

Humanamente

Diretora Paula Gouveia

Revista Anual nº5

Outubro 2020



NASCER E CUIDAR

ÍNDICE

Renascer desabrochando em glória *Edite Fonseca Borrego*

Cuidar, nascer e educar com amor *José Castro*

Genética *Tânia Vargas*

Renascer *Maria do Rosário Calçada*

O portal da maternidade *Lígia Silva*

Cuidar a criança com Síndrome de Intestino Curto *Ricardo Fonseca*

Ser mãe em tempos de COVID-19 *Inês Jorge de Figueiredo*

O vínculo *Cátia Garcia Morais*

Talentosa loucura *Pedro Paixão*

Obrigado, depressão *Hugo João Mota Santos*

Saúde versus doença: Cuidar de nós em primeiro lugar *Paula Gouveia*

O poder da Meditação *Sílvia Sofia Mendes*

Literatura: “A casa da praia: O psicanalista na escola” de João dos Santos *Paula Gouveia*

Teatro: “Grandes memórias em pequenas camadas” *Gi da Conceição*

Música *Cherry*

CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Edite Fonseca Borrego



José Castro



Tânia Vargas



Maria do Rosário Calçada



Lúcia Silva



Ricardo Fonseca



Inês Jorge de Figueiredo



Cátia Garcia Morais



Pedro Paixão



Hugo João Mota Santos



Sílvia Sofia Mendes



Gi da Conceição



Cherry



FICHA TÉCNICA

A REVISTA

A revista Humanamente pretende abordar a saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal; sendo um elo de ligação entre os leitores e temas da Psiquiatria, Psicologia e Coaching, entre outros.

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: Anual

Sede da Redação: Rua das Padeiras Nº15 3520-065 Nelas

Diretora: Paula Gouveia

Ilustração de capa e desenho final de: Senhor Balão | <https://m.facebook.com/senhorbalao>
senhorbalao@icloud.com

ESTATUTO EDITORIAL

A revista Humanamente é uma revista anual destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico.

Pretende divulgar e dar a 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

CONTACTOS

Feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:
humanamente@outlook.pt



Paula Gouveia
Diretora e redatora

NOTA EDITORIAL

Nascer e cuidar

Esta edição começou a ser preparada em janeiro, quando não podia prever o quanto o nosso quotidiano se iria alterar com o cenário de pandemia provocando uma crise global em vários níveis. No número anterior tínhamos falado da importância da resiliência e foi a altura de, mais do que nunca, a colocar em prática, em confinamento, em momentos mais solitários, de reflexão, de perda, de desafio e de luto, quanto mais não seja da pessoa que éramos antes de tudo isto acontecer.

Escolhi este tema inspirada numa aula da disciplina de Geografia Política da minha licenciatura em que se falava do determinismo e do possibilismo. Pensei que poderíamos aplicar estes dois conceitos às componentes com as quais nascemos, o nosso código genético, e ao modo como seremos criados e inseridos na comunidade e no mundo. Por um lado, há circunstâncias inevitáveis, leis a que temos de obedecer, pré-condições biológicas, por outro a capacidade de aprender e de nos desenvolvermos com um determinado grau de liberdade.

Esta edição fala sobre a experiência da maternidade e da psicologia evolutiva da criança mas também do que significa ser cuidador de alguém que pode ou não ter uma doença. Numa altura em que as pessoas estão particularmente vulneráveis, assustadas e inseguras, penso que é mais crucial do que nunca quebrar tabus e falar sobre patologias como depressão, ansiedade e doença bipolar. Saúde mental pressupõe perceber que é possível melhorar qualquer condição desde que saibamos cuidar de nós mesmos e permitir também que nos ajudem, gerando processos terapêuticos que são sempre uma troca dinâmica e enriquecedora entre o que se dá e o que se recebe.

Na seção cultural, temos uma entrevista com a cantora e compositora portuguesa Cherry e um depoimento de como a atriz e encenadora Gi da Conceição repensou a sua forma de fazer teatro nos tempos frágeis que vivemos. Compartilho também convosco as impressões da minha leitura de "A casa da praia: O psicanalista na escola" de João dos Santos (1913-1987), que me encheu de preciosos ensinamentos. Um deles é de que a aprendizagem é feita de emoção e de conhecimentos que têm de ter significado para o processo evolutivo em que a criança se encontra. A obra dá-nos o exemplo do menino selvagem, criado com os lobos, Victor de Aveyron, que malgrado todos os esforços pedagógicos, não conseguiu inserir-se completamente na sociedade.

Que saibamos dar sempre atenção à criança que vive dentro de nós e que muitas vezes é ferida pelas circunstâncias em que cresce e que possamos construir, com criatividade e esperança, uma vida mais sadia, mais plena e gratificante.

Paula Gouveia



Edite Fonseca Borrego
Escritora, poetisa e jornalista

Renascer desabrochando em glória

Recentemente decidi finalizar a minha carreira internacional como cuidadora de recém-nascidos. Foram diversos anos a cuidar de anjinhos mas estava na altura de pensar mais em mim. Até porque o meu relógio biológico estava a soar estridentemente. Cada criança que passou pelos meus cuidados recebeu sempre muito amor e carinho, mas estava na hora de esperar pelo grande momento da vida de uma Mulher, o nascimento do primeiro filho. Viver na primeira pessoa a evolução do feto, as adaptações do corpo e a nova rotina e realidade das gestantes. Planear tantos detalhes tais como o quarto e o enxoval, o médico que que-

remos que nos acompanhe, o local onde queremos dar à luz, se desejamos amamentar ou dar leite de compra, o nome que lhe queremos dar... Um sem fim de questões que apitam constantemente nos cérebros dos progenitores.

Quando contei às minhas amigas mais chegadas as mesmas aconselharam-me logo a adquirir suplementos tais como o ácido fólico, a usar óleos e cremes gordos, a ter cuidados redobrados com a alimentação, pois poderia comprometer a evolução do feto se não estivesse atenta. Fiz as primeiras análises sanguíneas, bem como uma ecografia e aparentemente estava tudo bem. O único senão é que não estou imune à toxoplasmose, uma infeção causada por um parasita designado por *Toxoplasma gondii* em que a transmissão ocorre na ingestão de alimentos crus ou mal cozinhados que contenham a forma inativa (quisto) do parasita ou após o contacto com terra que contenha ovos nas fezes de gatos. A partir desse momento optei por cuidados redobrados com a alimentação ao suprimir sushi, enchidos, ao lavar todos os legumes e



frutas diversas vezes com vinagre antes de as ingerir e nalguns casos optando por os descascar. Cozinhar bem os alimentos, sobretudo a carne de porco, e bebendo apenas água tratada. Lavando bem as mãos e todos os utensílios de cozinha durante a preparação de alimentos, nomeadamente após manusear carne crua e, quando estou na horta, utilizar luvas e lavar as mãos após qualquer tipo de atividade. A cada 4 a 6 semanas fui obrigada a fazer análises sanguíneas para me certificar de que não estava a prejudicar o feto.

As doenças genéticas e pré-natais são tão numerosas e os seus tratamentos são verdadeiros desafios para as futuras mães, que quando possível, temos de tentar evitar. Em tempos de crise sanitária o meu grande desafio é tentar ter uma ro-

tina saudável, o que nem sempre é possível. Eu sempre adorei fazer corridas ao ar livre ou fazer grandes caminhadas mas o inimigo invisível pode estar à espreita na esquina da nossa rua. Sou da opinião de que todo o cuidado é pouco, e ao tentar seguir o meu lema fico retida em casa, pois sou conscienciosa. Há pessoas que saem de casa, pois os seus empregos são vitais em tempo de crise epidemia. Os demais têm o dever de se resguardar o mais que possível ficando em casa. Temos de cuidar de nós mesmos, precaver-mos-nos, pois afinal se somos inconsequentes com nós próprios, então como vamos ter responsabilidade para cuidar de quem nos é dependente? O meu feto necessita de pais cuidadosos e que tenham bons reflexos desde o início.

Passo muitos dias a pensar na dá-



diva que vem a caminho. No amor que sinto pela menina ou menino. O importante para nós enquanto casal não é o sexo, mas sim que venha com saúde. Confesso que por vezes tenho receio de falhar. O medo envolve-me e aniquila muitos movimentos. Como se me congelasse. Tenho medo de falhar. De não estar à altura do meu filhote que já tem nome escolhido. Serão bem internacionais, pois vivemos numa aldeia global e cada vez mais circulamos livremente. Desde cedo decidimos falar diversas línguas no seio do nosso lar, para que ele ou ela se habitue desde o início. Pelo facto de ter vivido e visitado muitos países falo cinco idiomas. Três dos quais muito bem e os restantes consigo ter conversas com amigos oriundos desses países, por isso acho que até me saio bastante bem. O homem que eu amo também fala diversas línguas e por isso ele terá a cargo o inglês e eu falarei francês com o nosso rebento. Ponho-me tantas vezes a pensar... Que tipo de mãe serei? Galinha? Super protetora e cuidadora? Liberal? Tirana? Dócil? Compreensiva? Tantas perguntas, mas no meio de todas estas questões que zumbem na minha cabeça sei que quero estar sempre à escuta dos meus filhos e dar-lhes espaço para eles crescerem livremente e sem opressões.

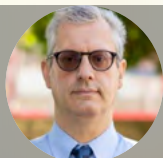
Sempre sonhei regressar ao campo, um local tranquilo, sem poluição, onde eles estivessem em contacto com animais e plantas. Onde pudessem correr livremente, subir a uma árvore apanhar frutos para se deliciarem com os mesmos, como eu costumava fazer subindo às cerejeiras ou às figueiras da minha família. Que conseguissem observar os ovos nos diversos ninhos espalhados pela quinta se trans-

formarem em pássaros pequeninos e frágeis. Sentissem o orvalho da manhã ou num dia de chuva colocassem as galochas e fossem saltar felizes numa poça de água. Apanhar os ovos na capoeira para fazermos uns ovos mexidos para o pequeno-almoço. Ou batermos um bolo de chocolate com framboesas acabadas de colher no exterior da casa. Ter sempre um cão por perto a pedir atenção (como se já não bastassem os filhos que darão muito trabalho). Uma educação com princípios e valores que estão cada vez mais em desuso, mas que para mim fazem mesmo muito sentido numa sociedade corrompida pelo

dinheiro como aquela em que vivemos.

Ao longo da minha vida eu aprendi que uma pessoa educada vai a todo o lado, não importa a profissão dela, o nível social ou a quantidade de bens e dinheiro que a mesma possui. O fundamental é os valores desta e a educação que a moldou. Por isso o meu desejo é que este rebento e os meus outros futuros rebentos vivam em harmonia com o ambiente, com familiares que decerto os amarão, numa educação tradicional e que tenham os corações mais puros do mundo! Se assim for eu serei a mãe mais boba deste Universo.





José Castro

Coach

Serviços Externos de Coaching <https://www.facebook.com/CoachJoseCastro>
coachjosecastro@hotmail.com

Cuidar, nascer e educar com amor

Todos temos um ponto inicial nesta vida terrena. É nesse momento que homem e mulher se tornam pais, ou seja mãe e pai (biológicos). É nesse momento que quem nasce se torna filho(a).

A questão a colocar é a seguinte: assumir uma nova função, de pai ou mãe, exige novas competências?

Será que os nossos jovens adultos estão preparados para serem pais? Será que possuem as competências mínimas para assumirem tal cargo? Infelizmente, perante as atitudes e comportamentos das nossas crianças, tenho muitas dúvidas!

Assumir a responsabilidade de ter um filho ou filha deve ser profundamente refletido e logo a começar pelo interesse comum em que isso aconteça!

Quantos filho(a)s nascem sem serem desejados? Alguns, quem sabe, resultado de abusos sexuais!

Não podemos estar só ao serviço das nossas hormonas e neurotransmissores libertados em momentos da dita "felicidade" ou "amor," mas também racionalmente saber avaliar toda a situação.

O ser humano facilmente se deixa cair no "engodo" das emoções intensas e desequilibrantes, daí o velho ditado "não prometas nada quando estás feliz nem digas nada quando estás com raiva"! "Cristas" e "vales" nas nossas emoções tornam tudo mais difícil e inconstante. É pois necessário analisar toda a situação em paz, de forma racional e objetiva!





Curiosamente, a avaliação primária (e fundamental claro!) que ocorre aquando da possibilidade de se ter um(a) filho(a) prende-se meramente com os recursos financeiros, materiais, condições de conforto, etc. Obviamente que nunca se tem as condições perfeitas, pois se estivéssemos à espera de tal nunca nada acontecia! Entre uma planificação rigorosa que não permite desvios e um deixar ao “acaso” há que enveredar por um caminho intermédio.

Se numa primeira fase, a avaliação de índices de conforto mínimos a proporcionar ao “rebento” é necessária, outra avaliação, mais profunda é imprescindível!

Sabemos, que apenas índices de conforto material não geram crianças necessariamente felizes!

Significa isso que cuidar de um(a) filho(a), começa curiosamente antes da conceção. Assim, cuidar de forma integral é bem mais importante que o mero ato de nascer! Este Cuidar Integral, passa-se a nível mental, transcendente, quer em termos individuais, quer enquanto “casal,” que comunga de princípios, valores e principalmente de amor. Saber cuidar de forma integral, significa que se aceita incondicionalmente, antes da conceção o eventual novo “rebento”, seja menino, menina, seja saudável ou não! Esta visão mais profunda (que não entra em conflito com as inúmeras evidências científicas) proporciona estados mentais de harmonia e sintonia entres o seres (“espirituais”) envolvidos e é fundamental

para que pais aceitem os seus filho(a)s e o(a)s filho(a)s aceitem seus pais! Há, pois, que ir mais longe que a mera visão materialista de combinações ou arranjos do material genético! Apenas o “desejo” e o impulso biológico de querer um filho para dar continuidade à espécie, é muito redutora!

Saber cuidar, significa saber educar! Mais uma vez, esta educação tem de ser uma Educação Integral, ou seja, que promova na criança e ao longo da sua vida, a aquisição e desenvolvimento de competências, a nível físico, mental, social e espiritual. Será que é isso que ocorre na nossa sociedade? Quantas crianças, jovens (e adultos) vivem num “vazio existencial”, uma vida superficial onde o materialismo, consumismo e niilismo comanda?

Muito se reclama que temos que “educar” as nossas crianças, mas, curiosamente temos que primeiro “educar” os pais delas! Pois, se ser pai e mãe fosse uma atividade profissional, a maioria não passava a entrevista de emprego! Se o exemplo é a única forma de educação, rapidamente constatamos porque temos crianças (alegadamente) hiper ativas, desconcentradas, com comportamentos aditivos (quer de substâncias ou de equipamentos tecnológicos),etc, onde cada vez mais pensam que o suicídio é a saída!

Não existe Educação Integral sem amor! Mas não o amor egoísta, muito frequente, onde os pais ainda dizem os “meus” filhos! Como se estes fossem sua propriedade, onde lhes reprimem a liberdade, as emoções, fazendo-os extensões deles, obrigando-os a seguir o caminho que eles próprios não conseguiram!

Outros, muitas vezes ressentidos com os seus pais pelo autoritarismo e prepotência que tiveram, fazem precisamente o inverso, ou seja, deixam ao acaso o percurso do filho, sem limites, sem regras mas com muitos presentes materiais!

A Educação Integral, implica deduzir do pequenito os seus talentos (escondidos) para que este os utilize para superar positivamente os seus desafios, se sentir entusiasmado por viver e “lutar” pelos seus sonhos dando sentido e propósito à sua vida!

Uma educação onde a autoridade é exercida pelo exemplo e amor e não pelo medo e castigo!

Uma educação que promova o discernimento e o responsabilize por todos os seus atos, pois todos têm consequências!

Uma educação que leve a gerir frustrações, ingratidão, falsidade, mentira,....

Uma educação que potencie a inteligência emocional e espiritual!

Finalmente, uma educação que eduque “para dentro!” que o leve a encontrar, aconteça o que acontecer, a sua paz, o seu equilíbrio e a sua resiliência!

Nesse sentido amar um filho(a) não é prender, aprisionar, mas libertar e sermos cocriadores com ele dos seus sonhos!



Tânia Vargas

O Mundo do Gonçalves: <https://www.facebook.com/mundogoncalinho/>

Genética

Costumo dizer muitas vezes que a genética é maravilhosa mas ingrata e que as probabilidades também nos calham a nós. Ao contrário do que se costuma pensar, nem todos os problemas genéticos podem ser detetados na gravidez. Arrisco-me a dizer que poucos serão, se não procurarmos especificamente por eles.

Qualquer casal quando engravidado (sim, porque a gravidez não é só da mãe!) pensa em muitas coisas: se será menino ou menina, as roupinhas que se vão comprar, etc. Também se pensam em coisas menos idílicas, como a compra da cadeirinha para o carro ou a creche onde colocar a criança. No entanto, a menos que tenham motivos para tal, os casais não pensam imediatamente se aquela criança virá ou não saudável, ou se terá

alguma patologia. Quando a gravidez decorre normalmente, ainda menos razão se tem para suspeitar de algo. Infelizmente, como já disse ali em cima, as probabilidades não calham só aos outros e por vezes somos aqueles 0,00000001% que têm um filho com uma doença devido a uma mutação genética. Quero só clarificar que genético não significa hereditário, pois estas doenças têm de começar com alguém, certo? Foi o que nos aconteceu a nós, enquanto pais do Gonçalves (podem espreitar a história em www.facebook.com/mundo-goncalinho) e é o que acontece a muitos outros pais por esse mundo fora. As síndromes surgiram “do nada” no que é chamada uma mutação “de novo”. Não, não é preciso ter comportamentos de risco na gravidez nem é preciso ter alguma patologia. Às vezes acontece. Não é culpa de ninguém.

Uma grande parte destas doenças causadas por mutações genéticas não têm cura. Muitas nem tratamento, apenas gestão de sintomas. Os sinais podem começar logo após o nascimento ou só mais para a frente. Muitas vezes as crianças

adquirem capacidades para depois as perderem mais tarde, ou o seu desenvolvimento é impactado logo desde o início. O diagnóstico não costuma ser fácil – muitos pais passam anos à procura de respostas, e uma percentagem nunca chega a saber que “bicho papão” é aquele que afeta os seus filhos.

As crianças acabam por ter um “cocktail” de terapias para não perder ou para tentar desenvolver capacidades – fisioterapia, terapia ocupacional, terapia da fala, hipoterapia, musicoterapia, hidroterapia, entre muitas outras terapias num leque sem fim. Ao contrário do que se possa pensar, muitas destas terapias são custeadas pelos pais por falta de vagas ou por serem muito específicas consoante a patologia da criança. Consultas, medicação, alimentação especial, entre muitas outras coisas também entram nesta lista.

Chega a ser tabu dizer que a criança tem uma síndrome, que não é

“perfeita” aos olhos da sociedade. Isso acaba por marcar o desenvolvimento da criança ao longo do tempo, não só por muitas vezes se gerarem expectativas desproporcionadas o que pode fazer com que a criança se sinta obrigada a alcançar algum objetivo, mas também porque a tendência é para rejeitar a diferença, seja de forma consciente ou sem noção de que se está a fazer isso.

Viver com uma síndrome traz imensos desafios, tanto ao portador como aos pais. A Medicina tem evoluído favoravelmente na investigação sobre estas questões e surgem frequentemente avanços que permitem dar uma qualidade de vida maior às pessoas afetadas. No entanto, como área complexa que é, ainda existe um longo caminho a percorrer e muitas batalhas para vencer a todos os níveis.





Maria do Rosário Calçada

Renascer

Como mãe, o tema desta edição faz todo o sentido. Mas neste caso penso que terei de me focar mais no eu do que propriamente na natureza inata de cuidar quando se é mãe.

Mesmo antes da minha filha nascer, já fazia parte de mim cuidar, muitas vezes o instinto maternal reflita-se até em amizades ou relações amorosas. E ainda hoje, apesar da minha filha ser o centro dessa ação, continuo a dar parte de mim a todos os que comigo se cruzam e quando digo isto digo no sentido de cuidar e estar sempre lá para ouvir, para tratar, para ajudar, para dizer o que é preciso ouvir e o que não se quer ouvir e muitas vezes fui porto de abrigo nos momentos mais necessitados.

Com a maternidade, esse cuidar talvez se tenha até tornado mais rígido porque não é fácil educar e deixar uma criança crescer apenas cuidando e neste caso a disciplina também entra no espectro do cuidar, do amar.

Quando a minha filha nasceu senti que descurei aquilo que era a minha essência; é natural quando um bebé nasce tudo mudar mas o que não nos dizem é que como mães a maior parte das vezes, temos de fazer o luto da pessoa que éramos antes da nossa vida se alterar a 180°. Temos de deixar para trás a pessoa que nos tornámos e tentar renascer, tentar criar uma simbiose do nosso ser como mãe e voltar a ser mulher, voltar a ter um pedacinho de como nos sentíamos antes e tentar conciliar a nova vida, responsabilidade e rotinas com uma lembrança do que éramos antes das noites sem dormir, as fraldas, o leite, as birras e por aí fora.



No início custou-me bastante encontrar esse equilíbrio. Foi algo que senti desmoronar dentro de mim e pelo qual tive de lutar. Mas com tempo, lágrimas, paciência e a ajuda indelével dos avós maternos, consegui alcançar uma versão de mim que se mantém a mãe mas também é mulher. E nesse aspeto posso dizer que, apesar de ter sido difícil, senti que renasci, já não era a mesma mas ainda tinha qualidades que reconhecia. Foi uma reinvenção do meu ser.

No entanto, sendo maternal mesmo antes de ser mãe, é difícil acreditar que me esqueço de cuidar de mim própria. Os outros, seja a minha filha, a minha família, as amigas ou os parceiros que tive ao longo da vida, vinham sempre antes de mim. E isso é algo no qual tenho de trabalhar diariamente, tentando compreender e aceitar que colocar-me como prioridade não é egoísmo mas sim amor próprio. Porque se eu não estiver bem e se não cuidar de mim e nutrir o meu amor e a pessoa com a qual terei de conviver sempre (eu) então isso irá refletir-se na minha forma de me dar e cuidar dos outros, incluindo e principalmente a minha filha.

Assim, para além do constante desafio que é ser mãe e não só ser mãe, mas ser mãe solteira, tento desafiar-me a mim própria para me cuidar e desenvolver mais amor-próprio e assim aproximar-me todos os dias de algo que escolho chamar realização, não só como mãe mas também como mulher, que por si só já é um Universo.



Lígia Silva
Life coach e terapeuta
www.ligiasilva.com

O portal da maternidade

Quando nasce um bebê, ativa-se dentro de uma mãe um portal.

Enquanto crescemos absorvemos toda a história familiar dos nossos pais e avós. Trazemos um legado de crenças e de padrões emocionais, que mesmo não estando consciente, existe e comanda muitos dos nossos comportamentos. Quando o nosso filho começa a formar-se no útero, começamos a aceder a esse portal. E assim, sem convite, abrimos várias gavetas que nos dizem quem somos, o que pensamos e sentimos, os nossos medos, as nossas inseguranças, enfim toda a nossa história pessoal.

A maternidade é um retiro, o retiro mais profundo que alguma vez fizemos. Não daqueles retiros zen

em que saímos de lá num estado de paz, mas aqueles que nos tocam na alma, que nos fazem pensar e sentir tudo aquilo que antes estava escondido. Podemos então dizer que o ativar do portal, é o ativar do lado sombra da mulher e da maternidade.

Num primeiro momento é importante clarificar tudo o que representa a sombra. A sombra é o que está inconsciente, mas que comanda as nossas ações. A sombra é o que está escondido e que comanda aquilo que sentimos. Quando o portal da maternidade se manifesta em nós, a sombra vem pedir luz!

Existem dois grandes padrões que acompanham a Maternidade:

Padrão Mãe/Mulher perfeita:

Quando o meu filho nasceu lembro-me da explosão de emoções que senti, foi um momento completamente surreal, estava em êxtase. E assim me mantive durante alguns dias, olhava para ele incrédula, como era possível ele ter nascido de mim, como era possível aquele ser tão perfeito ter crescido na minha barriga. Fiquei fascinada com a



natureza, e a com o poder que nós mulheres temos, fiquei fascinada com a perfeição da vida.

Quando fui para casa iniciei outro ciclo.

Senti-me completamente perdida. Fui invadida pelo medo de falhar. O instinto de sobrevivência tomou conta de mim, sentia profundamente que tinha que o proteger de tudo e de todos. Já não estava a usufruir, estava em missão. Não descansava, apenas me focava nele. Quando ele tinha quase 1 ano, sentia que estava a falhar com ele, deveria fazer mais, ser mais, estar mais presente, dar mais. A falta e a insuficiência eram a base do que sentia.

Quando vivemos este padrão significa que o combustível que estamos

a colocar no nosso carro é o medo. Pretendemos controlar o bem-estar de todos, o do nosso bebé, do nosso companheiro e da nossa família. O nosso foco é controlar, não conseguimos baixar a guarda, temos medo do que pode acontecer se o fizermos. Este padrão leva à exaustão física e emocional. Para ser alterado necessita de ser visto com os olhos da compaixão. Precisamos de recordar a cada instante que estamos a dar o nosso melhor, que é seguro parar, que é seguro descansar. É permitir que o amor chegue ao coração como um bálsamo.

Padrão Mãe/Mulher vítima:

Temos gravado no nosso ADN familiar que uma boa mãe é uma mãe que se doa à família, que faz tudo: almoços, jantares, arrumação da casa, trabalha, etc. A verdadei-



ra mãe é aquela que faz tudo pela família. Muitas mulheres ativam este padrão quando são mães, porque como é natural querem ser boas mães. Contudo, na doação ao outro, ou à família, não existe a doação a nós. Isso significa que as nossas necessidades não são preenchidas, logo de forma inconsciente vamos cobrar esse preencher ao nosso companheiro, aos nossos filhos. Existe uma dor silenciosa que se intensifica ao longo dos anos. É importante ganhar consciência que quanto mais preenchida eu me sinto, melhor mãe eu me torno. Precisamos urgentemente de alterar este paradigma. Estar inteira enquanto mulher, significa dar-me por inteiro enquanto mãe.



Ricardo Fonseca

Enfermeiro e Escritor | Facebook: Ricardo Fonseca - Escritor
Site: www.semearemocoes.com | Terapia Escrita Terapêutica

Cuidar a criança com Síndrome do Intestino Curto

A Síndrome do Intestino Curto (SIC) é um distúrbio gastrointestinal raro, que apresenta risco de vida, no qual as crianças são incapazes de manter o equilíbrio de nutrientes e fluídos com uma dieta normal, para manter a sua saúde estável. A SIC causa má absorção e pode colocar os pacientes em risco de desnutrição, diarreia e desidratação.

A SIC geralmente ocorre quando uma grande porção do intestino delgado é removida de forma cirúrgica por uma variedade de motivos, resultando na perda da capacidade de absorção intestinal, porém pode também ocorrer quando o intestino perde a habilidade de funcionar de forma apropriada em decorrência de outros distúrbios, incluindo um distúrbio congênito raro. A Síndrome de Intestino Curto é decorrente da perda física de partes do intestino delgado ou da doença que impede o funcionamento adequado do intestino delgado, mesmo tendo um comprimento normal.

A SIC pode ter um impacto negativo na qualidade de vida das crianças, pois restringe ou altera o seu estilo de vida atual, porém com o tratamento correto e o controle da doença, estas restrições podem ser atenuadas.

O intestino delgado tem a habilidade de se adaptar à redução considerável do seu comprimento. Em algumas crianças, esta adaptação natural do intestino remanescente pode alcançar um estágio onde não é mais necessário o suporte nutricional por via parentérica, ou seja, através da administração de nu-



trientes, fluídos e eletrólitos por via endovenosa para manter uma nutrição adequada. No entanto, outras crianças não têm este nível de adaptação intestinal e continuam precisando do suporte nutricional parentérico. A forma como o intestino se adapta a sua nova forma e melhora sua habilidade de absorção dos fluídos e nutrientes depende de alguns fatores como a quantidade de intestino que foi removida cirurgicamente, a idade com que o mesmo foi removido, etc.

A SIC pode ser causada quando a criança teve que remover uma grande parte do intestino de forma cirúrgica devido a complicações da Doença de Crohn, dos problemas com o fornecimento do sangue ao intestino delgado, cancro intestinal, uma torção ou obstrução do intestino ou mesmo um trauma e

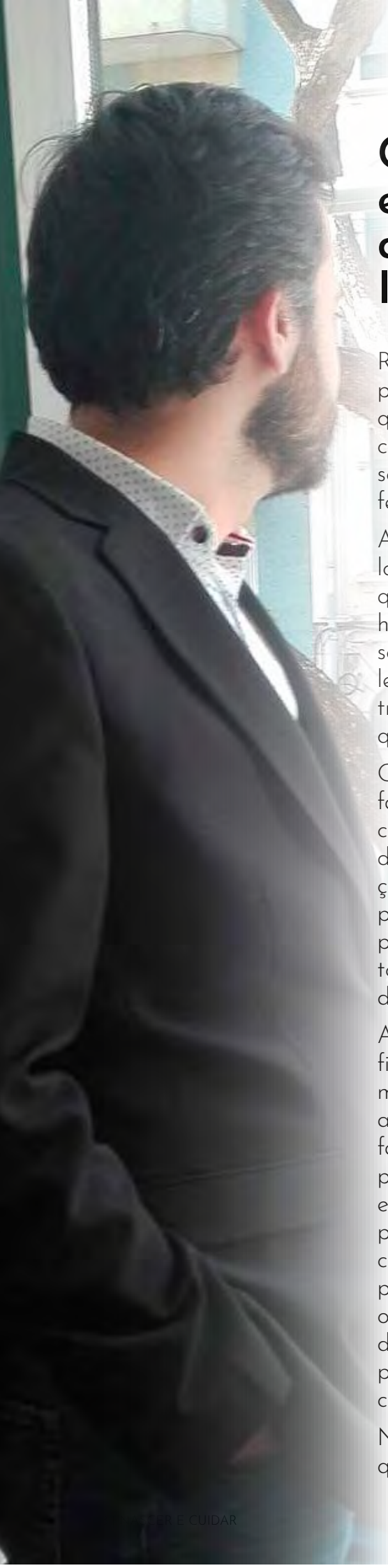


complicações de outra cirurgia. Também pode ser causado por uma perda funcional, que acontece quando a criança é incapaz de absorver os nutrientes necessários para a sua saúde, mesmo tendo um intestino intacto, sendo que esta perda pode ser originada por uma doença inflamatória do intestino, uma obstrução do intestino, inflamação do intestino devido à terapia por radiação ou um distúrbio genético raro chamado atrofia intestinal congénita que causa diarreia crónica.

O objetivo primário do tratamento da SIC é possibilitar às crianças um estilo de vida que seja o mais normal e independente possível, sendo que para isso o tratamento tem como objetivo garantir a nutrição adequada das crianças, prevenir a desidratação, e reduzir a diarreia. Há algumas opções de tratamento disponíveis para as crianças que vivem com a SIC, sendo os objetivos primários a manutenção de fluídos, o equilíbrio de eletrólitos e nutrientes, bem como a minimização das complicações da doença.

O objetivo principal do tratamento destes pacientes é possibilitar a reabilitação intestinal, isto é, melhorar a capacidade de absorção do intestino de forma significativa. Ajudando a reduzir, e preferencialmente, eliminar a dependência da nutrição parenteral. Para tal, um dos tratamentos mais utilizado no tratamento da SIC é o suporte nutricional parentérico a longo prazo, onde os nutrientes, eletrólitos e minerais são administrados por via endovenosa central, ou seja, através de um cateter central.

Este tratamento é utilizado para contornar o processo normal de absorção de alimentos e digestão e é iniciado logo após a remoção do intestino por cirurgia, ajudando a compensar a redução na absorção intestinal dos conteúdos de uma dieta normal e reduzindo o risco de desidratação e desnutrição. O suporte nutricional parentérico pode ser diminuído de forma gradual ao longo do tempo em algumas crianças, outras poderão ficar sem este suporte quando o seu corpo já consegue trabalhar de forma autónoma, porém muitas crianças poderão precisar deste suporte durante toda a sua vida, levando a várias alterações da sua vida diária e necessitando de cuidados específicos.

A man with dark hair and a beard, wearing a dark suit jacket over a light-colored patterned shirt, is seen from the side, looking out a window. The background outside the window shows a building and some greenery.

Como cuidar a criança e da sua família, após o diagnóstico da Síndrome de Intestino Curto?

Receber um diagnóstico de uma doença crónica nunca é um processo fácil quer para a pessoa que viverá com a doença quer para a sua família que terá que lidar com inúmeros processos de mudança a vários níveis, de modo a ajudar, neste caso o seu filho, a viver com qualidade de vida e a ter uma vida feliz.

Apesar de o diagnóstico de SIC ser feito, na maioria dos casos, logo nas primeiras horas de vida, é importante ter em conta que a criança ao longo do seu crescimento vai passar por várias hospitalizações, cirurgias e tratamentos que poderão limitar o seu dia-a-dia e, acima de tudo, poderão limitar a sua infância, levando a que a criança não se sinta uma criança igual às outras e que tenha que crescer e amadurecer mais rapidamente que os seus restantes pares.

Quer seja para cuidar da criança quer seja para cuidar da sua família, ao longo de todo o processo desde o diagnóstico, é necessário um cuidar muito exigente por parte dos profissionais de saúde, complementado pelo cuidar que os pais desta criança terão que aprender e executar durante toda a sua vida. Aos pais é quase que exigido se tornarem profissionais de saúde, para poderem cuidar em casa dos seus filhos, tendo em conta toda a complexidade técnica desses cuidados, mas também toda a complexidade humana e emocional necessárias.

Além de ensinar toda a técnica e ciência para cuidar do seu filho com SIC, é preciso educar os pais para cuidarem de si mesmos, encontrando as mais diversas estratégias que venham a impedir o seu esgotamento, a quebra de relações íntimas e familiares e o desencontro consigo mesmos. É preciso ajudar os pais da criança que vive com SIC a gerir as suas expetativas em relação ao seu filho (pois o seu crescimento não será o esperado), a gerir as expetativas em relação a si mesmos, pois é completamente fulcral eliminar qualquer sentimento de culpa pelo aparecimento da doença e é fundamental enaltecer todo o processo de aprendizagem e de cuidados destes pais, levando-os a identificar as suas forças e fraquezas, a forma como superam as adversidades, como ultrapassam os desafios, sempre com muito Amor e Esperança.

No que concerne às crianças é sempre necessário fazer com que se sintam crianças, tendo em conta algumas das suas limi-

tações físicas, mas tendo ainda mais em conta o seu potencial humano e emocional. É preciso educar a criança dia-a-dia e consoante a fase de desenvolvimento em que se encontra, para que possa desde muito cedo compreender o que se está a passar consigo mesmo, aprender a identificar e gerir as suas emoções mais primitivas, para que possa crescer de forma saudável, mesmo vivendo com uma doença crónica. A cada vitória e conquista é preciso enaltecer os feitos destas crianças, tal como ajudar a gerir as emoções menos positivas que possam surgir quando surgir alguma contrariedade e for necessário mais um novo tratamento, fazendo com que a criança (quando tiver idade para tal aprendizagem) possa identificar as fases que superou, possa continuar a sonhar com o seu futuro e adquirir competências e habilidades para viver com a SIC, de forma equilibrada e adaptada.

Cuidar a criança com SIC e a sua família é fundamental para que possam viver equilibradamente os seus dias, conscientes de que a doença pode ser crónica, mas que o seu viver não tem que ser crónico, havendo espaço e tempo para sonhar, lutar, realizar e crescer, sempre com Fé, Esperança e Amor. Cuidar no âmbito da SIC é ajudar a viver sempre consciente que, mesmo com uma doença crónica, é possível Viver.

Bibliografia

Hofstetter S, Stern L, Willet J. Key issues in addressing the clinical and humanistic burden of short syndrome in the US. *Curr Med Res Opin* 2013;29(5):495-504

Jeppesen PB. Spectrum of short bowel syndrome in adults: intestinal insufficiency to intestinal failure. *JPEN J Parenter Enteral Nutr* 2014;38(1 Suppl): 85-135

O'Keefe SJ, Buchman AL, Fishbein TM, et al. Short bowel syndrome and intestinal failure: consensus definitions and overview. *Clin Gastroenterol Hepatol*;4(1):6-10

Kelly DG, Tappenden KA, Winkler MF. Short bowel syndrome: highlights of patient management, quality of life, and survival. *JPEN J Parenter Enteral Nutr* 2014;38(4):427-437





Inês Jorge de Figueiredo
Médica de família

Ser mãe em tempos de COVID-19

Atravessamos hoje um histórico e difícil momento para toda a humanidade. Pela primeira vez na era digital e da globalização, enfrentamos uma pandemia que já vinha sendo anunciada pelos peritos como uma inevitabilidade de um mundo que se quer global. A pressão de consumo exercida nos escassos recursos naturais, combinada com o aumento progressivo de uma população que circula facilmente, se não forem equilibrados com sérias medidas ambientais, têm consequências para todos que não serão possíveis de ignorar. Em todos os lugares do mundo já se ouviu falar da COVID-19, desde as mais remotas aldeias africanas, aos países fechados ao mun-

do e até nas grandes metrópoles governadas por negacionistas que teimam em ignorar a realidade. Ninguém ficou indiferente e, pela primeira vez na história, médicos e cientistas de diferentes países compartilharam informação como nunca, para tentarem alcançar o mais depressa possível uma solução para esta crise de saúde pública global.

É em momentos de crise que se vê o melhor e o pior de cada um de nós. Para além do impacto direto desta nova doença, surgiram muitos danos colaterais, visíveis tanto ao nível da saúde mental, no aumento da incidência de outras patologias, mas também na economia com um impacto brutal no rendimento de milhões de famílias. Ser mãe e nascer neste novo mundo é agora também uma realidade muito diferente.

A informação de como o SARS-COV-2 afeta a grávida e o feto tem vindo a aumentar, mas surgem ainda muitas dúvidas que apelam ao instinto de prudência das futuras mães. A mulher grávida não parece ter risco acrescido de contrair doença grave, mas começam



a surgir evidências de transmissão fetal que inicialmente se julgava não acontecer. Só o estudo de um maior número de casos de COVID-19 entre mulheres grávidas nos vai permitir saber exatamente qual o comportamento do vírus neste contexto, antes disso tudo é especulação.

A gravidez geralmente é vivida como um momento único de felicidade na vida de uma mulher, um momento intensamente partilhado em família e com amigos. Enquanto a futura mamã nutre o seu feto é também nutrida de amor pelos que a rodeiam. É aqui, no contacto e na presença, que as coisas mudam substancialmente. Agora são as máscaras, o álcool gel e principalmente o distanciamento social que se impõem. A preparação para o parto e as consultas de vigilância ficam reduzidas ao essencial e tudo o resto passa para o digital que, mais do que nunca, caracteriza profundamente esta era. Atual-

mente em Portugal, parir sendo COVID positiva ainda está envolto em muitas restrições para proteção do recém-nascido. De uma forma geral estas mulheres não podem estar acompanhadas do marido e, por mais longo que seja o seu trabalho de parto, irão estar sozinhas com os seus pensamentos e anseios. Para além desta nova e solitária realidade, o ato de parir fica ainda mais desafiante quando o temos de fazer com uma máscara na cara. Depois do bebé nascer não há espaço ao fundamental contacto pele com pele e até a amamentação está sujeita a demasiados intervencionismos, que levam muitas mulheres simplesmente a desistir de o fazer. Para além desta realidade, dependendo do hospital, todas as recém mamãs estão sujeitas a restrições de visitas. Na maioria dos hospitais estas visitas estão reduzidas à presença do pai, que apenas pode estar com a sua nova família uma hora por dia e, demasiadas vezes, só conhece o seu bebé





no dia seguinte ao nascimento. Assim muitas grávidas preferem estar mais isoladas neste período para tentar preservar ao máximo a ilusão de uma normalidade do parto e dos primeiros dias com o seu bebé. Ilusão porque agora já nada é “normal”.

A ida para casa também muda. Por força das circunstâncias já não há o corripio de visitas a entrar e a sair para conhecer o novo bebé, apenas a família nuclear e mais próxima está presente no dia-a-dia. Se por um lado isto pode ser uma coisa boa para dar tempo à mãe e ao bebé de se conhecerem e vincularem, por outro lado, com o passar do tempo a escassez de contactos sociais poderá ter um impacto menos positivo no desenvolvimento social deste bebé, que só no futuro descobriremos. Outro elo que acresce a este dilema é o risco maior que correm os avós perante a COVID-19. Se por um lado conseguimos diminuir as visitas, por outro não conseguimos nem pode-

mos privar os avós de estarem ao nosso lado neste momento e tomarem nos braços este novo bebé que representa também para eles um renascimento enquanto avós. As evidências mais recentes apontam consistentemente para doença ligeira nas crianças, mas o oposto acontece quando falamos dos avós com mais de 60 anos, que têm uma maior gravidade de doença espelhada numa mortalidade mais importante neste grupo.

Naturalmente que esta não é uma realidade para todas as grávidas no mundo. Diferentes contextos, culturas, crenças e até aspetos económicos condicionam a nossa maneira de ser mãe em tempos de COVID-19. De uma maneira ou de outra, qualquer mulher que foi mãe nestes últimos meses não vai esquecer este louco ano de 2020 em que, para além de receberem nos braços um bebé que traz tantos mistérios, ainda tiveram de gerir ansiedades e preocupações novas próprias de uma pandemia.



Cátia Garcia Morais
Psicóloga Clínica Especialista Avançada em Neuropsicologia

O vínculo

Acredito que nenhuma abordagem à infância, desenvolvimento infantil ou parentalidade esteja completa se não se abordar o conceito de vinculação e o papel do vínculo. Se há muito de inato e automático no processo creio que o conhecimento da importância deste tema é fundamental para que pais e mães possam adotar comportamentos e tomar decisões que, ainda que não decisivas, terão certamente um impacto no futuro dos seus filhos.

De acordo com Matos (2005), a vinculação refere-se à relação privilegiada que a criança estabelece com a figura materna e que ocorre através da capacidade de procura de relação pela criança e da capacidade de resposta relacional que é dada pelo cuidador principal.

Estudos de vários autores como Klaus & Kennell (2000), Clausen & Crittenden (2000) e Schermann (2001) verificaram a existência de competências de interação já nos primeiros minutos de vida do bebé. Estes relacionam-se com a sua capacidade de reconhecer a voz da mãe e do pai, de reconhecer elementos presentes na vida intrauterina (p.e. batimento cardíaco da mãe), de identificar o cheiro da figura materna. Desde cedo a criança procura o conforto e proximidade e utiliza estratégias biologicamente preparadas para o conseguir. Na verdade, um estudo efetuado pela Universidade de Montreal, no Canadá, revelou que o cheiro do bebé recém-nascido ativa na mãe o sistema neurológico de recompensa. A ativação deste garante ao bebé a satisfação da necessidade de alimentação, mas impul-



siona também a relação de vinculação mãe e filho.

Mais ainda, imagens de ressonâncias magnéticas efetuadas nos laboratórios do Instituto de Tecnologia de Massachusetts mostraram as manifestações hormonais no cérebro que ocorrem quando uma mãe beija o seu bebê. O que se observou foi a libertação acentuada de oxitocina. A denominada hormona do amor desperta sentimentos de carinho e apego. Além disso, o gesto de afeto ativa também o sistema de recompensa o que leva à libertação de dopamina, vasopressina e serotonina.

De acordo com Ainsworth (1978), à medida em que a figura de vinculação responde adequadamente à procura de relação pelo bebê, este vai construindo uma base de segurança que se revela extremamente útil em situações de desconforto ou medo. Aquilo que a teoria da vinculação nos mostra na essência é que a relação precoce e continuada entre a criança e os pais ou cuidadores substitutos tem um papel importante na qualidade das relações que estabelecerá na idade adulta. Na verdade, a forma que a criança observou que os pais utilizavam para se relacionar com ela influenciará a imagem que o adolescente ou adulto criará acerca de si, dos outros e do mundo.

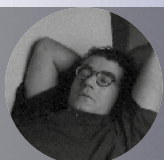
Assim, uma criança que estabeleceu uma vinculação segura com os pais



terá maior facilidade no estabelecimento de relações sociais e de proximidade, terá maior facilidade na implementação de comportamentos de independência e terá uma interpretação de maior positividade face à criação de relações. Por outro lado, quando se verificou uma relação de vinculação insegura (seja ambivalente ou evitante) haverá uma probabilidade aumentada de se apresentar um adulto mais inseguro, mais ansioso, com maior dificuldade em se relacionar socialmente, maiores dificuldades em confiar ou maior tendência à utilização de estratégias de coping desadaptativas, p.e. impulsividade e agressividade.

Nas palavras de Magda Gomes Dias, fundadora e diretora da Escola de Parentalidade e Educação Positivas é no sentimento de pertença, de ser importante, de ser amado que todas as questões associadas ao desenvolvimento infantil decorrem com maior naturalidade, referindo-se ao vínculo como a “varinha de condão”.

O estabelecimento de relações de afeto a par de regras e limites bem estabelecidos e consistentes serão um preditor de saúde mental na infância, adolescência e idade adulta.



Pedro Paixão

Escritor

Talentosa loucura

S ofrer de doença bipolar não significa ser-se criativo, mas estudos contemporâneos provam a existência de um número desproporcional de mentes criativas com essa desordem. Esta correlação foi notada, pelo menos, desde Platão. No seu diálogo, Fédro, escreve que a obra realizada por um indivíduo por mais perícia que tenha, nada é ao lado da obra produzida por um outro que sofre de mania, o que ele interpreta como estando tomado pelos deuses. Note-se que mesmo popularmente se afirma esta relação: um artista sendo considerado “naturalmente” mais ou menos maluco. O arquétipo do génio na época moderna é a figura de Beethoven, reconhecidamente desequilibrado psiquicamente. A própria palavra “génio” é muitas vezes usada no sentido de

“mau génio”, caracterizando uma pessoa com comportamentos que fogem às normas de convivência social. Do poeta Charles Baudelaire ao músico e cantor Kurt Cobain, passando por Lord Byron e Virgínia Woolf, incluindo os matemáticos e físicos Isaac Newton e Ludwig Boltzmann, a lista das pessoas criativas diagnosticadas como bipolares, directa ou postumamente, é extensa.

A doença bipolar, antes denominada maníaco-depressiva, manifesta-se de várias maneiras e em diferentes graus, mas é sobretudo caracterizada por uma forte variação de humor que pode ir da depressão profunda à euforia incontrolável. Em geral estes estados persistem durante mais ou menos tempo e têm entre eles um intervalo de “normalidade”. Não se confundem com estados de alegria ou tristeza, nem se sucedem rapidamente. Os estados depressivos são, por norma, mais longos do que os eufóricos. Mas podem acontecer “viragens”, súbitas variações de humor, e estados chamados “mistos”, em que se

conjugam traços depressivos e traços eufóricos, sendo talvez estes os mais perigosos. A desordem bipolar é com efeito uma doença perigosa: no estado de depressão profunda pode levar ao suicídio, no estado de euforia a cometer actos que podem afectar a sua vida: perder o emprego, fazer gastos incontroláveis, julgar-se imune a qualquer ameaça. Se a correlação entre esta doença mental e a criatividade está estudada e comprovada o que permanece, pelo menos em parte, um mistério é a razão, ou razões, que expliquem essa relação. Pela minha experiência pessoal vou tentar fazer algumas aproximações a este problema.

A doença bipolar foi-me diagnosticada quando tinha dezanove anos (hoje tenho sessenta e quatro), mas foi preciso muito tempo para a compreender e aceitar e, mais ainda, até encontrar os meios de a controlar. Pelo menos desde os dez anos que sofro de fases depressivas, normalmente no mesmo período do ano e, curiosamente, com as características que se mantiveram ao longo da minha vida, como se se tratasse de uma repetição do mesmo. É o caso com a maior parte das doenças esquecermo-nos delas quando estamos saudáveis e quando ficamos doentes reear que a doença não passe. No caso do bipolar este fenómeno pode ser ainda mais verdade. Apesar do sofrimento intenso eu não me considerava doente por duas razões: julgava que se tratava de uma característica normal da minha personalidade e pensava que os outros também sofriam, de uma maneira ou de outra, do mesmo mal. Por isso nunca, até à idade adulta, me queixei a alguém do que em mim acontecia, nem que não fosse

por não saber dizer do que se tratava, nem ter ninguém com quem sobre isso falar. Um dos grandes sofrimentos desta doença é a dificuldade do outro a compreender e aceitar. Foi também muito cedo que descobri, primeiro incipientemente e depois de uma forma cada vez mais clara, a existência de uma relação entre os meus estados de humor e as minhas, chamemos-lhe, capacidades intelectuais, quer sejam artísticas ou outras.

Durante as minhas primeiras fases depressivas, até aos treze anos, notava um alívio quando passava as manhãs a tocar num piano que existia em casa dos meus primos. Tocar um instrumento, o que sempre fiz sem grandes intervalos, salvou-me, como digo repetidamente, a alma. Um pouco mais tarde tive lições de pintura e lembro-me com saudade dos calmos Domingos passados no meu quarto a pintar enquanto a minha mãe bebia chá com as amigas na sala. Julgo que só depois dos quinze anos comecei a escrever com regularidade. Existia um mesmo padrão que se repetia. Quando me sentia muito deprimido, ao que então não sabia dar nome, isolava-me numa casa junto da praia. Passados alguns dias em que nada conseguia fazer, pregado a uma cama, começava a ter vontade de escrever. As frases e as histórias começavam a crescer dentro da minha cabeça até ao ponto de ter de pegar numa caneta. Por essa altura já não sentia qualquer depressão, pelo contrário, sentia o que hoje identifico como um começo de euforia. Escrever trazia-me um sentido e livrava-me do caos interior.

Não era só no domínio artístico que sentia essa libertação e esse



entusiasmo. Ao ter de fazer diferentes cadeiras para poder mudar o meu acesso à universidade estudei sozinho a matéria dos dois últimos anos de matemática do liceu e, na época de Setembro, obtive a classificação máxima sem perder nenhum ano. Do mesmo modo escrevi a minha tese de doutoramento em menos de três meses, dormindo menos de quatro horas por noite. O preço, no entanto, foi muito caro: depois de defender a tese entrei cerca de quatro meses em estado de grave depressão.

Uma coisa a notar é que essa anormal produtividade não se realizava nem no estado depressivo nem no estado de pura euforia, mas sim num estado de euforia suave, a que se chama hipomania. Quan-

do comecei a publicar livros, vários deles escritos muito rapidamente, “aguentava” até ao seu lançamento caindo depois, por vezes logo no dia seguinte, em depressão.

Tanto nos mencionados exemplos académicos, tal como nos artísticos, o que me parece acontecer é uma fuga ao mundo e ao tempo “reais”, escapando a esse peso, que pode chegar a ser insuportável, para regiões em que o sujeito, obcecado pelo seu trabalho egoísta, consegue encontrar uma liberdade e um bem-estar que não encontra no “normal” decorrer dos dias, na miséria do quotidiano. Existe claramente no trabalho artístico algo de incontrollável e mesmo caótico, em todo o caso inexplicável. Esta parte injustificável é a mais importante.



Quando isso acontece o caos que o artista sente em si é realizado, isto é transformado num objecto, para o qual o caos migrou, dele assim, pelo menos temporariamente, se libertando. É de facto a dor, que também pode surgir na forma de paixão, que me faz escrever, porque ao fazê-lo esta transforma-se no melhor dos casos, em formas de beleza que provocam uma particular, embora efémera, satisfação.

Da complexidade destes factos resultam muitas vezes problemas de identidade: eu sou o que passou um mês fechado no escuro de um quarto, ou o que apanhou o primeiro avião para Nova Iorque depois da destruição das Torres Gémeas. Do mesmo modo existe uma insegurança quanto à avaliação da qua-

lidade do que é feito: tanto posso achar um mesmo livro que escrevi como excelente ou um fiasco. Pior, essa avaliação, não podendo ser assegurada por ninguém, faz com que quando ela é positiva surja de imediato a dúvida de se tratar de um simples engano, porventura induzido pelo próprio autor. Mais de uma vez me coloquei a hipótese de ter enganado os nove professores que me avaliaram a tese, dado o facto de a ter escrito num tempo tão breve.

De tempos a tempos pergunto-me se a minha vida não teria sido melhor e mais fácil se não sofresse desta patologia, acabando sempre por agradecer, ponderando os lados negativos e os positivos, tê-la. Pelo menos, por enquanto.



Hugo João Mota Santos

Palestrante Instagram Youtube Domina o Caos

Obrigado, depressão

Quão redutora é esta introdução? Facilmente, de forma fria e objetiva, diremos que é uma adjetivação que tem tanto de escassa, como de imprecisa.

Mas será que alguém que está com uma depressão tem a destreza mental para perceber que é muito mais do que o seu estado atual de saúde?

Poderia iniciar uma dissertação sobre o comportamento humano ou sobre a amostra de pessoas que, com o meu projeto, tenho contacto. Seria injusto e intelectualmente desonesto. Não me sinto legitimado para isso. Consequentemente, falemos do meu caso em específico.

Depois de anos e anos a – desculpem-me a expressão – empurrar com a barriga doenças, mortes violentas e uma relação paterna emocionalmente abusiva... Tudo descambou. Todos os fantasmas, todos os medos, todos os traumas que tentei fechar em gavetas perras assombraram a minha alma e a minha mente com a força de uma avalanche.

A palavra depressão tem um peso demasiado grande, não é? A possibilidade de se tomarem antidepressivos é assustadora.

Pensemos no seguinte... Se eu tomo antidepressivos para estar mentalmente equilibrado aos vinte anos, como é que eu estarei aos cinquenta? Como é que será a minha vida? Estarei completamente dependente de fármacos? Estarei a dormir cons-



tantemente? Sem motivação ou sem a mesma capacidade de trabalho ou concentração?

Mais! Porque é que eu estou a passar por esta situação quando deveria estar no melhor momento da minha vida? Vinte anos não são sinónimo de liberdade, felicidade e sangue a ferver. Para mim, vinte anos traduziram-se em desnorte e choro...

Mentira. Estou a mentir. Os meus vinte anos não se consubstanciaram nisso. Entretanto já com vinte e um, apercebo-me que, eventualmente, o ano anterior foi dos mais importantes na minha vida.

Estou grato à depressão. Consegui perceber melhor as minhas feridas. Percebi que estava na altura de encarar de frente tudo aquilo que me magoava. Percebi, acima de tudo, que, se não conseguisse desatar os nós que tinha na minha mente, ficaria preso a um constante estado de espírito que não é o que eu desejo para a minha vida.

Não me deixem falaciar-vos. Mesmo que nunca resolvamos o que nos magoa, acabaremos por ter momentos de felicidade. Contudo, os nossos demónios, mais tarde ou mais cedo, voltarão sempre a ganhar mais preponderância do que desejaríamos. Porque nunca lidámos verdadeiramente com eles e eles nunca ficaram realmente arrumados.

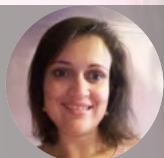
Agora compreendo que a felicidade é algo que se vai construindo todos os dias. Que a linha que separa a estabilidade da instabilidade emocional é muito ténue. E que temos de trabalhar todos os dias para que estejamos saudáveis.

Acredito profundamente que a depressão é uma oportunidade para nos tornarmos mais auto-conscientes, mais completos e, no futuro, mais felizes.

Não somos o que a vida faz de nós. Não somos as circunstâncias pelas quais passamos. Somos a maneira como lidamos com elas. E, quanto mais nos responsabilizarmos no processo de cura, mais clarividência teremos na nossa jornada para uma vida mais leve. Quanto menos utilizarmos um discurso de desculpabilização, mais facilmente tomaremos as rédeas da nossa existência.

Concludentemente, percebendo que somos nós quem define no que nos tornamos, tenho um desejo para mim e para vós. Que nunca nos acomodemos a nenhuma tristeza, angústia ou ansiedade. Seja por que motivo for. Que queiramos sempre mais da vida!

Por fim, para me despedir, só posso terminar de uma maneira... Obrigado, depressão. Obrigado por me teres aberto os olhos para o que estava errado na minha vida. Prometo que não desperdigarei esta oportunidade.



Paula Gouveia

Diretora e redatora

Saúde versus doença: Cuidar de nós em primeiro lugar

Dizem que não é louvável ser considerado saudável numa sociedade doente. No caso das doenças mentais, psiquiatras como Jeffrey Lieberman, defendem a existência de uma delimitação clara entre as pessoas consideradas mentalmente sãs e aquelas portadoras de doença mental. No entanto, num mundo em que o stress é visto como o pão nosso de cada dia, a depressão e ansiedade severas crescem a pique, nem sempre estas fronteiras são tão distintas. Com a crise de saúde pública atual muitas pessoas perderam imensas horas de sono, ruminaram pensamentos de impotência, de incapacidade de fazer algo para melhorar as coisas e falta de esperança no futuro. A preocupação é a norma nos tempos que correm, estranho seria se assim não fosse.

Algumas doenças psíquicas tor-

nam-se físicas, somatizando-se em enfermidades de diferentes graus de gravidade. Se um diagnóstico psiquiátrico deveria ter como objetivo categorizar sintomas para um tratamento mais fácil e eficiente da pessoa que padece de determinada condição, até que ponto poderemos dizer que não se torna um rótulo? Até que ponto não torna estas pessoas mais isoladas, incompreendidas, suprimidas, silenciadas e de certa forma, à margem de toda uma sociedade que as define por elas? É particularmente difícil para quem está habituado a ser completamente independente aceitar que precisa de ajuda e que não consegue suportar tudo sozinho. Mexe com questões profundas como autonomia, autodeterminação e autoestima.

A doença pode ser associada como metáfora de muitas coisas, partindo do título de um livro de Su-

san Sontag, como sendo a negatividade, deterioração e fraqueza. Enquanto não olharmos qualquer doença como apenas isso, uma doença, que em nada determina o valor de um indivíduo, não poderemos progredir enquanto sociedade e continuaremos a alimentar preconceitos e tabus relativamente às doenças potencialmente fatais como o cancro, a doenças mentais e a temáticas como o suicídio e o luto. Enquanto não abriremos espaço ao diálogo aberto e franco sobre o que nos aflige e angustia carregaremos sempre estigmas, sem esquecer que a própria palavra deriva do latim *stigmata* que significa um vestígio ou sinal causado por uma lesão, uma cicatriz. O que fazer para curar um mundo feito de feridas?

O que significa então esta charneira entre saúde versus doença? Talvez seja a mesma que existe entre a própria vida e a morte. No meu entender, a qualidade de vida é ser inteiro e pleno e não perder a saúde a fazer o que nos põe doentes apenas para ganharmos dinheiro, que posteriormente vamos perder para tentar recuperar a saúde perdida. Todos acabamos por ser culpados, em maior ou menor grau, de julgar os outros, de termos uma perspetiva reducionista na compreensão que fazemos dos nossos semelhantes em vez de tentarmos ver a pessoa como um todo, com as suas falhas, certamente, mas também com muitas potencialidades dentro de si, aliás, como todos nós.

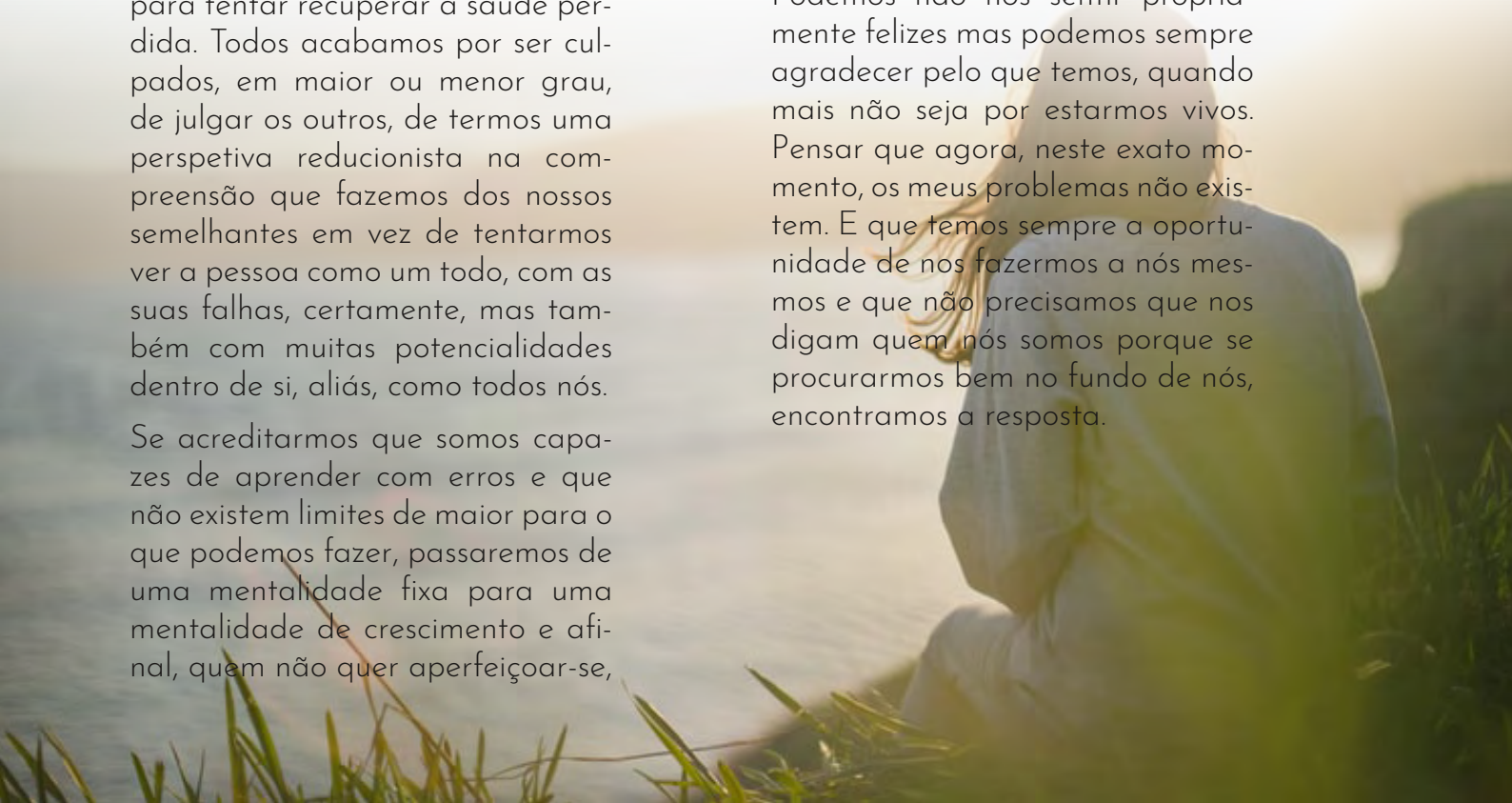
Se acreditarmos que somos capazes de aprender com erros e que não existem limites de maior para o que podemos fazer, passaremos de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento e afinal, quem não quer aperfeiçoar-se,

desenvolver os seus dons e evoluir? Não há segredos para viver uma vida melhor que não passem pelo amor e autorrespeito acima de tudo, por cuidar de nós de forma integrada, por inventariar as nossas necessidades e sonhos e trabalhar todos os dias para os concretizar.

Cuidar de si é mais do que tratar impecavelmente da pele e do cabelo, ter boas rotinas de alimentação, exercício e sono. É ter pensamentos de autocompaixão e de compreensão de quando está a enveredar em situações tóxicas, quando deve atenuar o perfeccionismo ou simplesmente ter a capacidade de reconhecer gatilhos emocionais que, quando não evitados, se podem associar a espirais descendentes.

A vivacidade e a melancolia por vezes são faces da mesma moeda, nem sempre o sorriso nos sairá fácil e poderemos chorar várias noites ao adormecer, mas a nossa luta faz parte da luta de toda a Humanidade, uma feita de redes sociais, mas em que se substituiu progressivamente o olhar nos olhos de outra pessoa pelo olhar para os ecrãs.

Podemos não nos sentir propriamente felizes mas podemos sempre agradecer pelo que temos, quando mais não seja por estarmos vivos. Pensar que agora, neste exato momento, os meus problemas não existem. E que temos sempre a oportunidade de nos fazermos a nós mesmos e que não precisamos que nos digam quem nós somos porque se procurarmos bem no fundo de nós, encontramos a resposta.







Sílvia Sofia Mendes

Mestre de Reiki

O poder da Meditação

O meu nome é Sílvia Sofia Silva Rodrigues Mendes, sou mestre de Reiki e vou vos falar sobre Meditação.

A Meditação é uma prática muito antiga, com origem nas tradições orientais, estando especialmente relacionada às filosofias da yoga e do budismo. Ao que parece, vêm da China e da Índia os mais antigos relatos sobre meditação, datando de cerca 1.500 a.C. na filosofia Vedanta do hinduísmo, e em torno de 500-600 a.C. com os taoístas na China. Em 500 a.C. o budismo começa seu legado através dos ensinamentos deixados por Sidharta Gautama, o Buda.

Afinal o que é Meditar?

Pode-se definir meditação como uma prática que engloba relaxamento corporal, diminuição da respiração, levando a um estado de paz, calma e tranquilidade, tanto física como mentalmente. É das condições básicas para se meditar a concentração e a atenção em algum foco, seja interno como a observação nos músculos da respiração, seja externo na concentração em algum som ou cheiro. Essa prática pode ser induzida por um guia, com as palavras a explicar o tipo de foco que o praticante terá, quais os músculos que ele deve relaxar assim por diante, ou todo o processo pode ser feito de forma autônoma pelo próprio praticante. A mente deve observar os pensamentos procurando não segui-los nem gerar emoções com eles, tentando ser imparcial e observá-los do jeito que eles aparecem.



Entretanto, as práticas de Meditação advindas do Oriente enfatizam que a Meditação é um processo que visa unir a mente, o corpo e a alma do indivíduo. Necessariamente as meditações orientais têm um componente devocional definido.

Origem do nome

A palavra “meditar” surgiu da raiz latina “meditatum”, que quer dizer “ponderar”, mas o significado mais comum que vemos é o que vem também do latim “meditare” e significa “estar em seu centro”, “voltar-se para dentro”. Pode-se didaticamente dividir a meditação em dois blocos: Ocidental e Oriental.

Meditação Oriental: Respiração, visualização, mantra, orações são usadas para aquietar o turbilhão da mente e as inquietações do corpo criando um caminho para a iluminação ou a realização espiritual. Envolvimento do aspecto devocional. Encontra-se em centros budistas, templos, escolas de yoga, centros cristãos, escolas judaicas (de cabala).

Meditação Ocidental: Em especial nas pesquisas científicas, a meditação tem sido utilizada para descrever práticas onde há o controle das emoções e pensamentos através de um foco definido.

Fundamentos da meditação

Atenção e concentração – A meditação ativa regiões cerebrais ligadas à concentração. Quanto mais a prática for feita, mais benefícios.

Persistência – O controle de pensamentos muitas vezes é difícil, sobretudo no início. O praticante tem de perserverar para que obtenha resultados.

Equanimidade e não julgamento – Significa ver as coisas como elas realmente são, de forma imparcial, sem julgamento, na mesma medida em que observa os pensamentos bons ou ruins.

As emoções afetam o ritmo ou o padrão da respiração – Através de estruturas do sistema nervoso, as emoções estão ligadas à respiração. Sendo assim, um pode interferir no outro, criando também um elo entre corpo e mente.

Focar a atenção para o momento presente – Evitar pensar no passado e no futuro e focar na técnica que leve ao momento presente estão na base de quase todas as práticas.

Reduzir os pensamentos – A mente tentará trabalhar através de um foco bem definido – como um som, imagem ou sensação corporal –, evitando que seja invadida pelo excesso de pensamentos desnecessários.

Devoção espiritual – A prática da Meditação está diretamente relacionada à ideia de devoção espiritual. Isso vale tanto para praticantes que se envolvem com a meditação na sua



forma original, seja budista zen ou tibetana, como para praticantes de yoga que se devotem ao seu deus interior, pois, para além da prática convencional, almeja-se a evolução no caminho espiritual.

Promover a felicidade interior – A ciência comprova que a prática constante de meditação ativa regiões cerebrais ligadas diretamente à emocionalidade positiva, alegria e contentamento e libera substâncias que causam grande prazer, como as dopaminas.

Postura: Sentado/a no chão ou em uma cadeira, com a coluna ereta, o pescoço paralelo ao solo, as mãos em forma de concha sobre as coxas, a direita sobre a esquerda, ou sobre as pernas com a palma da mão voltada para baixo. Olhos podem ser fechados ou abertos inclinando o olhar para baixo. Usualmente o olho fechado traz melhor resultado e é mais usado.

Início

Duração: É individual e livre prestar atenção na respiração por alguns momentos tornando-a mais lenta e compassada. Duração: é individual e livre. Usualmente pode ser feita em 20 minutos, uma ou duas vezes ao dia, na hora em que for melhor ao praticante. Importa mais a frequência que a quantidade de tempo. Prestar atenção no movimento de vai e vem do abdômen durante a respiração. Também prestar atenção ao toque do ar nas narinas. Prestar atenção no relaxamento dos seus músculos, começando pela cabeça e dirigindo-se vagarosamente até os pés.

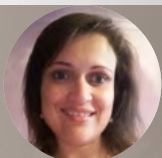
E lembre-se:

“A paz vem de dentro de si mesmo.

Não a procure à sua volta.”

Siddhartha Gautama

Literatura



Paula Gouveia

Diretora e redatora

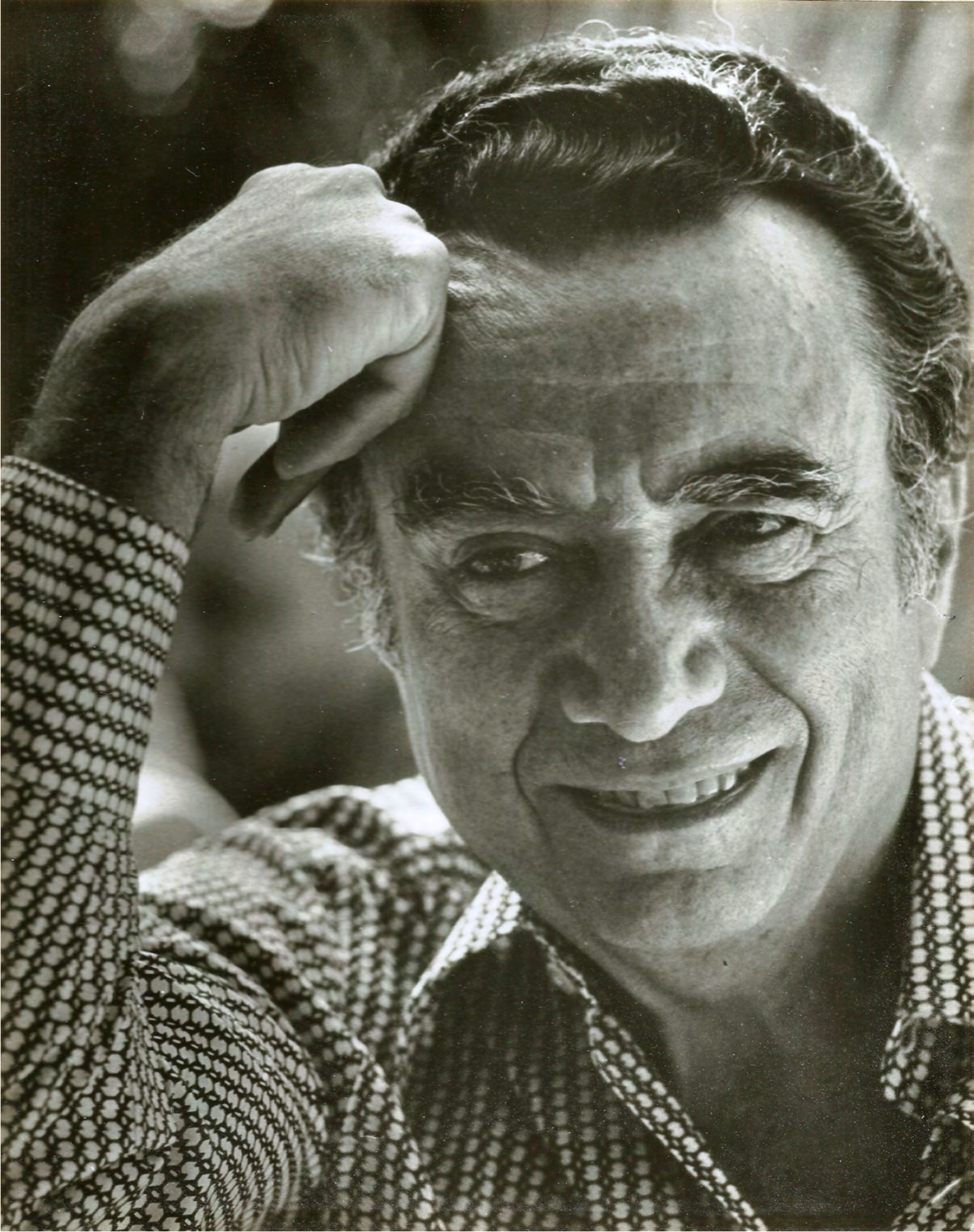
“A casa da praia: O psicanalista na escola” de João dos Santos

O meu primeiro contacto com o médico psiquiatra, psicanalista e pedagogo João dos Santos (1913-1987) pode ser considerado um daqueles felizes acasos que marcam as nossas vidas. Estava a trabalhar numa empresa, a fechar um envelope quando vi um rosto com ar afável e de sorriso aberto, num selo comemorativo da sua vida e obra. Tive interesse em conhecer melhor o legado deste distinguidíssimo profissional que partiu deste mundo exatamente no ano que nasci.

“A casa da praia: O psicanalista na escola” foi um livro que João dos Santos acabou de redigir poucas horas antes de falecer e que colige muito do seu trabalho no universo infantil, a sua ampla experiência e compreensão dos problemas das crianças que passaram

pelas suas mãos. O título alude à instituição com o mesmo nome (também conhecido como Centro Doutor João dos Santos), que ele fundou em 1975 e que é, desde 1992 uma IPSS que apoia famílias com crianças em situações de risco evidente. A obra é dividida em dez capítulos que traçam um percurso riquíssimo de ligações afetivas, educação e entendimento do mundo infantil.

No processo de alfabetização a criança começa a aprender o que são símbolos, sinais, a ter um processo de individuação e de separação dos elementos. Ao aprender a ler, escrever e contar, pode registar finalmente espontaneamente diversas coisas e contar o que vive corporalmente como ordem e quantidade. João dos Santos diz-nos que a linguagem e a língua se desenvolvem tendo por base relações de afeto, espontâneas e diretas. Inteligência e afetividade são, portanto,



formas básicas do processo de desenvolvimento que caracterizam a estabilidade na aprendizagem e transmitem segurança e conhecimento, em paralelo com a escola, que deve ter cuidado para não causar ruturas no processo de descodificação e compreensão profunda de ideias da criança.

Num ambiente novo, uma criança pequena de dois ou três anos, afasta-se da mãe o suficiente para conhecer os obstáculos e no contacto com as coisas incorpora-as ao fazer experiências com o corpo e introjeta-as, ou seja, de uma maneira totalmente subjetiva vai decifrar algo externo a si, um património cultural, como o de significante e significado. No entendimento de João dos Santos no desenvolvimento e organização da vida psíquica, o bebé sente as coisas como objetos que pode lançar para fora ou para dentro. Assim, através do funcionamento do corpo e da sua movimentação, de reações básicas e instintivas, dos seus impulsos ou líbido, começa a formar as suas próprias representações do mundo em que vive.

A criança deve seguir as suas curiosidades e fantasias sendo que na leitura do meio-ambiente, cria um espaço próprio de vida interior. "O registo escrito, pintado, gravado ou modelado é o suporte das representações e das fantasias infantis e por isso da inteligência". A cultura é apresentada como um sistema de relações de um grupo de uma comunidade que se adquire em sociedade.

João dos Santos defende que a aprendizagem deveria começar pela Matemática, com a compreensão do espaço, do conteúdo do espaço geométrico com os seus objetos ordenados, com a inteligência das situações, a inteligência abstrata, que é afetivamente securitizante. Temos por exemplo, na integração e desintegração, a



ordenação e quantificação. Ressalta a importância de dar seguimento aos elos entre o sentido, experimentado e falado e escrito.

Segundo muitos geneticistas, os movimentos corporais organizam a atividade psíquica. Deste modo, a palavra surge-nos como um prolongamento do gesto. "A meu ver a linguagem falada apoia-se no suporte da linguagem corporal, como os instrumentos ampliam o significado do gesto".

Para o autor, a escola da tragédia grega com a referência mítica a Édipo não tem a ver com factos concretos da vida da pessoa mas com sentimentos que vêm à tona da consciência. Há um conflito entre a mãe que fornece proteção, conforto e alimento e a escola que surge como agente separador entre ela e a criança. No caso das crianças imaturas, poderão surgir dificuldades de iniciação escolar por esse motivo.

As crianças incompreendidas, rejeitadas e acusadas de mau comportamento silenciam a tristeza, disfarçando-as de boa disposição. Freud defi-

nia a neurose como uma forma de organização infantil que ele observava nos seus clientes adultos como base de sofrimento atual. Nas crianças pode exprimir-se através de tiques, gaguez, instabilidade, dificuldade de controlo dos esfíncteres, perturbações de sono (como terrores noturnos), sintomas psíquicos e emocionais, sendo que estas devem ser ajudadas terapêuticamente e não reprimidas. As crianças podem ter estes comportamentos quando tentam anular os seus pensamentos ou mostram dificuldades na elaboração da própria intimidade até conseguirem organizar as neuroses nos seus sonhos. A angústia do nascimento provocava estados de excitação de sentidos e a depressão era a reação do bebé ao desaparecimento da mãe. A fobia da escola refletia-se no medo da separação da mãe para se deslocar ao local de estudos.

Para resolver bloqueios do imaginário da criança, João dos Santos recomenda recorrer à fantasia e à criatividade, com histórias, desenhos, conversas e leituras, criação artística e simbolização da linguagem. "Se a infância é criativa porque a criança se cria a si própria, a obra criativa é estimulante

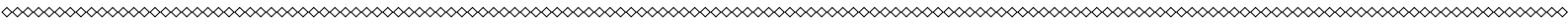
de certos aspetos da inteligência que são exigidos pela escola".

A criança deve ser alvo de um exame profundo, sendo que a instabilidade pode consistir numa defesa contra a ansiedade bem como perturbações somáticas podem ser uma maneira de tentar esconder a depressão. A inquietação da criança pode exprimir-se de forma psicomotora em movimentos externos que espelham movimentos internos significativos.

A emoção primária está na base de todos os sistemas de comunicação e interação, a razão tem por base a relação afetiva, a psicomotricidade e a linguagem. Nos gestos, nos sorrisos, na manipulação de objetos, a criança começa a exprimir-se, a ser estimulada no uso de utensílios e a pensar o futuro. O conteúdo latente dos seus discursos e atos é uma expressão pessoal, única e bela. Toda a inteligência passa pelos sentidos e todos os sentidos passam pelo tato

No ambiente festivo da casa da praia, a evolução afetiva da criança parte de uma pedagogia terapêutica de adaptação gradual, tendo como mote: "A criança faz-se fazendo-se".

Teatro





Gi da Conceição

Atriz, encenadora e formadora

Grandes memórias em pequenas camadas

Gosto de pessoas. Gosto de objetos e de histórias. Poderia dizer que gosto de simbolismo e de ficção, mas estaria a reduzir o meu leque de “gostos”, privava-me de objetivos e teceria respostas às vossas perguntas sem me aperceber que a trajetória é uma aprendizagem que se vai construindo. Não há respostas concretas nem finais fechados. Felizmente.

O que vivemos este ano de 2020 será também uma experiência estética que ficará para a história. Levou-nos a reconstruir visões e os nossos sonhos. Algo ficou suspenso no ar neste tempo cheio de eclipses.

Em Abril de 2019 estreei CICARE, um projeto criado por mim baseado em depoimentos reais. A Companhia de TEATRO PERRO e a GAMBIARRA- Associação Cultural desafiadas pelo município de Tábua construíram este espetáculo de teatro com o objetivo de o apresentar no concelho através de uma digressão por todas as freguesias. O espetáculo apresentava um mundo ficcional inspirado no nosso território, traçando um mapa que não sendo verdade, é parte



dela. Não pretendia ser um retrato nem uma homenagem. É sobre o CICARE que gostava de vos falar. Nos tempos de hoje teria sido uma construção diferente, prejudicada pelo distanciamento imposto, mas felizmente aconteceu no tempo certo.

Consigo dividir o CICARE em cinco fases. A primeira dentro da minha imaginação, a segunda em recolha de histórias de quem as quis oferecer, a terceira o tratamento de texto e dramaturgia, a quarta dar novamente vida às histórias recolhidas e a quinta e última a apresentação.

Tendo como ponto de partida o conceito de cicatriz nas suas diferentes significações, e uma das ideias fundamentais da disciplina filosófica Semântica Geral: o mapa não é o território (Alfred Korzybski), o projecto CICARE levou a cabo uma fase de investigação na comunidade com recolhas de histórias e eventos com ligação a esta região, tendo em conta as marcas que permanecem nos sujeitos, na comunidade – as suas cicatrizes. Este longo e complexo processo resultou em mais de setenta páginas de material que foi traba-



lhado em contexto de formação pelos meus alunos da Oficina de Teatro para Adultos de Tábua, num processo criativo com direção artística, dramaturgia e encenação minha (Teatro PERRO).

Extraídos da comunidade, os relatos recolhidos transportaram cicatrizes íntimas, familiares, cicatrizes com ou sem carne, cicatrizes na memória ou da falta dela, através das quais revisitamos as últimas décadas da



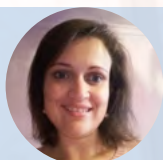
nossa história coletiva recente. Não fugiu a temas como a religião, a violência, a guerra colonial, a doença, a morte, a solidão, os retornados, a ditadura. Histórias do interior, daquilo que somos feitos, da terra onde vivemos.

Durante alguns meses viajei pelo concelho de Tábua recolhendo depoimentos sobre cicatrizes. Foram muitas horas de gravações em casas particulares e instituições que resultaram em dezenas de testemunhos. Esta investigação foi acompanhada de registo fotográfico e vertida para mais de setenta páginas de texto. O processo de construção da dramaturgia foi exigente e complexo. Deixar material fora do texto final significava abdicar de horas e horas de generosidade, de episódios extraordinários e especiais para os entrevistados. As decisões foram tomadas privilegiando eficácia, harmonia e dinâmica da dramaturgia. Optei por introduzir no texto final algumas passagens das entrevistas com as perguntas que motivaram o discurso. Foi igualmente intencional a estrutura em blocos, com recurso a imagens, mudanças repentinas que remetem para a inerente imprevisibilidade da vida, vozes que entrecruzam vários momentos temporais, misturando ilusão com a crueza da realidade. Os intérpretes estiveram em palco durante todo o espetáculo representando um só corpo, mostrando que todos temos traços comuns.

O processo de trabalho foi longo com muitos ensaios e muitas mudanças. Procurámos a perfeição estética e a utilização multifacetada do espaço e dos baldes (único objeto utilizado em cena). Pretendi oferecer ao público blocos de imagens capazes de gerar emoções. Existiram muitos momentos de quebra da quarta parede, onde os intérpretes falavam diretamente para o público, criando a sensação de ligação do público com o palco, trazendo-o para dentro do momento efémero da cena. Questionar o público e provocar desconforto fazem parte das escolhas artísticas. Do princípio ao fim o absurdo mantém-se e a união do grupo também para que no fim sejamos apenas terra.

Transformar, existir e permanecer. Continuar a acreditar e existir nas palavras, ainda mais agora que vivemos nestes tempos longe do contacto humano. A memória enquanto construção e categoria dramática, uma nova “cicatriz” em todos nós. Assim é o teatro, uma constante transformação onde artistas e público entram nesse sítio onde o lugar de onde se vê se torna ainda mais importante.

Música



Paula Gouveia

Diretora e redatora

Entrevista Cherry

“Tive muita sorte”

Cherry é o nome artístico de Ana Caldeira, uma jovem cantora e compositora portuguesa que surgiu no panorama musical nacional em 2014 com o álbum “London express”, o qual teve como primeiro single, o sucesso “Five knives”. Cherry prepara-se agora para lançar o segundo trabalho “The good break up” e fala à Humanamente sobre as suas influências musicais, a passagem por Londres e as suas esperanças para o futuro.

1_ A tua paixão pela música surgiu impulsionada pelo teu irmão mais velho. Podes descrever um pouco este processo?

O meu irmão, quase dez anos mais velho que eu, ouvia muita música em casa, desde adolescente, maioritariamente anglo-saxónica (exceção feita para Pedro Abrunhosa ou Gabriel o Pensador, por exemplo), em géneros tão variados como a Soul, o Jazz, o Blues, o Country, o Pop-Rock, o Rock, o RnB, o Gospel... e cedo me habituei a ouvir toda esta música e a acompanhar. E à medida que fui aprendendo inglês, tornou-se mais



Cherry

fácil para mim cantar esses temas, e contribuiu, nomeadamente, para o meu desenvolvimento enquanto estudante dessa mesma língua, desde tenra idade. Musicalmente falando, ajudou a moldar-me enquanto cantora autodidata, e também a “treinar” o ouvido e a habituá-lo a diversas sonoridades e linguagens. Daí a começar a cantar na creche, na escola, nos escuteiros e no coro das eucaristias, foi um passinho.

2_ De que forma as tuas influências musicais ecléticas moldaram a tua forma de cantar, o teu estilo e identidade enquanto artista?

Como referi anteriormente, habituar desde cedo o ouvido, o cérebro, a diferentes linguagens musicais, diversos instrumentos e estruturas musicais, a ritmos, letras e métricas mais ou menos complexos, ajuda muito a formar-nos enquanto seres sensíveis à música e a estarmos mais disponíveis e abertos a ouvi-la com cuidado e atenção, e não só para “abandar o pezinho” ou bater as palmas. Há toda uma “etiqueta” e uma cultura, por exemplo, de ver música ao vivo e de “escutar” (mais do que apenas ouvir) que se aprende desde cedo - aplaudir, perceber as fases de um concerto, as dinâmicas, respeitar os artistas e o palco, os aspetos técnicos e as equipas por trás deles, a componente cénica dos espetáculos... ou simplesmente atentar num solo ou num instrumento, numa nota, num acorde, numa frase, que aparece e desaparece, ouvindo um cd em casa ou um tema que passa fugazmente na rádio (da qual também sou ouvinte assídua desde cedo, e brincava até aos animadores de rádio - o que veio a concretizar-se mais tarde.) Tudo isto me ajudou a moldar-me enquanto a cantora que sou hoje.

3_ Fazias parte de um trio, os Cherry Jam, quando Rui Ribeiro, da Blim Records te viu atuar e te convidou a gravar um disco a solo, com canções que ele já tinha preparado. Como foi dar vida a esse material e lançar o teu primeiro disco “London express”?

Foi uma experiência inesquecível, única, enriquecedora a todos os níveis. Permitiu-me pisar certos palcos e trabalhar com certos músicos e técnicos muito talentosos, o que provavelmente de outra forma não aconteceria. Ou pelo menos, teria de ir por outro caminho para que se realizasse. Depois, toda a experiência da pré-produção e da gravação (ainda que eu já vivesse

em Londres quando gravei o álbum em Portugal), o trabalho à distância, a preparação da promoção, as fotografias para o *artwork*, as entrevistas, o sentir o álbum na nossa mão, ali, palpável e concreto... os ensaios, as apresentações do disco, os concertos... tudo isto me foi oferecido por ter estado no sítio certo, à hora certa. Até por isso foi “uma história para contar aos netos”: o Rui foi uma espécie de “olheiro”, como no futebol ou na moda, que ao passar se encantou por uma voz e a convidou... para gravar um disco e assinar um contrato. À moda antiga. Não é coisa pouca. Tive muita sorte.

Ao nível da minha intervenção, visto as letras e as músicas já estarem compostas, foi-me dada liberdade para cantar e dar vida aos temas como sentisse melhor, o que acabou por deixar um pouquinho mais de mim nos temas do que eu própria pensava. A minha colaboração foi ao nível da interpretação, do dar voz a letras sobre mulheres e sua forma de ver o mundo, e sendo eu uma, colocar o sal e a personalidade de que os temas necessitavam.

4_ Estiveste alguns anos a trabalhar em Inglaterra. Que experiências foste beber em território britânico que sentes terem-te enriquecido pessoalmente e musicalmente?

Esta resposta queria-se muito mais extensa do que certamente é aconselhável... eheh... Pessoalmente, não voltei a mesma. Nem creio que algum emigrante volte o mesmo. Trabalhar noutro país, desenvolver a língua estrangeira, falá-la praticamente 24 horas por dia com nativos, experimentar a sua cultura, viver sob outro tempo meteorológico, viver debaixo de outros hábitos, outros horários, outras formas de pensar... Tudo isto nos condiciona, nos molda, nos abre horizontes. Conhecer pessoas de diversos países é igualmente belo. Sou apaixonada por Londres, e adorei cada local que visitei, em Inglaterra e Escócia. Amigos e conhecidos que fiz, que ficam para a vida. Aprendizagens enquanto mulher, cidadã, ser humano, que não esquecerei porque interiorizei. Só me fez bem e faria tudo de novo. Socialmente, é um país justo, e que me acolheu bem. Apesar de muito diferente do nosso Portugal.

Musicalmente falando, sendo Londres um dos “centros do mundo” a nível artístico e do entretenimento, foi vibrante e excitante. Ia a *jam sessions* e *open mics*, fui a concertos e peças de teatro, exposições, convivi com



músicos vindos de toda a parte do mundo, experimentei diversas gastronomias internacionais... Enquanto artista, ou pessoa que se exprime através de, e consome muita, arte, foi uma fonte inesgotável de inspiração.

5_O teu álbum, a ser lançado nos últimos meses de 2020, chamar-se-á “The good breakup”. Podias explicar como surgiu este conceito e a escolha destas músicas e o que significam para ti em termos de amadurecimento artístico?

É um álbum que representa um fechar de ciclo que se impunha: um conjunto de temas há muito compostos em parceria com Miguel Cervini, mas deixados «para depois». Decidi que aqueles temas teriam de ver a luz do dia, sendo «Cold Wind», o primeiro single, um precioso representante desse trabalho. É um dos primeiros temas trabalhados por nós enquanto dupla, com a sua «frase» de guitarra inicial como ponto de partida para um desafio escrito a dois.

Foi produzido por Ivo Costa e Gonçalo Pimenta (Sara Tavares, Carminho, Dino D’ Santiago, Bateu Matou, Héber Marques) e gravado no estúdio Pimenta Preta, em Lisboa, com músicos como Diogo Santos, Hugo Ganhão, Ivo Costa, Miguel Cervini, Alexandre Manaia, Paulo Loureiro e Paulo Soares. Estes novos temas levam a minha sonoridade para outros caminhos, assumidamente mais influenciados pelos chamados *indie pop* e *indie rock*, sem perder a voz quente e *soul* que, de certa forma, parece caracterizar-me.

O álbum afasta-se também conceptualmente do primeiro; o título é “The Good Breakup” por se focar na minha relação profissional e de amizade com o Miguel Cervini, como o final de um período de forte crescimento e grandes mudanças pessoais, do qual surgiu um produto final, como se de um filho se tratasse; terminando a “parceria”, fica a amizade e a boa convivência em prol de um bem comum: um conjunto de temas que aos dois são queridos e que tanto tempo levou a crescer e a tornar-se no que é (pretende ser) hoje. Acaba por ser uma relação humana espelhada num trabalho artístico, como tantos outros exemplos. A dita separação amigável, e que acabou por se revelar boa, para que ambos pudéssemos evoluir.

Artisticamente, representa um novo desafio: ser também autora das letras e músicas, ser ainda mais “mãe” dos temas, tornar-se em algo mais pessoal e, de certa forma, mais ao meu jeito.

6_ O primeiro single “Cold wind” fala-nos da necessidade de escape e o segundo “Black sugar” alude à liberdade em sentido lato. Que mensagem pretendias transmitir com estas canções em particular, uma vez que também assumes neste trabalho o papel de compositora?

○ “Cold Wind” fala das surpresas que o amor reserva, e da forma como algo que poderia parecer tão fácil ou até mesmo indiferente, de repente, tem grande impacto na nossa vida.

○ O seu vídeo é muito especial para mim. Foi realizado pelo Sbrugens, e rodado maioritariamente no Alentejo. Representa uma certa fuga, mas esta foi, efetivamente, uma viagem em aberto, sem saber o que se iria encontrar ou filmar. A história nele contida, por ser verdadeira e completamente não-planeada, fez com que a realidade ultrapassasse a ficção ou quaisquer guiões para criar uma boa história, pois esta foi a história dentro da história, o vídeo que se contou a si próprio - o que se pretendia que a viagem da protagonista fizesse por ela. A forma explicou o conteúdo, a metáfora concretizou-se da melhor maneira possível. Visualmente, os planos, estética, paisagens e cores, acompanham a força da música e mensagem, reforçando-as.

Entretanto, o vídeo do segundo single, “Black Sugar”, foi lançado dia 25 de abril, em plena pandemia. E é isso que lhe chamo, um “covídeo”, por ter sido realizado em quarentena, à distância, por Nuno Lacerda, com a minha colaboração ao filmar. Não poderia ser metáfora melhor: o confinamento do corpo, deixando a mente vaguear. Os sonhos por cumprir, as viagens por fazer... porque algo, sejam a rotina e os deveres, ou uma imposição como a que vivemos, a esse adiamento nos obriga. Mas essa vontade de ir mais além não morre em nós.

○ O terceiro single, “Move On”, que é lançado entretanto, faz referência aos que vivem presos ao passado e que entendem que o “seu tempo” já lá vai; a canção pretende mostrar que o tempo de cada um é o que está a decorrer, é o presente, e que é possível dançar e ser-se feliz adaptando-se à data que corre e às novas circunstâncias. O que veio a revelar-se também bastante apropriado ao período que atravessamos.

7_ Nestes tempos desafiantes que vivemos, que palavras gostarias de deixar ao público em geral e aos fãs que acompanham o teu percurso?

É uma pergunta interessante e muito pertinente, obrigada pelo espaço para lhe responder. De facto, os tempos são difíceis para a classe artística, como é sabido de todos, mas muito também porque temos muitos sonhos adiados, como diz o «Black Sugar». E o meu sonho de lançar este álbum e pisar palcos para levar a minha música ao vivo o mais longe que conseguir, chegando ao maior número de pessoas possível, está adiado. Foi necessário colocar o trabalho de edição e de promoção presencial em espera, privilegiando a promoção nas redes sociais, o que para mim, ainda assim, «sabe a pouco». Desta forma, gostaria de pedir que esperassem por mim; que tivessem a paciência de o fazer, e ir acompanhando essas mesmas redes sociais, ouvindo nas rádios, ajudando a divulgar o projeto e os *singles*... para que não esmoreça a chama. Eu cá estarei para dar o melhor de mim a quem me ouve e vê, e passar a minha mensagem, proporcionar momentos bons a todos, fazer, de alguma forma, por mais pequena que seja, a diferença.



Humanamente 

