

# Consultório de Psicologia

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

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



## Ciúmes da irmã

*"Sou mãe de uma menina de 5 anos, a T., e estou grávida de 7 meses de outra menina. Desde o início da gravidez que tenho notado que a T. anda muito irritável e sensível a qualquer coisa que se lhe diga, não gosta quando falamos da gravidez ou da chegada da mana, e chora muito quando vemos coisas para bebés... O que devo fazer para lidar com esta situação?"*

Cara leitora, a sua filha T. pode estar a evidenciar sinais de ciúme em relação à irmã bebé que vai nascer. Procure proporcionar-lhe segurança e atenção positiva para ajudá-la a superar os ciúmes e para que não se sinta ameaçada com a chegada da irmã. Após o nascimento da bebé, procure continuar a dar atenção à T., converse com ela para que ela possa compreender os cuidados especiais que a bebé necessita e envolva-a na relação com a irmã. Procure elogiar os cuidados e afetos da T. para com a irmã, de forma a que ela se sinta importante e prestável, o que irá promover o estabelecimento de uma relação positiva e saudável com a irmã. No caso de persistência ou agravamento dos sintomas recomendo a procura de apoio psicológico.

# Psicologia

## Cuidar de um familiar doente

*"A minha mãe é doente, vive acamada e totalmente dependente dos meus cuidados. Faço tudo para dar-lhe qualidade de vida, mas às vezes é demais para mim... custa-me vê-la sofrer e não poder fazer mais por ela, mas também me sinto muito só e deprimida por não poder viver a minha própria vida para cuidar dela... O que posso fazer para não me sentir assim?"*

Cara leitora, a tarefa de cuidar de um familiar doente é muito nobre, mas pode tornar-se uma situação dolorosa e fatigante para o cuidador, sobretudo quando interfere com o seu normal funcionamento e bem-estar, nomeadamente a nível pessoal, profissional, ocupacional, familiar, social, etc. Não só o familiar doente necessita de ajuda, mas também o cuidador precisa de apoio quando a tarefa de cuidar interfere negativamente com o seu bem-estar e a sua saúde, física e/ou psicológica. Como tal, sugiro-lhe que inicie um acompanhamento psicológico que lhe proporcione apoio emocional, auxílio na gestão do stress resultante da tarefa de cuidar, e ajuda na gestão dos cuidados de saúde ao seu familiar doente. Isto irá ajudá-la na melhoria dos seus níveis de saúde e bem-estar psicológico.



## Compulsão alimentar

*"Dra Cláudia, sofro de crises de gula em que devoro tudo o que me aparece à frente, principalmente quando ando mais angustiada e stressada. Desde que começaram estas crises, há uns anos, já ganhei cerca de 10kg. Estou com excesso de peso e sinto-me muito angustiada... Não compreendo estas crises e não sei o que fazer para travá-las."*

Cara leitora, se sofre de episódios de ingestão alimentar compulsiva, que se caracterizam por uma rápida ingestão de grandes quantidades de comida em pequenos períodos de tempo, mesmo quando não sente fome; se essa ingestão massiva se mantém geralmente até se sentir desagradavelmente cheia e é acompanhada da sensação de perda de controlo sobre a ingestão, durante os episódios; e, se estão presentes sentimentos negativos de culpa (ou outros) após os episódios de ingestão massiva, recomendo-lhe que faça uma avaliação psicológica para despiste de eventual perturbação alimentar (perturbação de ingestão alimentar compulsiva) e sugiro que inicie um acompanhamento psicoterapêutico.





## Depressão

*“Há uns anos foi-me diagnosticada depressão e fui seguida por um psiquiatra, que me receitou antidepressivos. A depressão andava controlada, mas ultimamente tenho-me sentido pior. Tenho momentos em que me sinto muito em baixo e parece que os antidepressivos não chegam para tratar a minha depressão. O que me aconselha fazer para superar isto?”*

Caro leitor, recomendo-lhe que fale com o seu psiquiatra para lhe dar a conhecer a sua situação atual, pois ele é o profissional que melhor conhece o seu caso clínico e que melhor poderá aconselhá-lo. Provavelmente será necessário aumentar a dosagem da medicação que está a tomar. No caso de precisar e/ou desejar um outro tipo de intervenção terapêutica, poderá iniciar um acompanhamento psicoterapêutico, como complemento à toma dos antidepressivos.

## Problemas de ansiedade

*“Recentemente o meu chefe mudou-me de posto de trabalho e pôs-me numa tarefa que implica falar em público, o que me deixa tremendamente desconfortável ao ponto de sofrer com muitas palpitações e dores no peito, fico com faltas de ar, suores frios e dores de cabeça muito intensas... Já desmaiei duas vezes na sequência destas crises e tenho muito medo que volte a acontecer. O que se passa comigo? E o que devo fazer?”*

Caro leitor, os sintomas que descreve sugerem crises de ansiedade, acompanhadas de eventuais ataques de pânico. Sugiro que faça uma avaliação psicológica para que se possa fazer um diagnóstico e desenvolver um plano de intervenção psicoterapêutico adequado ao seu caso. Julgo que poderia beneficiar de um acompanhamento psicoterapêutico baseado na Terapia Cognitivo-Comportamental, por ser a terapia mais indicada para o tipo de problemas que apresenta.

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

- ▶ Insatisfação com a vida pessoal, familiar, profissional, social ou outro;
- ▶ Tristeza, angústia e/ou irritabilidade persistentes;
- ▶ Depressão ou outros problemas de humor (ex., doença bipolar);
- ▶ Problemas de ansiedade;
- ▶ Medos, fobias e/ou pânico;
- ▶ Problemas de comportamento (por exemplo, passividade, agressividade, comportamento violento);
- ▶ Dificuldade em estabelecer e/ou manter relacionamentos interpessoais (por exemplo, relações conjugais, familiares, sociais, de trabalho ou outras);
- ▶ Diminuição do rendimento académico e/ou profissional;
- ▶ Dificuldade em lidar com o stress diário;
- ▶ Problemas decorrentes de acontecimentos traumáticos;
- ▶ Problemas de autoestima e/ou autoconfiança;
- ▶ Problemas de comportamento alimentar (por exemplo, anorexia, bulimia, ingestão alimentar compulsiva, síndrome do comer noturno, excesso de peso, obesidade ou outro);
- ▶ Problemas relacionados com a perceção da imagem corporal (por exemplo, insatisfação corporal);
- ▶ Problemas sexuais;
- ▶ Problemas do sono (por exemplo, insónia, hipersónia ou outro);
- ▶ Pensamentos obsessivos acompanhados ou não de comportamentos repetitivos e compulsivos que provocam mal-estar psicológico;
- ▶ Problemas em lidar com a doença de um familiar ou do próprio;
- ▶ Sintomas físicos (por exemplo, cefaleias, tonturas, taquicardia, sudorese, diminuição da libido, diminuição/aumento do apetite, etc.), associados a stress, ansiedade ou outro;
- ▶ Problemas decorrentes de uma separação, divórcio, luto ou outro tipo de perda;
- ▶ Pensamentos ou comportamentos autodestrutivos (por exemplo, automutilações) ou suicidas;
- ▶ Se pretende desenvolver o seu autoconhecimento (conhecer-se melhor a si próprio/a), desenvolver mais aspetos da sua personalidade ou adquirir novas competências pessoais (por exemplo, comunicacionais, de relacionamento interpessoal, autocontrolo, etc.);
- ▶ Se o seu filho demonstra qualquer um dos sinais ou sintomas descritos anteriormente;
- ▶ Se o seu filho apresenta atrasos no desenvolvimento (por exemplo, motricidade grossa/fina, controlo dos esfíncteres, linguagem, leitura, escrita, etc.);
- ▶ Se o seu filho apresenta problemas em lidar com situações novas ou de mudança (por exemplo, nascimento de um irmão, mudança de casa/escola, etc.);
- ▶ Se o seu filho apresenta problemas de comportamento (por exemplo, birras, comportamentos de oposição, agressividade, hiperatividade);
- ▶ Se o seu filho é vítima de bullying;
- ▶ Se o seu filho faz xixi na cama frequentemente (enurese noturna);
- ▶ Se o seu filho apresenta problemas de aprendizagem ou escolares (por exemplo, problemas de atenção e/ou concentração, dislexia, fobia escolar, absentismo escolar, etc.).

## Envie-nos as suas dúvidas e/ou questões

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