

MENTAL HEALTH CLINIC

ISABEL HENRIQUES

NEWSLETTER

ABRIL 2021



O QUE HÁ DE NOVO?

A nossa equipa continua a crescer! Damos as boas-vindas às psicólogas Beatriz e Margarida!

Beatriz é Brasileira e faz consultas presenciais e online. Margarida é Portuguesa e responsável pela administração da Clínica.



NESTA EDIÇÃO

Durante este mês, introduzimos as novas integrantes da equipa da Mental Health Clinic, falamos sobre a importância da dieta na saúde mental, e o impacto negativo das redes sociais no bem-estar das crianças.

Em altura de Páscoa, damos dicas do que pode fazer com as crianças para celebrar esta festividade respeitando as regras do confinamento, trazemos uma receita deliciosa para fazer com a família, e finalizamos com uma reflexão sobre como esse feriado é comemorado em diferentes culturas.



MENTAL HEALTH CLINIC
ISABEL HENRIQUES

Instituição GGZ Annette Kalbfleisch

AS NOVAS INTEGRANTES DA EQUIPA MENTAL HEALTH CLINIC ISABEL HENRIQUES APRESENTAM-SE



Oi, eu sou a Beatriz. Sou brasileira e vivo nos Países Baixos há 2,5 anos. Sou psicóloga há 15 anos e dediquei-me à clínica psicológica nos últimos anos. Eu vivo em Alkmaar, uma linda cidade ao norte do país, com meu esposo, meu filho e uma cachorrinha. Sou apaixonada por livros, arte e música. Encontro na leitura um refúgio para a mente e a oportunidade de sempre aprender mais, nas artes uma conexão com diferentes formas de expressar o que se sente e pensa. No meu dia a dia, encontro pessoas com muita capacidade e força interior, mas também vejo que há dores e angústias, inclusive por viverem em outro país e em outra cultura. Fico feliz que posso ajudá-las a entender o que sentem e viverem melhor.

Olá! O meu nome é Margarida. Nasci em Portugal e estou a viver nos Países Baixos há cerca de 2 anos.

A minha primeira paixão é a psicologia e sempre dei muita importância à saúde mental e física. Gosto de manter uma rotina saudável que inclua algum tipo de exercício para a mente e para o corpo, por isso pratico desporto e meditação. Para além da psicologia existem mais algumas paixões que tenho na minha vida, como por exemplo cantar e dançar. Dizem que quem canta os seus males espanta, e é exatamente isso que eu consigo com essas atividades. Ao longo do tempo fui aprendendo que a vida tem altos e baixos e que nem sempre é fácil lidarmos com as diversas experiências pelas quais passamos, no entanto, também aprendi que existe sempre uma ajuda possível.





A SAÚDE MENTAL E O SISTEMA IMUNOLÓGICO

O conceito de saúde é integral, considerando o corpo e a mente como complementos. Sem a saúde física é difícil alcançar a saúde mental e vice-versa. A vulnerabilidade e resiliência a transtornos psicológicos são afetadas por muitos fatores, inclusive fatores imunológicos inflamatórios.

Quando o nosso estado físico não está bem, é difícil encontrarmos espaço para nos sentirmos bem mentalmente. Por vezes quando temos problemas físicos podemos sentir que estes tomam conta da nossa cabeça e nos cansam mentalmente. É portanto importante estar bem fisicamente para cuidarmos melhor do nosso psicológico.

O sistema imunológico é uma rede complexa composta por células, tecidos e órgãos que, em conjunto, nos protegem dos vírus, bactérias ou fungos, de modo a garantir o bom funcionamento do nosso organismo.

Quando inflamado, o sistema imunológico pode influenciar o desenvolvimento e manutenção de perturbações mentais. Do mesmo modo, tais distúrbios podem afetar negativamente o sistema imunológico, tornando-o mais fraco.

Por isso é importante prestarmos atenção à nossa dieta que deve ser equilibrada e rica em nutrientes para fortalecer esse sistema, auxiliando no combate às doenças físicas e mentais.



SUPLEMENTOS 4LIFE

A Mental Health Clinic Isabel Henriques reconhece a necessidade de uma dieta equilibrada com vitaminas e minerais como complemento no tratamento psicológico.

O cuidado contínuo com seu sistema imunológico pode ajudá-lo a combater doenças e a manter uma rotina saudável.

Para que tal seja possível, a linha de suplementos 4Life foi criada especialmente para essa função. A 4Life é uma empresa de confiança, com produtos de alta qualidade desenvolvidos por investigadores especialistas na área.

Se estiver interessado, entre em contato connosco para saber mais sobre quais são os suplementos adequados para si.

Para mais informações:
<https://portugal.4life.com/IsabelHenriques>



CRIANÇAS E ADOLESCENTES: REDES SOCIAIS E A SAÚDE MENTAL

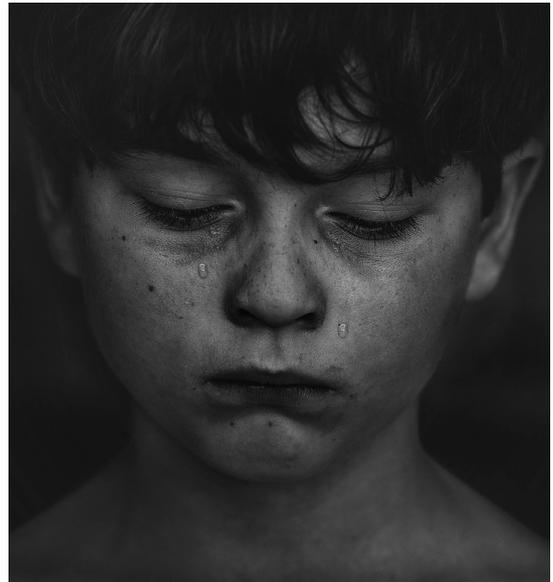
Os pais da chamada geração Z, nascidos entre 1995 e 2010, enfrentam um novo desafio nunca antes visto pelos pais de gerações anteriores: a relação dos filhos com a internet.

O período de nascimento da geração Z é também o período em que as redes sociais foram criadas, universalizadas, e concretizadas como uma nova forma de interação. Do MySpace e Orkut ao Instagram e TikTok, nós mudamos a forma como nos apresentamos e conectamos com o mundo. Já não é novidade que as invenções tecnológicas alteram a sociedade e a psicologia humana, mas nenhuma revolução impactou tantas pessoas em tão pouco tempo como a das redes sociais.

Se a nova tendência deste mundo virtual afeta até pessoas adultas, que supostamente têm uma visão concreta de si mesmo, qual o efeito que pode ter em crianças e adolescentes que ainda estão a desenvolver a sua identidade?

Ainda não entendemos por completo o impacto que as redes sociais têm na personalidade e formação da identidade de crianças e adolescentes, mas estudos mostram uma correlação entre horas de uso das redes sociais e o risco de depressão e suicídio.

Sabemos que para esta geração, a quantidade de gostos e de seguidores é sinal de status e relevância, podendo estes oferecer a atenção e o reforço positivo que não é oferecido em casa. (Continua).



SINAIS DE ALERTA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Mudanças no sono ou na alimentação.
- Comportamentos de auto-lesão ou auto-mutilação (como cortar-se ou roer as unhas até sangrar).
- Sentimentos intensos de tristeza e/ou ansiedade.
- Começar a ter comportamentos difíceis de lidar/inadequados em casa ou na escola.
- Isolamento e distanciamento dos colegas e amigos, preferindo estar sozinho na maior parte do tempo.
- Comportamentos regressivos como voltar a fazer xixi na cama, grande dependência dos pais, ou birras que já não existiam.
- Presença de queixas somáticas, como dores de cabeça ou de barriga.
- Manifestar que não é capaz de fazer algo, diminuir o seu valor e até insultar-se a si mesmo,

Se seu filho apresenta os sinais descritos acima, procure ajuda profissional.

Mas se essa atenção e reforço positivo não forem encontrados nem em casa e nem nas redes, as crianças e os adolescentes podem sentir-se extremamente sozinhos e sem apoio, rapidamente levando-os a desenvolver sinais de desesperança e depressão.

Um estudo feito no Reino Unido por Kelly, Zilanawala, Booker e Sacker em 2018 mostra uma correlação em horas de uso de redes sociais e sintomas depressivos, especialmente em raparigas. Mais horas nas redes sociais (≥ 5 horas) também foram relacionadas a assédio online, dificuldades no sono, auto-estima baixa, imagem corporal negativa e insatisfação com o próprio peso.

Porque razão pode ser difícil para os pais perceberem este impacto negativo nos filhos? Os pais deste século, filhos da Geração Y e netos dos Baby Boomers, acabam por prezar muito mais o seu próprio tempo livre. Hoje existe um acesso fácil a serviços de cuidado infantil, e à praticidade do uso da tecnologia como substituto de uma ama. Acreditamos que por os nossos filhos estarem em casa estão seguros, e acabamos por ignorar os perigos existentes da internet que podem afetar não apenas a saúde mental das crianças, mas também o seu bem-estar e segurança física.

Por isso, é fundamental que os pais estejam atentos e envolvidos na vida tanto online quanto offline dos filhos. Fazer parte da rede de apoio dos filhos pode protegê-los contra a necessidade de atenção e contra o reforço positivo das redes.

A tecnologia não precisa de ser vista como algo unicamente negativo. Quando usada de forma controlada pode ajudar na evolução das atividades motoras, na promoção de comunicação e interação com os outros, na melhoria das funções cognitivas, e proporcionar acessibilidade que gera conhecimento.

Funções de controlo parental existem em muitos dispositivos, como nos telemóveis, computadores e tablets, e em serviços online como a Netflix, o YouTube e o Google, facilitando a restrição. As opções podem variar entre colocar um limite de tempo de uso e bloquear páginas de conteúdo adulto. Tais funções podem ser utilizadas como um aliado dos pais no momento de implementar limites tecnológicos aos seus filhos.

A nossa psicóloga Méliça, especializada em terapia infantil, separou algumas dicas e recomendações para pais e cuidadores sobre como lidar com esse tema.



QUAL É O PAPEL DOS PAIS?

Para prevenção, a proibição não é a solução. As redes sociais fazem parte da vida em sociedade e oferecem muitas vantagens. Mas estabelecer limites é fundamental. Além disso, o reforço positivo e a atenção devem ser dados em casa.

- Analise e registre as atividades. Compare o tempo que seu filho passa online e em atividades de grupo.
- Se ele estiver a passar muito tempo nas redes, procure estímulos como jogos recreativos, hobbies, ou desporto.
- Descubra e envolva-se no que seus filhos gostam. Assim eles vão perceber o seu interesse e é mais provável que partilhem mais coisas consigo.
- Organize eventos tech-free como jogos de tabuleiro ou noites temáticas.
- Opte pela comunicação verbal.

RECOMENDAÇÕES

- **2 anos:** começo a ter contato com aparelhos eletrônicos
- **5 anos:** no máximo 1 hora/dia
- **6 a 12 anos:** aumenta para 2 horas/dia
- **A partir dos 13 anos:** aumenta para 3 horas



ATIVIDADES PARA A PÁSCOA COM OS PEQUENOS DURANTE O CONFINAMENTO

Chegou mais um feriado onde ainda precisamos de estar em confinamento. Para quem tem filhos pequenos, o desafio é maior ainda. Após um ano nesta situação, já não temos tanta energia ou criatividade para continuar a entreter as crianças. Pensando nisto, selecionámos algumas ideias de atividades para uma Páscoa simples e divertida em casa!

1. Pintura em família

Que tal comprar uma tela de pintura grande e juntar toda a família para criar uma obra de arte em conjunto?

2. Pintura de ovos

Uma atividade divertida para todas as idades! Só é preciso ovos, corantes artificiais, e pincéis.

3. Caça aos ovos

A tradicional caça ao tesouro, mas com ovos de chocolate! Esconda os ovos de chocolate pela casa e/ou jardim e deixe dicas para os pequenos os encontrarem!

4. Salto do Coelho

Para quem tem espaço em casa, é a conhecida corrida de saco, com o tema da Páscoa. Tanto pode usar sacos de supermercado como fronhas.

5. Corrida do Ovo na Colher

Se não for corajoso o suficiente para usar ovos de verdade, pode utilizar bolas de tênis ou de plástico.

6. Jogos de Tabuleiro

Os clássicos dificilmente desapontam. Junte a família para jogar o seu jogo favorito!

7. Tarde de filmes temática

Para entrar na temática da Páscoa, selecionámos alguns filmes com coelhos protagonistas para assistir em família: Hop, Pedro Coelho, Wallace & Gromit: A Batalha dos Vegetais.



OLHARES SOBRE A PÁSCOA: CELEBRAÇÕES DE DIFERENTES RELIGIÕES E CULTURAS

Segundo os cristãos, Jesus Cristo ressuscitou após a morte. Ou seja, o domingo de Páscoa é um dia de comemoração da vida sobre a morte e do bem sobre o mal.

Da mesma maneira como todos os cristãos, os evangélicos consideram a semana da Páscoa uma data sagrada. O domingo representa a salvação da humanidade diante dos seus pecados. Assim como os católicos, eles comemoram a vitória da vida sobre a morte e, acima de tudo, o regresso de Jesus como o grande salvador.

Já a Páscoa Judaica está ligada a acontecimentos ocorridos há três mil e trezentos anos e simboliza a libertação dos judeus do cativeiro do Egito. É caracterizada principalmente como a data da liberdade.

Na doutrina do espiritismo, não há ritual. A Páscoa é uma data simbólica, apenas caracterizada pela renovação interna e evolução espiritual.

A Páscoa também não é comemorada pelos muçulmanos. A data mais importante para o islamismo é o Ramadão, comemorado no mês em que foi revelado o Alcorão. Por esta altura, os devotos passam 30 dias em jejum.

Na Índia, durante este período em que celebramos a Páscoa, é comemorado um festival chamado Holi, também conhecido como Festival das Cores. Durante o festival, as pessoas atiram pós de diversas cores umas às outras. O festival é para celebrar o surgimento de Krishna, um deus hindu. É uma das maiores festas do país.

Em El Salvador, durante a Páscoa, realiza-se o ritual "Talciguines", onde pessoas fantasiadas imitam uma luta entre Jesus e o Diabo. Essa tradição é realizada em Texistepeque, uma cidade perto da capital. Quem vence a luta é sempre o lado do bem.

Na Suécia e na Finlândia, a Páscoa é parecida com o Halloween dos Estados Unidos. Vestidas de bruxas, as crianças saem pela vizinhança para pedir doces e dinheiro, oferecendo cartões decorados em troca.

A celebração dos russos também é interessante. Eles pintam ovos de galinha para oferecer, mas as pinturas dos ovos na Rússia são bem mais elaboradas do que, por exemplo, nos EUA. Quando vão presentear alguém com os ovos, eles dizem "Cristo ressuscitou". A pessoa que recebe diz "Ressuscitou realmente". O catolicismo ortodoxo é muito forte na Rússia!

Na Austrália não é o coelho que está associado à Páscoa, mas sim um marsupial. Esta troca aconteceu porque lá os coelhos são vistos como uma praga, depois de em 1860 um britânico ter levado consigo 24 animais para conseguir praticar o seu passatempo favorito (caçar coelhos). Com a capacidade de reprodução que possuem, em 10 anos transformaram-se numa praga que continua por controlar. Por isso, decidiram trocar a mascote por um animal nativo da Austrália, que inclusive corre risco de extinção.

Esta época é celebrada em diversos países do mundo mas a cultura de cada local faz com que a Páscoa seja comemorada de forma diferente pelo globo.

A partir de uma reflexão sobre o artigo, conseguimos perceber a importância de conhecer a cultura e história de vida das pessoas para que as consigamos compreender melhor e respeitar mais.

Somos todos tão diferentes! Nesta época de celebração vamos sentir a vida, compaixão e respeito pelo outro!

Mindful Eating



RECEITA - NINHO DA PÁSCOA

A Páscoa é um momento de celebração, onde sorrisos, amor e histórias são partilhados à mesa. A Mental Health Clinic quer ajudá-lo a celebrar esta época festiva partilhando uma receita que pode fazer e desfrutar em família. Aproveite este momento não só para celebrar esta data especial, mas também para a agregar ao prazer de naquele momento estar a saborear uma receita tipicamente portuguesa.

Ingredientes

4 ovos

150g de açúcar

100g de farinha

50g de amêndoa ralada

1 c. café de fermento em pó

Gotas de essência de baunilha

Manteiga para untar

Farinha para polvilhar

Fios de ovos q.b.

Amêndoas coloridas e ovos de chocolate

150g de chocolate culinária

Confeção

1. Comece por preparar o bolo.

2. Bata os os ovos com o açúcar na batedeira durante 10 minutos.

3. Adicione, alternando, a amêndoa e a farinha, envolvendo devagar e sem bater.

4. Por fim junte a essência de baunilha e o fermento. Unte uma forma própria para o ninho (leva uma parte mais alta no fundo da forma) com manteiga e polvilhe de farinha.

5. Coloque dentro a massa e leve ao forno a 180° durante 10/12 minutos.

6. Verifique com o palito.

7. Depois de cozido desenforme sobre uma rede.

8. Deixe arrefecer um pouco.

9. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho maria.

10. Coloque o bolo no prato de servir e cubra-o completamente com o chocolate.

11. Encha a cavidade com os fios de ovos, e por cima coloque as amêndoas e os ovinhos.

12. Termine fazendo uma cerca de fios de ovos à volta do ninho.