

# MENTAL HEALTH CLINIC ISABEL HENRIQUES

## NEWSLETTER

MAIO 2021



### O QUE HÁ DE NOVO?

O aumento da procura dos nossos serviços em Portugal levou-nos a expandir a Mental Health Clinic IH para Coimbra, Portugal.

Neste momento o espaço está a ser reformado para oferecer o maior conforto aos nossos pacientes.

A inauguração será no próximo mês de junho.



### NESTA EDIÇÃO

A nossa newsletter do mês de Maio começa com a apresentação da nossa diretora e psicóloga Isabel Henriques.

Para comemorar o dia das mães, trazemos uma reflexão sobre a maternidade com seus encantos e ilusões, sobre transição para a maternidade, e falamos sobre a importância do vínculo de pais e filhos durante a vida.

Seguimos com o que se sabe até agora sobre as consequências da COVID-19 a longo prazo, e terminamos com uma reflexão sobre a nossa relação com a comida juntamente com nossas dicas de receitas deliciosas para uma refeição especial.



**MENTAL HEALTH CLINIC**  
ISABEL HENRIQUES



## **CONSTRUIR SONHOS, RECONSTRUIR VIDAS**

*Por Isabel Henriques*

Tenho orgulho no nome que me denomina, Isabel HENRIQUES, avô paterno, muito do que sou o devo a ele, António Henriques.

Sou simples, mas delicada. A magia faz parte da minha vida, também isso ele me ensinou.

A Psicologia é algo que faz parte de mim, está entranhado no meu coração, faz parte da minha razão.

A inspiração soa-me bem, criar com simplicidade a magia e com ela reconstruir vidas e construir sonhos.

Os inputs da inspiração levam-me numa viagem única repleta de leveza e boa disposição.

Nesta caminhada tenho encontrado pessoas fantásticas e a aprendizagem tem sido variada, agrego-as a todas elas da mesma forma, valorizando e aprendendo.

Confesso que as emoções sentidas são variáveis e nem sempre lidar com elas é fácil, mas o mais importante é não esquecer quem sou e para onde vou...

A alegria que trago no peito, a esperança que carrego na minha persistência, "Acreditar sempre!" é o meu lema de vida, agreguei-a ao meu "Modus operandi".

E assim tenho perseguido viagem, vim parar Amesterdão como por magia, nesta cidade maravilhosa, romântica e triste nos dias cinzentos de inverno. Aprendi a dar cor aos dias cinzentos, aprendi a ver a beleza que também eles têm, o quentinho do aconchego do lar, a cumplicidade com o outro e comigo e a amar ainda mais o meu querido Portugal.

Aprendi o verdadeiro significado de "família", de amizade, a sentir a dor da ausência, a sentir a dor do outro, a amar ainda mais o dom da vida.

Abracei a minha arte, ser psicóloga, com fervor e determinação sempre com a esperança de ajudar na compreensão para a reconstrução de um novo olhar. Acreditar que os sonhos se podem realizar e a vida pode recomeçar sempre que quisermos, a magia está dentro de cada um de nós e ela existe, basta, **ACREDITAR SEMPRE!**

## SER MÃE: DO ROMANTISMO À REALIDADE

Desde o momento em que o resultado é positivo "Sim, estou grávida!", a aventura começa numa aceleração arrepiante e o movimento das emoções chega a atingir uma velocidade em que sentimos completamente a perda de controle. Pois, é assim mesmo, não vale a pena arrepiar caminho, faz parte do processo e é comum passar do riso ao choro com facilidade. Espere também por oscilações de humor, da irritação à sensibilidade exagerada. Essa ambivalência é causada pela variação hormonal do primeiro trimestre, mas também pelas incertezas apresentadas pela nova situação.

Parece um sonho, e agora como vai ser? Surgem as primeiras dúvidas e saltitamos entre a emoção e a razão. A emoção leva-nos ao sonho, ao romantismo de ser mãe, a todo o processo que a nossa cultura nos ensina e para a qual fomos educadas: encontrar o amor e fazer com que esse amor dê frutos. Os frutos desse amor é o que representa a vida ou melhor a história da nossa vida e é a partir deste ato de amor que poderemos lembrar, que o amor permanecerá eternamente.

O romantismo começa aqui, mas termina no momento em que se percebe que ser mãe não é visto assim pelos demais, entre eles poderá até estar o progenitor. Damos início a um processo muito variável, e não querendo focar apenas na gravidez indesejada por um dos progenitores, gostaria de falar sobre isto de uma forma mais alargada.

A construção de castelos no vazio, enfeitados por lindas cortinas cor de rosa e banhados de fundo por um céu azul clarinho lindo, resplandecente onde o sol brilha intensamente e aquece os corações de quem povoa este pedaço de sonho que é mágico. A ilusão cresce e a construção passa a ser maior ainda, de dia para dia, porque além do castelo é colocado um príncipe que carrega no seu lindo cavalo branco a sua linda e doce princesa.

O amor dos dois é consolidado com um bebé lindo, saudável e feliz, chora pouco, come muito bem, neste caso bebe o leite da mama e o papa ajuda a mama em todas as tarefas parentais. Os criados limpam a casa, fazem as refeições, ficam com o bebé para os príncipes passearem, fazerem programas a dois, os sogros moram longe e assim por diante! Quem lê isto de fora para dentro pensa que

estou a dar uma perspectiva um pouco até exagerada, mas quem lê isto de dentro para fora sabe do que eu estou falar! Sabemos, para quem já foi mãe, que as coisas não são castelos, príncipes e princesas!

Passamos agora à realidade, ser mãe é ter que fazer escolhas todos os dias, entre o bem estar dos filhos e o nosso, em que a maioria das vezes abdicamos das escolhas que nos fariam muito mais felizes por saber que essas mesmas escolhas não fariam os nossos filhos tão felizes.

Abdicar é uma palavra bastante significativa para o sistema psíquico de todos nós, isto porque interfere com o prazer imediato, o responsável por nos conseguir levar a estados emocionais de satisfação, alegria e bem-estar. Logo, o que vamos sentir é irritação porque estamos a contrariar o que de facto nos faz felizes.

Então temos que trabalhar a consciencialização acerca de: "vou ter um bebé, o que isso implica"? Ter um bebé é maravilhoso mas não vamos romantizar porque de romântico não tem nada, desculpem quem não consegue ver isto, ainda, desta forma.

Tive um professor na Faculdade que por acaso é escritor, Eduardo Sá, que lecionava a cadeira de Psicopatologia Infantil e nos dizia sempre: "um bebé vem beliscar sempre a relação do casal!" Quem sabe interpretar isto sabe do que ele se estava a referir pois ter um filho não é "pêra doce" e implica com o relacionamento do casal, deixa de haver tempo de dedicação um ao outro, o espaço a dois deixa de existir para dar lugar a um espaço de decisão para a decidir sobre a nova vida, complexo!

Voltamos ao abdicar, às escolhas, às emoções a que tudo isto nos transporta e nos leva a caminhos sinuosos entre o ser e não ser uma boa mãe. A realidade da consciência do papel de mãe é uma responsabilidade gigante, tente falar com o seu Eu para compreender se é isso que a faria sentir-se feliz ou se está preparada para uma nova vida.

Querer ser mãe é diferente de eu estar preparada para o ser. Como saber se estou preparada para dar esse passo? Eu diria que o factor mais importante é o discernimento, fundamental para compreender e interpretar entre o romantismo e a realidade.

## ANTES DE SER MÃE JÁ ERA MULHER

No Ocidente antes do século XVIII, a maternidade era vista de maneira muito diferente do que é hoje. Naquela época, assim que as crianças ganhavam independência de cuidados básicos, geralmente aos 7 anos, ingressavam na vida de adultos: trabalhavam, se vestiam, e eram tratados como tal. Com a falta do conceito de infância que temos hoje, a maternidade se limitava a gestação e ao auxílio dos cuidados básicos nos primeiros anos de vida.

Com a vinda do Iluminismo, veio o conceito de maternidade como uma característica feminina universal, fazendo com que se parecesse um sentimento instintivo e puramente biológico. No final do século XVIII, começa a construção do ideal materno com a exaltação do instinto e do amor da mãe. A mãe começa a ser comparada com algo puro, apenas com sentimentos nobres de amparo e castidade. O discurso da igreja deixava claro que a amamentação e a maternidade eram deveres e, portanto, um pecado se não cumpridos. Nos séculos XIX e XX, quando as condições econômicas e políticas forçam o homem a sair de casa, a responsabilidade do lar e dos filhos é entregue a mãe que acaba assumindo também o papel de educadora e assim, uma função social. Aos poucos, esse mito do instinto materno passa a dominar a mulher desde a infância.

O resultado é a imagem materna que existe em nossa sociedade ainda hoje. A ideia de que a maternidade é algo pela qual todas as mulheres devem passar, e a fase mais feliz e gratificante das nossas vidas. Que tudo se encaixará "naturalmente": o desejo e o amor incondicional pelo filho estará presente desde o início, o aleitamento será fácil, os chamados "instintos maternos" magicamente surgirão assim que o bebê nascer, tonando as mães capazes de lidar com tantas tarefas apesar do cansaço. A perpetuação dessa imagem é tão forte que até a ciência negligenciou o estudo da saúde mental da mulher quando se torna mãe. Sabemos de cada detalhe da fase do desenvolvimento do feto, mas muito pouco sobre a transição para a maternidade, o que os antropólogos chamam de "matrescência".

Segundo o psiquiatra Daniel Stern, dar à luz uma nova identidade pode ser tão exigente quanto dar à um bebê. O puerpério é um período delicado, onde a mulher encara uma fragilidade física, psíquica e social enquanto o corpo se recupera do parto e os hormônios despencam, afetando negativamente o humor. Ao mesmo tempo, existe um rearranjo de condições materiais e objetivas para garantir os cuidados da criança.

A falta de suporte social do pai, da família ou do trabalho podem dificultar esse processo ainda mais. O choque de realidade pode levar as mães a sentir culpa e vergonha de não estar feliz, como se fosse um sinal de que estivessem fracassando dentro do ideal materno. Pensamentos como "o que é que eu fiz da minha vida?" são ignorados e nunca revelados, pois desvendariam uma derrota.

Pela dificuldade de lidar com todos esses fatores, a mãe pode desenvolver **baby blues**: sintomas leves e curtos de depressão. Esse quadro **atinge 70% das mulheres no pós parto**. Quando esses sintomas se tornam mais sérios (sensação constante de vazio e melancolia, perda de motivação e prazer) e por um tempo mais longo, pode se desenvolver no **transtorno de depressão pós-parto**, que atinge **uma em cada cinco mulheres**. Nesse transtorno, pode haver também desinteresse pela criança ou sensação de incapacidade.

Por isso é importante que a sociedade comece a discutir a maternidade de um modo realista, sem a construção que nos foi imposta há muitos anos. É preciso normalizar as imensas e variadas dificuldades dessa fase para que as novas mães não sintam a culpa e a vergonha que as mães têm sentido até então. Assim, a sociedade pode servir como um fator de suporte para as mães ao invés de um fator de cobrança, imposição e julgamento.



## VINCULAÇÃO: O QUE É E PORQUE É TÃO IMPORTANTE?

Nas últimas décadas observou-se um interesse crescente sobre a importância da primeira relação afetiva e o seu impacto no desenvolvimento social, emocional e cognitivo das crianças. O relacionamento afetivo e contínuo com os prestadores de cuidados primários (mãe e pai) promove a saúde mental e um bem estar ao longo da vida.

**Os primeiros anos de vida são cruciais no desenvolvimento do ser humano. E tudo começa com as relações.**

O bebê vem preparado para interagir e aprender logo desde o nascimento. Poucas horas após o nascimento, o bebê já reconhece a voz da mãe e logo a seguir a do pai.

Desde o nascimento apresentamos comportamentos instintivos que têm como objetivo estabelecer relações com os outros. Estes comportamentos destinam-se a manter ou atingir a proximidade com as figuras significativas de afeto, geralmente os pais, com o objetivo de obter apoio, proteção e segurança. Estes comportamentos incluem o choro, o sorriso, a vocalização, a preensão e o olhar que estimulam respostas inatas dos cuidadores.

A vinculação é a nossa primeira relação

afetiva, que ocorre normalmente com a mãe e o pai, e que vai servir como molde para todas as relações futuras. É, portanto, uma conexão psicológica duradoura e, é a partir desta relação de vinculação que o bebê vai estabelecer a base para um conjunto de representações da mãe, do self e do mundo.

Das relações precoces com os adultos cuidadores resultam a autoconfiança, a confiança nos outros e a autorregulação.

Uma criança segura vai construir um modelo de um cuidador responsivo, confiável e desenvolver uma visão de si como merecedor de atenção e amor. Por outro lado, uma criança insegura vê o mundo como um lugar perigoso, onde as pessoas devem ser encaradas com cuidado e vê-se a si própria como não merecedora de atenção e amor. A qualidade da vinculação tem sido consistentemente relacionada com vários aspectos de funcionamento da criança, incluindo a sua sociabilidade, auto-estima e competências cognitivas.

Mudanças na dinâmica da relação, como o divórcio (aumento de stress na família) podem afetar a vinculação da criança, temporariamente ou permanentemente.

## A VIDA DEPOIS DO COVID - SEQUELAS PSICOLÓGICAS

Ainda há muito para descobrir no que diz respeito às consequências a longo prazo que a COVID-19 trará, tanto para quem sofreu diretamente a infeção, como para quem sofreu somente as consequências das entradas e saídas de confinamentos, restrições sociais e instabilidade profissional.

Se pudermos aprender algo com o que aconteceu no passado, verificamos que os impactos de uma pandemia fragilizam em muito o estado psicológico da população, como aconteceu com o SARS em 2003. Na altura, verificou-se um aumento em 30% dos suicídios em pessoas com idade superior a 65 anos. As estratégias necessárias para combater uma pandemia, como a quarentena, restrições em viagens e em eventos sociais, causam muitos sintomas psicológicos negativos e, como resultado destas restrições, também os resultados a nível económico estão associados a um declínio na saúde mental.

Aqueles que já lidavam com doenças psiquiátricas/psicológicas eram as mais vulneráveis emocionalmente e acabaram por ser as mais afetadas durante esta crise.

As medidas de confinamento representaram uma **interrupção repentina** da vida normal e obrigaram a uma rápida normalização e adaptação, num processo que envolveu muito medo e incerteza. Assim, rapidamente muitas pessoas começaram a apresentar sintomas de ansiedade e depressão causados pelo isolamento social, falta de hábitos de saúde mental e exposição repetida a notícias negativas.

Com a evolução da pandemia, muitas pessoas não tiveram possibilidade de vivenciar o luto da melhor forma possível. A morte de familiares e amigos de forma súbita e a **impossibilidade de assistir às últimas horas de vida** ou de proporcionar um funeral digno, dificultam o fecho do vínculo afetivo e tornam mais difícil o processamento emocional da morte, o que pode estimular sentimentos de culpa.

Para além disto, as medidas de isolamento social causaram um **declínio abrupto da atividade física**, com o fecho de ginásios, parques públicos, escolas e centros desportivos. Porém, a atividade física é mais do que incentivada, pois está comprovado que potencia o sistema imunológico, previne infeções respiratórias e, consequentemente, previne novas incidências de COVID-19. O excesso de energia numa **situação de inatividade física pode aumentar os distúrbios metabólicos que, por sua vez, aumentam o risco de múltiplas doenças crónicas.**

Um estudo de Abril de 2021 com 230 000 pacientes americanos sobreviventes da COVID-19 descobriu que **1 em cada 3 foram diagnosticados com uma perturbação neurológica ou psiquiátrica após 6 meses.** Com isto, os investigadores concluem que poderá existir uma onda de problemas mentais e neurológicos no mundo pós-COVID. As perturbações detectadas mais comuns estavam relacionadas com **ansiedade e depressão.** Casos de AVC, demência e outras perturbações neurológicas foram mais raros, mas ainda assim significativos (especialmente em pessoas com sintomas severos de COVID-19).

Estes resultados alertam-nos para os efeitos transversais desta pandemia na população mundial, que só agora começamos a ver surgir, e confirma o quanto **a COVID-19 afeta o cérebro e a mente na mesma medida.**



## O QUE REPRESENTA A COMIDA NAS NOSSAS VIDAS?

Alguma vez se questionou acerca da importância que a comida assume na sua vida?

Para muitas pessoas é difícil construir e manter uma relação saudável com a comida. Muitas vezes sentem quase como impossível encontrar um equilíbrio entre o que poderão considerar uma "alimentação saudável" e os cravings (desejos ou impulsos para comer) normais que apelam a alimentos habitualmente menos interessantes do ponto de vista nutricional.

Pensando nas diferentes dietas que são divulgadas e "vendidas" nas diversas fontes de informação que existem online, facilmente ficamos confusos acerca do que realmente nos faz bem (alface?), do que só podemos comer ocasionalmente (ai o meu chocolate...), confusos sobre intolerâncias alimentares (será que já nem leite posso beber?), qual o verdadeiro inimigo a banir (é o açúcar? Serão os hidratos de carbono? Mas ontem disseram que afinal o que faz mal são as gorduras!?), se beber água do mar faz bem (o quê??) ou se a melhor dieta é a paleolítica, a cetogénica ou a dieta do ovo... Enfim, receita certa para uma indisposição.

No meio de tanta informação facilmente nos perdemos. No entanto, uma coisa é certa para a maioria das pessoas: a comida traz-nos conforto. É comum que uma família se reúna à volta da mesa no dia-a-dia e nos momentos mais especiais. A mesa é um espaço que acolhe. O tempo da refeição promove o encontro, a partilha, o estreitamento de relações, gargalhadas, memórias, e é onde acaba por descobrir que o seu tio José demora uma hora a contar uma história. Mesmo sendo fonte de grandes ansiedades, conflitos e auto-crítica, a comida tem um poder de nos confortar, de nos lembrar de outros tempos, sítios e pessoas, de nos transportar para outras emoções.

Procure perceber como se sente em relação a diferentes alimentos e encontre as suas próprias respostas, questionando-se: "O que representa para mim uma boa refeição? Como é uma boa refeição para mim? Quem está à mesa comigo? Como me sinto à mesa?"



## ENTRADA: SUSHI DE ABOBRINHA

### Ingredientes

- 3 abobrinha pequenas
- 60 gramas de queijo de minas (ou branco) em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de tomate seco picado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (café) de tomilho picado
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- Sal a gosto

### Modo de Preparo

1. Corte as abobrinhas em fatias no sentido do comprimento.
2. Polvilhe com sal e grelhe-as em uma frigideira antiaderente. Reserve.
3. Amasse o queijo com um garfo e tempere-o com o sal, o tomate seco, o azeite e o tomilho.
4. espalhe uma colher (chá) bem cheia do recheio sobre uma fatia da abobrinha grelhada.
5. Enrole as abobrinhas não muito apertadas e disponha-as em uma assadeira forrada com papel-manteiga.
6. Polvilhe com um pouco de queijo ralado e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por 3 minutos.

## NOSSA SELEÇÃO PARA UMA DELICIOSA REFEIÇÃO



### PRATO PRINCIPAL: POLENTA MOLE COM RAGU DE CARNE

#### Ingredientes

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1kg de carne de gado em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picado
- ½ xícara de vinho tinto
- 2 ramos de tomilho
- 1 lata de tomate pelado
- 4 xícaras de caldo de carne
- Pimenta do reino
- 2 xícaras de leite integral
- 3 xícaras de caldo de legumes
- Sal
- 1 xícara de farinha de milho
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Lascas de queijo parmesão a gosto

#### Modo de preparo

1. Aquecer uma panela, regar com azeite e selar os cubos de carne.
2. Juntar a cebola picada e o alho e deixar refogar por 2 minutos.
3. Adicionar o vinho e as folhas de um ramo de tomilho.
4. Acrescentar o tomate e o caldo de carne e deixar cozinhar em fogo baixo por 2 horas ou até a carne começar a desmanchar.
5. Corrigir o sal e adicionar a pimenta.
6. Em uma panela, misturar o leite, o caldo e o sal, quando levantar fervura, juntar a farinha de milho, aos poucos, sempre mexendo.
7. Baixar o fogo e seguir mexendo até a farinha cozinhar e a mistura ficar mais pesada, durante mais ou menos 15 minutos.
8. Desligar o fogo e juntar a manteiga.
9. Servir com o ragu de carne e finalizar com o queijo parmesão e o ramo de tomilho.



### SOBREMESA: COCADA MOLE

#### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 200g de coco ralado
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- Canela em pau para decorar
- Cravos-da-índia para decorar

#### Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por 20 minutos ou até engrossar e obter ponto de doce mole.
2. Coloque em tacinhas individuais ou em uma compoteira e deixe esfriar.
3. Decore com canela em pau e cravos-da-índia.

Sirva gelada ou em temperatura ambiente.