limitações, do elástico que estica por vezes até rebentar (causando muitos danos nesse processo) posso estar bem e se cair vou-me levantar de seguida. Mas fez-me também entender que para nos realizarmos verdadeiramente temos de formar uma rede suficientemente forte para nos sustentar onde caibam todos os nossos sonhos e aspirações. **A descoberta interior é a maior das aventuras e não precisamos de como Ulisses sentir que chegámos a Ítaca para começarmos a celebrar.** É preciso reconhecer todos os marcos importantes ao longo do nosso percurso, cada passo que foi dado que nos trouxe perto do que acalentávamos.

A vida começa a ficar interessante fora da nossa zona de conforto. É só aí que as figuras distinguidas por Platão na caverna começam a iluminar-se, a tornar-se nítidas, descortinando-se bem as suas especificidades. Sopra-se vida sobre elas, respiram o mesmo oxigénio que nós, são fogo prestes a entrar em combustão. São todos os elementos num só: o ar das nossas ambições, o que nos prende à terra, o que nos inflama, a água que constitui cada célula do nosso corpo. Tornaram-se reais. São vida. Bela. Majestosa. Estamos plenos dela e enquanto a viagem durar que se lancem foguetes, que se tire o pó às melhores roupas que temos no armário, que se toquem todos os instrumentos conhecidos pelo Homem, que se cantem as mais envolventes canções. Que se emocione, toque, cative, encante. Que se celebrem todas as fases do ser, os sorrisos das chegadas, as lágrimas das partidas, as transições, os momentos gregários, os atos solitários, a prosa, a poesia e a arte.

E que a arte de viver seja cultivada para ser apenas esta; a de valorizar a vida porque como diz o epitáfio num túmulo inglês **“Assim como tu és agora assim eu fui. Assim como eu estou agora tu também estarás.”**

Dizer as palavras trancadas no mais fundo da alma, fazer todos os possíveis pela felicidade é digno de celebração a todos os níveis. Fisicamente, psicologicamente, espiritualmente estamos aqui. Vivos aqui e agora. Brindemos a isso.

Paula Gouveia

Blog



Matando o velho Eu para o Eu atual viver melhor

A morte faz parte da vida. Por mais que tentemos negar esse facto, sabemos lá no fundo que nós e os nossos entes queridos vão deixar de viver um dia. É a única certeza que temos, é a Lei da Natureza: tudo que começa, obrigatoriamente tem um fim.



No entanto, por mais paradoxal que isso possa parecer, é através da morte que a vida surge. Um facto provado devido à decomposição dos corpos baseados em carbono que alimentam toda uma superestrutura, dando força à terra e alimentando as plantas, que por sua vez morrerão também mais tarde recomeçando o ciclo. Na nossa vida também precisamos de morrer para que outros possam viver.

Falo de suicídio?

De um sacrifício em prol de outrem?

Não! Falo da morte de velhos hábitos, para que a sua vida seja mais sadia. Existe um ditado que diz: “cão velho não aprende truques novos”. É com base nesse ditado que, mesmo inconscientemente, muitas pessoas insistem em praticar comportamentos que, embora saibam que são prejudiciais de alguma forma para a sua vida, afirmam não conseguir mudar, pois “nasceram assim e irão morrer assim”. Mas, para uma existência mais agradável, muitas vezes é necessário matar um pedaço de si, velhos hábitos que rondam os nossos comportamentos e substituí-los por outros, que nos tragam maiores benefícios. Como fazer isso? Embora seja difícil de imaginar, sair de casa com uma boa postura física, faz-nos olhar o mundo de forma diferente e, por sua vez, o mundo olha-nos diferente de volta. Faça o teste, veja numa festa a diferença de comportamento e aceitação entre uma pessoa com uma boa postura física com outra, encurvada, tímida. **O corpo fala, na verdade, ele grita, mais alto do que a nossa própria voz.** Demonstrar uma boa postura é importante para que o mundo te veja, além claro, da sua coluna agradecer. Seja educado, diga “obrigado”, “desculpe” e “por favor”. Como é agradável ter contacto com pessoas educadas.

Usando a boa e velha educação, conseguimos quase tudo.

No seio familiar, devido à intimidade, muitas vezes esquecemos de usar essas palavras mágicas. **É nesse ambiente que devemos usá-las mais.** Quantas coisas boas os nossos pais, avós, filhos ou companheiros nos fazem de bom grado? O mínimo é agradecer aqueles que cuidam de nós. Abra a mão de “amizades” que lhe fazem mal. Parafraseando Charles Chaplin, não podemos escolher os nossos familiares, mas podemos escolher os nossos amigos. No entanto muitos “amigos” não nos fazem bem. Não é necessário cortar o vínculo a cem por cento, porém controlar o contacto com aqueles que de alguma maneira nos trazem malefícios. Nesse quesito, podemos elencar aqui pessoas que são muito carentes, ou muito possessivas, pessoas que terceirizam a sua dor a outros para se sentirem melhor, pessoas que acreditam que o mundo está contra elas, pessoas que não assumem os seus erros enfim, a lista é interminável. **Não permita que os outros estraguem a sua vida.**

Não diga sim para tudo, saiba dizer não. Dizer sim a tudo, é dizer não a si mesmo. Muitas vezes complicado dizer um não enfático a alguém que lhe pede algo, porém é extremamente necessário. Cada vez que a abre mão de algo pelo outro, é um pouco de si que está a ir embora. Ajudar o outro é importante, porém ajude a si mesmo primeiro. Diga sim quando necessário e diga não quando necessário também. Lembre-se: se não sabe nadar, é pouco provável que se atire ao rio para salvar alguém que se está a afogar, os dois morreriam. Ajude a si, depois ao próximo.



Tente levar uma vida saudável, comendo bem e fazendo exercício. Não é necessário viver em dieta, ou tornar-se vegan, basta saber dosear a sua alimentação para que seja equilibrada. É evidente que um hambúrguer com batata frita e refrigerante pode ser tentador, mas também poderá saciar a sua fome com uma salada bem preparada. Sobre exercícios os médicos afirmam que caminhar trinta minutos por dia ajuda e muito na sua saúde.

Caminhe num parque, numa praça e vá para o trabalho ou escola a caminhar sempre que possível. A sua saúde agradece. Mente sã e corpo são. Leia, leia muito. Conhecimento não ocupa espaço e é benéfico. Se ainda não tem, desenvolva o hábito da leitura. Não deixe a preguiça mental tomar conta de si. Sentir pena de si mesmo é possível quando sofremos algum desgosto na vida, mas é extremamente prejudicial. Pessoas de sucesso não pensam onde a sua vida correu mal, mas pensam em como melhorá-la. Não deixe que os pensamentos maus o atormentem. Não precisa de fazer tudo sozinho, peça ajuda.

John Donne acertadamente disse que **“nenhum homem é uma ilha isolada”**. Não é necessário ser sempre forte, somos fracos e precisamos uns dos outros. Se necessário peça ajuda a um amigo. Se sentir que pensamentos maus invadem a sua mente, procure um psicólogo. Somos seres sociais, estamos rodeados de pessoas que estão dispostas a ajudar-nos. Não há causador de mudança maior do que a morte. Portanto, se matar alguns dos hábitos que não o edificam, com certeza outros edificantes aparecerão, nascidos das cinzas como a lendária Fénix.



Eliminar aquilo que não te faz bem é natural, está a acontecer neste exato momento no seu corpo, onde centenas de células estão a morrer, dando lugar a outras novas. Portanto, sempre que possível morra o velho Eu, aquele cheio de vícios e renasça como o novo Eu, cheio de vida, celebrando cada minuto de existência, tornando a sua passagem aqui mais feliz.



Thiago Moura



Perfil André Rosa

Define-se como um “fazedor”, um homem de ação. Com o seu estilo muito pragmático e assertivo de ver e atuar na vida, desde cedo percebeu a importância e o impacto das pequenas ações no seu dia-a-dia. Muito ligado ao desporto desde tenra idade, aos 17 anos decidiu ingressar na Licenciatura em Desporto. Aos 21 anos tornou-se Pós-graduado em Treino funcional e foi também nesta época que começou a sua paixão pela mente humana e o seu interesse em ajudar pessoas a atingirem novos patamares. Após terminar a sua pós-graduação e devido à sua facilidade em comunicar e à sua ambição em termos profissionais, aos 21 anos decidiu abraçar um projeto na Suíça, onde foi Club Manager durante 5 anos. Durante esta fase da sua vida formou-se em Programação Neurolinguística (PNL), começando a praticar esta arte no treino personalizado. Mais tarde foi-se apercebendo do gosto pela mente humana e pela gestão de pessoas e tornou-se especialista em Liderança pela Association Suisse des Cadres Dirigents (ASCD) e formou-se como Life e Business Coach, na Alemanha.

Sendo uma pessoa de ação, em 2016, André Rosa decidiu voltar para Portugal para iniciar novos projetos. Para além de ser Coach Profissional, é Club Manager num ginásio e aluno do Mestrado em Gestão de Recursos Humanos e Consultoria Organizacional. Atualmente dá sessões de Coaching, palestras e workshops de desenvolvimento pessoal. O seu site pessoal está a ser desenvolvido, mas pode acompanhar o seu trabalho nas redes sociais.

CV breve:

- Aluno de Mestrado em Gestão de Recursos Humanos e Consultoria Organizacional
- Especialista em Liderança
- Life e Business Coach
- Pratictioner em Programação Neurolinguística (PNL)
- Pós-Graduado em Treino Funcional
- Licenciado em Desporto

Contactos:



arcoaching_

Próximos Eventos:

Formação em Coaching Pessoal e Profissional, em parceria com a SBCoaching.

SB COACHING

UMA DAS MAIORES EMPRESAS DE COACHING DO MUNDO TRAZ PARA **PORTUGAL**:

formação
COACHING PESSOAL & PROFISSIONAL

- LIDERANÇA
- FOCO
- RESULTADO
- PERFORMANCE

13, 14, 20 E 21 DE MAIO | CARCAVELOS

SAIBA MAIS: ANDRÉ ROSA
☎ 969567015
✉ afmr.coaching@gmail.com

Estou farto de ouvir falar em coaching



Muito se tem falado de Coaching, muita gente quer ser Coach, muitas pessoas mudaram a sua vida através de sessões de Coaching, outras tantas não fazem ideia do que se trata esta “coisa” do Coaching. Mas afinal, o que é? Tenho observado nos últimos tempos um grande boom em relação a esta área, do desenvolvimento pessoal, fruto da nossa grande vitória no Final do Europeu, e principalmente pelo nosso Héroi improvável – para os mais distraídos, estou a falar do Éder – ter referido a sua Coach como parte fundamental da sua obra. De uma forma muito simplista, num processo de Coaching existem 2 intervenientes, o Coach (quem guia a sessão) e o Coachee (o cliente). Neste processo o Coach vai ajudar o Coachee a ir do seu estado atual (ponto A) ao estado desejado (ponto B), definido pelo Coachee. Muito importante, num processo de Coaching não é o Coach que estabelece os objectivos que o cliente deve atingir mas sim o próprio Coachee.

O Coaching não é uma conversa de café entre amigos.

O Coach não dá conselhos, o Coach facilita o processo.

O que quero dizer com isto? O papel do Coach é potenciar o seu Coachee, levar o seu Coachee a ver outras perspectivas, outras opções, a ganhar consciência sobre os resultados que está a obter e das ações que tem tomado. O Coach ajuda também a (re)definir objectivos, estratégias e comportamentos para atingir os objetivos que o Coachee pretende alcançar. O Coaching conduz ao êxito, à autonomia, à autorrealização e à performance pessoal e profissional. Ajuda também a reconhecer os nossos

pontos mais fracos, que no Coaching são conhecidos por pontos de melhoria. No fundo, o Coaching permite tomar as rédeas da sua vida, através do uso de diferentes ferramentas e técnicas de Coaching, libertando assim o seu potencial. O leitor pode estar neste momento a pensar, “Se o Coaching me pode dar isto tudo quero já começar a fazer sessões”, ou ainda “Ao fazer Coaching vou deixar de ter problemas”, ou “Os Coachs devem ter uma vida isenta de problemas”, ou ainda “Não acredito em nada disso”. Tudo isso é verdade, enquanto você acreditar nisso. Vamos por partes. O Coaching só vai funcionar se de facto o Coachee (você) estiver comprometido com as sessões, consigo mesmo, com o seu Coach e consciente que os resultados que está a obter, no presente, são fruto das opções que você tomou no passado. Não é culpa do governo, do seu patrão, da sua esposa ou do local onde nasceu, que você está onde está hoje. Não é por ter comido um bolo no pequeno almoço de hoje, que você ganhou esses 20kg a mais, que tanto gostaria de perder. Se você achar que vai ser o Coaching a alterar a sua vida, sem que você tenha que, para isso, realizar alterações de comportamento, alterações de estratégias, criar novos hábitos, novos rituais, sair da sua zona de conforto, então o Coaching não vai resultar.

O Coaching é Ação.

O Coaching é um poderoso processo de desenvolvimento pessoal e profissional, que consiste na cocriação de novas possibilidades. O Coaching não é só para as pessoas que estão perdidas, sem rumo, sem saber o que fazer, sem objetivos traçados. O Coaching serve também para pessoas que estão a ter resultados espetaculares e que, ainda assim, querem melhorar os mesmos.

Através das sessões de Coaching, tenho constatado que as pessoas acham que não deveriam ter problemas na sua vida, que tudo deveria ser perfeito, cor-de-rosa. Nada mais errado. Eu adoro “problemas”. Como diz o grande Tony Robbins, o maior problema é nos acharmos que não devemos ter problemas. Acrescento ainda que, um problema só é um problema se nós o virmos como um problema. Porque estou a falar disto? Porque todos os dias somos deparados com “problemas”. O patrão que nos chateou, o marido que não fez o que lhe pediu, o colega de trabalho que foi rude, um projeto que falhou, um amor que se perdeu, entre tantas outras coisas que nos acontecem diariamente. Mas sabe a quem é que este tipo de coisas acontecem? A quem está a vivo. Isto é a vida.

Quero desafia-lo, com todo o respeito a pensar no seguinte:

Imagine que está numa cama de hospital, entre a vida e a morte, e que ao olhar para o monitor onde aparecem os batimentos cardíacos você vê aqueles altos e baixos, e ouve os “bi, bi, bi”. Esses altos e baixos são os batimentos do seu coração, esses altos e baixos significam que você está vivo. Isto não é nada mais nada menos do que a representação da vida, altos e baixos. Agora imagine outra situação, você está nessa mesma cama de hospital, mas no monitor aparece uma linha reta, e aquele som permanente “biiiiiiiiiiiiiii”. O que é que isso significa? Infelizmente, que está morto, e estando morto, não há vida, e aí sim, já não haverá problemas. Pelo menos para si.

Onde quero chegar com isto?

Que viver é assim, é ter altos e baixos. A vida é representada por altos e baixos. Abrace uma vida com altos e baixos, não queira no seu monitor uma linha reta. Altos e baixos fazem-nos crescer. Para terminar, e como eu gosto de ação (e provocação), deixo-vos aqui algumas perguntas:

Do que fez hoje, o que é que contribuiu para dar mais um passo em direção aos seus objetivos?

Do que vai fazer amanhã, o que é que vai contribuir para essa viagem?

Isto não são perguntas sem nexos, são perguntas que definem o que vai atingir daqui a uns tempos. Se não está a fazer nada, não vai atingir nada. O vazio que sente hoje, vai senti-lo amanhã, depois, depois e depois. Até ao dia em que começar a agir. Ninguém o vai fazer por si.



Não adie. Faça agora!

Não invente desculpas. Arranje soluções!

Não seja uma vítima. Comande a sua vida!

Abrace a vida. Abrace os desafios.

Aceite os altos e baixos. Seja excepcional!

Será o amor destinado aos belos?

A questão que dá título a este texto é idiota. Afinal, todos conhecemos casais com pessoas que não achamos bonitas e em que provavelmente eles também não achariam bonitos se não estivessem apaixonados. Existe até o célebre ditado: Quem ama feio bonito lhe parece. Sabemos também que para que uma relação amorosa seja bem-sucedida é importante que pelo menos inicialmente exista atração física. Todos nós consciente ou inconscientemente temos uma autoavaliação do nosso potencial atrativo e medimos os nossos pontos fortes e fracos quando entramos numa relação percebendo com o quê que podemos contribuir e o que necessitamos na outra medida. Esta é em parte a razão pela qual o amor apenas existe com reciprocidade ou se se acreditar que é possível. Estudos realizados a vários casais demonstraram que, em média, casais que se formam pouco tempo após as pessoas se terem conhecido têm um grau de atratividade semelhante por oposição aos casais que se formam quando as pessoas têm uma relação de amizade antes, em que as pessoas tendem a ser mais díspares neste ponto.

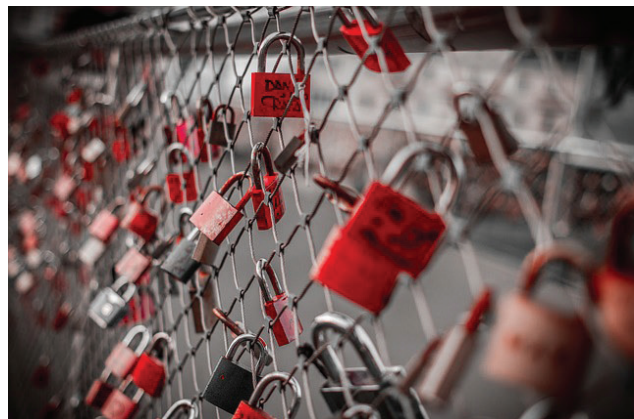
Os fenómenos cerebrais que conduzem e perpetuam o amor estão também estudados e na fase da atracção são libertadas hormonas sexuais - testosterona e estrogénio, que influenciam o nosso cérebro e fazem com que o outro nos atraia, sendo esta atracção influenciada pela nossa biologia, cultura e experiências passadas que nos programaram para aquilo que consideramos bonito e que nos apela.

Após esta fase se as pessoas de facto se apaixonarem são libertados outro tipo de neurotransmissores - a dopamina e a noradrenalina- estas são libertadas na paixão tal como em situações de abuso de das drogas ilícitas e um pouco em todos os comportamentos que nos deem uma sensação de recompensa.

É pela libertação destas substâncias que quando nos apaixonamos ficamos ligeiramente obsessivos; obcecados pela pessoa de quem se começa a estar apaixonado. Esta é a fase das borboletas na barriga, do não dormir em condições, da perda de apetite, do pensamento constante pelo amado.

Esta fase é aquela de que fala a poesia sobre o amor.

Após a paixão vem o amor, e este acontece pela libertação de vasopressina e de oxitocina. A oxitocina é libertada durante o clímax aquando da relação sexual, é a forma que a evolução biológica encontrou de nos manter ligados por escolha à pessoa com quem temos relações sexuais, seria uma medida de manter o casal unido para que pudessem criar os descendentes e terem mais sucesso nisso.



É também engraçado constatar que a oxitocina é libertada durante o parto, e tanto no amor romântico como no nascimento é responsável por desligar o sentido crítico, ou seja faz com que as mães não consigam ver os seus filhos de forma objetiva mas com um amor que os transforma de forma muito positiva, tal como acontece no amor romântico em que o sentido crítico é afetado para se ver o parceiro numa luz muito mais benevolente com que as pessoas que não o amam veem.

Assim à luz destas evidências científicas percebemos que casos como o da “Bela e o monstro” são de facto possíveis, o amor transforma-se. Começa por ser uma “sopa de químicos” que flutuam no nosso cérebro influenciando-o de modo a que este acredite que a pessoa mais bonita, fantástica, maravilhosa que existiu, existe ou existirá, aos nossos olhos é o nosso amado. Este amor desmedido faz com que não nos sintamos suficientes, coisa que acontece com toda a gente que está apaixonado. Se por uma lado desejamos a outra pessoa ardentemente, sentimos que é uma sorte imensa o sermos correspondidos.

O amor transforma-nos, torna-nos mesmo noutra pessoa, é como se durante o processo de paixão o nosso cérebro se fundisse com o da outra pessoa, as certezas anteriores tornam-se durante este processo em verdades moldáveis de modo a que quando solidificam, se tornem em verdades comuns que nos entrelaçam e unem ao outro. Conheço imensas pessoas que deixaram que o amor lhes fugisse por insegurança. Com o conhecimento destes mecanismos percebemos que essa insegurança é uma armadilha da natureza, assim percebemos que a biologia causa essa insegurança em nós, mas também no outro e não deixemos que o medo, ou a nossa perceção mais negativa de nós mesmos nos afaste do amor que queremos. Na realidade se por um lado avaliamos o outro como fantástico, na avaliação a nós mesmos tendemos a ser mais críticos e a focarmo-nos especialmente nos nossos defeitos. É preciso amar o outro, mas é sobretudo preciso que nos amemos a nós mesmos. Temos de aprender a aplicar esses princípios benevolentes que usamos para avaliação do amado também na nossa autoavaliação, para que não deixemos que os nossos medos nos conduzam.

Eva Sousa



Este texto NÃO ERA para ser SOBRE MIM

Compus estas mesmas linhas no dia 16 de Março, depois de prometer que as teria prontas até ao fim de Fevereiro. Uma promessa que obviamente não cumpri.

Raras vezes me deixo levar pela inspiração na hora de escrever porque escrever, para mim, tem mais de trabalho do que de prazer. Como qualquer profissão, depende mais da disciplina do que da inspiração de quem a exerce. Não concorda comigo? Então experimente depender só da inspiração para produzir assiduamente 2 mil palavras por dia. **Para mim a inspiração é boa, mas a disciplina é melhor; uma é um recurso finito, a outra só depende de si mesma para se sustentar.**

Foi por isso que recusei o último convite da Paula (vamos fazer de conta que sabe quem é) para contribuir para a sua revista. Disse que “não” à ideia do trabalho adicional, ainda por cima fora de horas, sem qualquer motivação que não fosse o próprio acto de trabalhar. De facto, a ideia de trabalhar 60 horas por semana só me faz sentido em dois cenários: ou na autobiografia de um empreendedor bem-sucedido de uma qualquer startup tecnológica em Silicon Valley, ou numa ocasião particularmente importante da minha vida.

60 horas por semana, sempre, é que não (mas reconheço que seja mais fácil justificar isto quando metade dessas horas são passadas num iate de luxo). É verdade; eu tenho uma certa desconfiança por quem ama mais o trabalho do que a família. Aos meus 23 anos de idade, no entanto, a proposta da Paula teria sido irrecusável. Hoje, a caminho dos 31, é-me impensável. Mas acabei por aceitar.

Impus duas condições:

- 1) esta ser a minha última colaboração
- 2) escrever sobre um tema ao meu gosto

Escolhi como ponto de partida o tópico do “**burnout**” profissional.

Chama-se “**Síndrome de Burnout**” por se tratar de um distúrbio caracterizado pelo intenso esgotamento físico e mental. Foi definido nos anos 70, ironicamente, por um psicanalista que sofria ele próprio de burnout - o norte-americano Herbert J. Freudenberger. E ele acreditava estar associado à vida profissional. Quanto a mim, a escolha do tema teve uma óbvia conotação pessoal.

Inspirei-me na minha própria experiência, que hoje defino como “uma espécie de burnout” porque ninguém me diagnosticou coisa nenhuma. Mas após sete anos a produzir conteúdo escrito para a internet, sete anos frenéticos em vários projectos diferentes, a minha fonte de energia secou. Muito provavelmente não estou sozinho. A sensação de “burnout” é, aliás, frequente entre profissionais de diversos sectores, incluindo na área da saúde, professores, jornalistas, advogados e bancários. A exigência constante de um elevado grau de desempenho é uma fase importante da caracterização desta síndrome, porque parte de um ponto inicial de satisfação, por vezes até prazer, para terminar em compulsão.

O resultado é o desgaste físico e psicológico do portador.

Os principais sintomas incluem fadiga e exaustão.

A ideia de poder falar sobre o tema (que não domino) aliciou-me, e logo lancei mãos à obra. O meu modus operandi habitual inclui buscar várias fontes credíveis sobre o tema, tirar uma imensidão de notas, estruturá-las e, por fim, estruturar tudo num texto articulado. A ideia pareceu-me perfeita, o meu método já estava testado e reconhecido. Mas em vez disso adiei e adiei e adiei até à publicação de hoje. Hoje optei por debitar palavras sem uma linha de coerência para me guiar. A ideia de abdicar do meu tempo livre para trabalhar aterroriza-me. Trocar tempo de qualidade com a família, só para produzir mais um artigo, é uma ideia que nem sequer me passa pela cabeça. Fazê-lo sem ganhar nada em troca seria uma grande falta de juízo da minha parte. Então optei por partilhar parte da minha experiência, na esperança de produzir alguma ressonância. Não que não o faça quando é necessário, atenção; mas sempre que puder evitar tal destino, é isso que farei. Tomei esta decisão no ano passado, depois de vários anos a produzir fora de horas. Enquanto fui movido pela ambição profissional, pela necessidade de me afirmar no meu meio, abdiquei de tempo de qualidade com pessoas importantes (para mim) para escolher focar-me em ser mais produtivo. Fi-lo nem sei bem como. E um dia perdi toda a motivação e a minha produtividade caiu. O cansaço acompanhava-me de manhã à noite, incluindo fins-de-semana. Deixei de sair. Estava demasiado cansado para me divertir. Tempo livre, para mim, era para dormir. Deixei de viver e passei só a existir. Assim vivi dois anos da minha vida. O impacto de tudo isto fez-se sentir na minha vida, e a verdade é que precisei de bastante tempo para analisar e responder à situação. Alguma coisa teria que mudar. O sistema em que baseava a minha existência estava a ruir, e eu com ele.

Os doze estágios do “burnout”:

1. Necessidade de se afirmar ou provar ser sempre capaz.

2. Dedicção intensificada (com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia - imediatismo).

3. Descanso com necessidades pessoais - comer, dormir e sair com os amigos começam a perder o sentido.

4. Recalque de conflitos - o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas.

5. Reinterpretação dos valores - isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização (lazer, casa, amigos, etc). A única medida de autoestima é o trabalho.

6. Negação de problemas - nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tidos como incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contactos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes.

7. Recolhimento e aversão a reuniões (recusa à socialização).

8. Mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor).

9. Despersonalização (evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados).

10. Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante.

11. Depressão - marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido.

12. Síndrome do esgotamento profissional, que corresponde ao colapso físico e mental. É um estágio de emergência e que requer ajuda médica e psicológica com urgência.

Os sintomas do 'burnout':

- Fortes dores de cabeça
- Tonturas
- Muita falta de ar
- Oscilações de humor
- Distúrbios do sono
- Dificuldade de concentração
- Problemas digestivos

Como lidar com isto de forma sã e saudável?

Um bom exemplo vem dos professores, uma classe profissional habituada a lidar com exaustão, frustração, stress e irritabilidade. E onde é frequente haver sentimentos de culpa por não se fazer o bastante (penso que, se conhecer algum professor, vai concordar comigo quando digo que isto é francamente comum nesta respeitosa classe profissional).

Algumas das suas estratégias incluem:

- Actividades de relaxamento
- Decidir quais são as prioridades
- Fazer exercício + dieta equilibrada
- Tirar um dia de folga

Parece tão simples, não é?

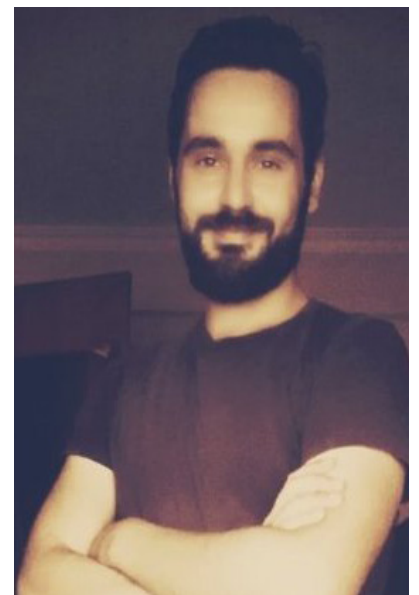
De facto, dizer que “não” mais vezes (“decidir quais são as prioridades”) tornou-se essencial à minha sobrevivência. Quando trabalhei como cronista para o Jornal i - iOnline, ao mesmo tempo que dividia/divido o meu tempo com o Telemoveis.com, recebia diariamente centenas de e-mails com propostas para escrever artigos. A minha caixa de e-mail era um espectáculo de gladiadores a competir pela minha atenção. Tudo isto se começou a tornar 'overwhelming'. Especialmente quando já me havia comprometido com muitos deles em aceder aos seus pedidos.

Eu devia ter dito mais vezes que “não”.

Apreendi entretanto que dizer “não” a uma coisa é dizer “sim” a outra, preferencialmente mais importante para nós. E isto poupa-nos uma imensidão de trabalhos. Raramente quem está “do outro lado” se ofende pela nossa falta de disponibilidade. A sério. Era preciso ser louco para dizer “sim” a tudo quando tenho mais de cinco contas de e-mail para gerir (quatro das quais profissionais).

Apreendi que fazer menos coisas pode traduzir-se em mais coisas de maior qualidade. Ironicamente até aprendi que fazer menos coisas (mas melhores) se traduz em maior produtividade e eficácia.

Less is more.



Lauro Lopes

O que celebrar a vida NOS ENSINA

A nossa passagem pela Terra é uma coleção de recordações, de memórias feitas e em construção. É uma obra de arte viva em permanência. É feita de uma soma de primeiras vezes: o primeiro choro, os primeiros passos, os primeiros dentes, o primeiro dia de escola, primeiro amor, primeiro emprego...Enfim, um conjunto por vezes translúcido, noutras indistinto de experiências em que tivemos liberdade ou fomos condicionados, em que aproveitámos ao máximo o que pudemos, serenos e inteiramente presentes ou em que vivemos o tempo ansiosos e preocupados com o futuro. Sem termos muitas vezes noção disso a vida é também determinada pelas últimas vezes, pelo encerrar de ciclos e de etapas, pelo fechar de portas.

Quando foi a última vez que chorámos e porquê?

Quando foi a última vez que demos uma gargalhada até à barriga doer?

É já lugar comum dizer que a vida se faz de escolhas mas nada é mais verdadeiro, nem sempre as fazemos de livre vontade mas elas estão lá e traduzem-se num peso que vai influenciar os nossos dias. Aquele exame importantíssimo para o qual não estudámos tanto quanto deveríamos. Aquela pessoa pela qual nos apaixonámos e perdemos completamente a cabeça. Aquela semana em que descurámos em absoluto a nossa saúde para trabalhar mais e termos uma eficiência profissional que esgotou as baterias das nossas almas. Todos os nossos acertos vão-se refletir mais cedo ou mais tarde no nosso bem-estar e qualidade de vida.

Do mesmo modo, tal como diz a famosa canção de António Variações, o corpo paga pelos nossos erros e falta de juízo. A mente sofrerá um dia todo o desmazelo ou negligência a que a votarmos. É preciso ter em conta uma coisa, ao falarmos em primeiras e últimas vezes: quando estivermos no nosso leito de morte não vamos pensar em ter mais dinheiro, vamos lamentar componentes de interação humana essenciais. De facto, de acordo com um artigo publicado pelo The Guardian, os cinco maiores arrependimentos na hora da morte, revelados a Bronnie Ware, uma enfermeira australiana de cuidados paliativos, são os seguintes:



- **DESEJAVA** ter tido mais coragem para viver uma vida fiel a mim próprio, não à vida que os outros esperavam de mim. Este é o arrependimento mais comum de todos. Antes que seja tarde, siga os seus sonhos e tente tornar o máximo possível deles realidade. Ter saúde traz-nos uma liberdade que tem que reconhecer antes de ser tarde demais, de forma a dirigir as suas escolhas para o que realmente importa, definir prioridades e traçar estratégias. A sua realização integral como ser humano vai trazer-lhe a sensação de estar a levar uma vida bem vivida e isso não tem preço.



- **DESEJAVA** não ter trabalhado tanto. Trabalhar demais, algo expresso por todos os pacientes masculinos ouvidos, levou à perda de momentos importantes como a infância e crescimento dos filhos ou simplesmente desfrutar da companhia da parceira. A sua existência tem de passar pelo trabalho mas procure equilibrar o tempo que dedica à vida profissional com a família, amigos e lazer para não se arrepender depois.

- **DESEJAVA** ter tido coragem de expressar os meus sentimentos. Tornar-nos quem realmente somos capazes de ser, passa por não tentar suprimir sentimentos para estarmos sempre em concordância com os outros. Ter uma vida extraordinária implica assumir o que se sente, de forma a não contrair mais tarde doenças relacionadas com ressentimentos e amarguras mal resolvidas.

- **DESEJAVA** ter-me mantido em contacto com os meus amigos. Uma boa amizade vale ouro, é uma estrutura que nos permite interagir e crescer. Não dedicar o tempo e esforço necessário aos nossos amigos faz com que nos distanciemos deles ou acabemos mesmo por lhe perder o rasto. Aprecie o quão fundamental são os amigos na vida de todos os dias para que não sinta a falta deles quando precisar.

- **DESEJAVA** ter permitido a mim mesmo ser mais feliz.

A felicidade é uma escolha, é alterar padrões e hábitos antigos que não servem mais e mudar para outros mais benéficos e saudáveis. Romper a familiaridade com comportamentos nefastos, expressar as suas emoções e não permanecer no que é meramente confortável são passos importantes para aumentar a sua felicidade. Por vezes resignamo-nos com o que

temos, mentimos aos outros e a nós mesmos, fingimos que estamos bem quando na verdade queremos mais.

NÃO SE CONTENTE E PERSIGA A VIDA ALEGRE, PLENA E SANA QUE QUALQUER UM DE NÓS SONHA TER.



Não temos de esperar que nos digam que vamos morrer com uma doença terminal qualquer (para além daquela embutida na nossa condição natural chamada vida) para começarmos a viver a sério. A desfrutar de tudo, tanto das pequenas como das grandes coisas que caracterizam a existência, apreciando a beleza das simples e o mistério das complexas.

Celebrar diariamente o milagre de estar vivo é ter uma epifania contínua que nos traz cada vez mais ensinamentos e convicções. Apesar de ser impossível ter todas as respostas às nossas perguntas, podemos seguir o nosso instinto e fé porque viver não é sinónimo de ganhar ou perder, de ficar ou partir.

VIVER É APRENDER.

“ Todos os nossos acertos vão-se refletir mais cedo ou mais tarde no nosso bem-estar e qualidade de vida. ”

Paula Gouveia

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Sofia Oliveira
Inês Jorge de Figueiredo
Edite Fonseca
Inês Fernandes
Inês Aroso
Adriana Costa
Emanuel António Santos Pereira
Nádia Cristina Dias Nunes
Lígia Silva
Mónica Q. Charrua
Maria do Rosário Calçada
Thiago Moura
Catarina Lucas
Eva Sousa
André Rosa
Lauro Lopes

Designer Ana Miranda

CONTACTOS para feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:

paula.cristina.gouveia@hotmail.com

humanamente@outlook.pt

Faça gosto na
página do facebook
da revista

