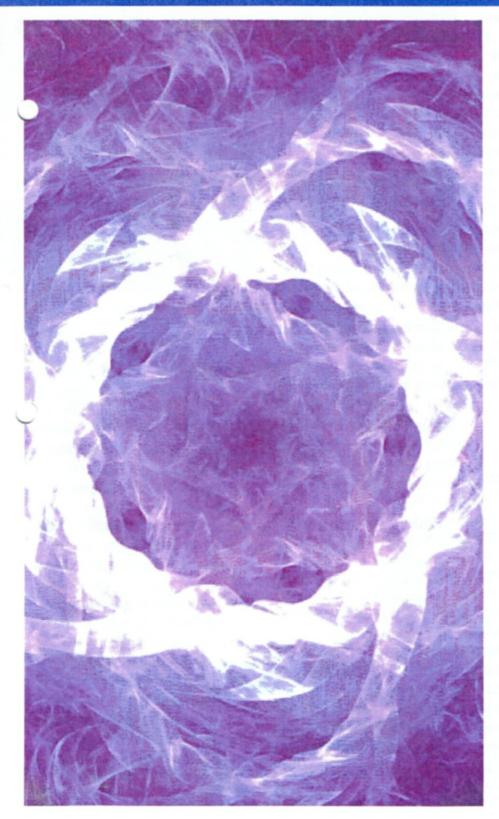


ASSOCIAÇÃO DE APOIO AO FAMILIAR E DOENTE COM PERTUBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA Trimestral-Abril/Junho 2005 Ano 2/ N°5



EDITORIAL

Liderar implica traçar objectivos, tomar decisões, o que nem sempre agrada a Gregos e a Troianos. É por isso que um líder, na verdadeira acepção da palavra, é quase sempre uma pessoa terrivelmente solitária.

Liderar é, pois, um acto difícil, quer se lidere um governo, um partido político, uma empresa ou até uma associação como a nossa.

Por vezes têm de ser tomadas medidas desagradáveis para quem as toma e, normalmente, mal aceites por aqueles a quem são dirigidas. É assim com tudo e com todos, infelizmente.

Fala-se muito de solidariedade, civismo, democracia e sei lá o que mais, mas saberão os Portugueses verdadeiramente o que tudo isto quer dizer? Creio que muitas décadas terão de passar para que possamos crescer interiormente e darmos sentido a uma mais valia que são todos esses aspectos. Senão, vejamos, tomemos como exemplo não a nossa Associação, mas muitas outras em geral que bem conheço:

VIVER MELHOR

O que se verifica, frequentemente, é que uns se limitam ao pagamento das suas quotas, julgando que tal lhes dá o direito de tudo exigirem. Outros, querem ainda usufruir ao máximo, sem fazerem para tal. Alguns fazem umas coisas e julgam que já deram muito e, se algo mais lhes é pedido de acordo com os deveres colectivo. imediatamente abandonam todo o apoio até aí prestado, sentindo-se ainda lesados e até ofendidos. Depois existe ainda um outro grupo, na verdade sempre os mesmos, os que tudo dão: disponibilidade de tempo, dinheiro, trabalho árduo, horas e horas retiradas aos seus familiares em prol do bem estar de todos os outros. Estes fazemno com um sorriso nos lábios. sem nunca reclamarem, sem nada exigirem e ainda cumprindo à risca tudo aquilo que é estatutário e deliberadamente aprovado em assembleia geral para todos.

Termino como comecei.

Liderar é, pois, um acto extremamente complicado e difícil, porque entre o coração e a razão, o líder tem que encontrar o binómio do equilíbrio e da justica, quer para uns, quer para outros, pensando mais no colectivo do que na pessoa em si. Não sou juiz, nem pretendo ser crítica de ninguém, mas parece-me ser tempo de cada um de nós perceber o seu papel em sociedade e assumi-lo com maturidade, esquecendo ou ultrapassando as pequenas querelas pessoais.



VIVER MELHOR

Nestes tempos conturbados em que a própria natureza pa e ter virado as costas ao Homem, entregando-o ao seu destino, gostaríamos de compartilhar com todos os leitores este

Pai Nosso Missionário

Pai Nosso

Pai dos cinco biliões de pessoas que povoam a terra inteira.

Que estais nos céus

Na nossa família, no nosso país e em todo o mundo.

Santificado seja o vosso nome

Sobretudo nas pessoas dos mais pobres e dos mais abandonados.

Venha a nós o vosso reino

E aos irmãos dos cinco continentes sobretudo os que não vos conhecem.

Seja feita a vossa vontade Assim na Terra como no Céu

Para que todos vivam na Justiça, na Paz e no Amor e sigam pelo caminho da verdade.

O pão nosso de cada dia nos dai hoje

Às vítimas da fome, do ódio, da violência e da guerra, da miséria e da perseguição, da exclusão e da injustiça, do analfabetismo e do abandono, da droga e do álcool, do desespero e da falta de sentido para a vida.

Perdoai-nos as nossas oferas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido

Mesmo quem nos faz mal, nos odeia e nos persegue.

E não nos deixes cair na tentação

Do cruzar os braços diante dos problemas Por egoísmo, por medo ou por cansaço.

Mas livrai-nos do mal

Sobretudo de esquecer ou ignorar o vosso apelo missionário do Amor e Servir todas as pessoas. **Amén.**

A Comissão Instaladora da Domus Mater aproveita esta bela oração para desejar a todos os associados uma Feliz Páscoa.

A PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA E A AUTO-ESTIMA



Auto-Estima está directamente relacionada com a Perturbação Obsessivo-Compulsiva, podendo ser um dos muitos factores que se associa à doenca. O conceito de Auto-Estima tem vindo a evoluir ao longo do tempo. sendo este por vezes associado à definição de Auto-Conceito. mas ambos são diferentes um do outro. O Auto-Conceito é um conjunto de características que são utilizadas por alguém para se descrever a si próprio, "Como eu sinto que sou", e a Auto-Estima é a avaliação que se faz da informação contida no auto-conceito, "Avaliação em termos afectivos". Deriva dos sentimentos que a pessoa tem acerca das suas características. Tendo em conta todos estes factores, leva-nos a confirmar que a auto-estima é baseada na combinação entre informação "objectiva" e a avaliação

subjectiva dessa informação, quando existe um desequilíbrio poderá dar origem a conflitos emocionais, ou seja, temos que ter em conta a fonte de informação, pois nem tudo pode ser bom e nem tudo pode ser mau.

Há que salientar que o Desenvolvimento da Auto-Estima poderá estar relacionado com o Feedback (o meio), com a autopercepção estável, não devendo filtrar a informação objectiva dos outros; ou através de profecias auto-realizadoras. A Auto-Estima é o eu real versus o eu ideal. aquilo que eu sou e aquilo que eu gostava de ser, a Auto-Estima "alta" é saudável. Uma pessoa com uma auto-estima positiva está consciente dos seus limites e tenta melhorar os seus pontos fracos aceitando que nem sempre é perfeita. Por outro lado a Baixa auto-estima, afecta a qualidade das relações interpessoais; a atitude excessiva confiante e rígida evita o contacto por antecipar uma constante rejeição; podendo também restringirse a determinada área funcionamento. A Auto-Estima e o Auto-Conceito são compostas por diversos componentes/áreas funcionamento, fazendo com que cada pessoa valorize diferentes aspectos do seu autoconceito. As áreas que contribuem para a constelação global da autoestima são: O Social, sentimentos acerca de si própria como amiga de outras; a Académica, avaliação de si própria como estudante; a Familiar, como se valoriza e se sente como membro da família. que tarefas partilham e a Imagem corporal, engloba a aparência e aptidões físicas.

Todos estes factores dão origem à Auto-Estima global, ou seja, o resultado final da avaliação das restantes componentes,

"Sou ______". A pergunta mais frequente relacionada com este tema é " Porque é que a auto-estima é importante?". A sua importância deriva do facto desta ser um factor central para o ajustamento sócio-emocional: funciona como fundação para as percepções das experiências de vida; as competências sócioemocionais derivam de uma autoapreciação positiva; por vezes. uma Auto-Estima negativa ou positiva e irrealista poderá estar associada à psicopatologia. Por outro lado, a Auto-Estima positiva ajuda a lidar com dificuldades. Também é importante para poder trabalhar o "eu não sou capaz" e as crencas acerca de nós próprios que afectam a forma como desempenhamos, independentemente das nossas capacidades. Em forma conclusão pode referir-se que Perturbação Obsessivo-Compulsiva está relacionada com a Auto-Estima, sendo preciso fomentar auto-estima uma positiva para que o doente comece a evoluir e atingir os seus objectivos e para isso a família tem um papel preponderante e determinante na vida do doente.

Dra Sofia Santos

A nossa psicóloga, Dra. Sofia Santos, passa a dedicar mais uma tarde à Domus Mater para poder dar resposta aos restantes associados que aguardam consulta. Assim, o seu horário passará a ser o seguinte:

2^a, 3^a e 4^a feiras das 14.00 às 19.00.

INFORMAÇÕES

No passado dia 18 de Fevereiro, foi convocada uma assembleia extraordinária para alteração de alguns pontos dos estatutos, de acordo com o sugerido pelo Ministério da Segurança Social, para que a Domus Mater passe a constar definitivamente nos seus registos.

No último mês de Fevereiro, a Comissão Instaladora foi recebida pela Comissão da Assembleia Municipal da Câmara de Lisboa que, por sua vez, irá levar a nossa solicitação de um espaço para sede definitiva da nossa associação à Sr.a Vereadora Dr.a Maria Helena Lopes da Costa. Continuamos assim a aguardar resposta.

Foi contactado o Centro Comercial Colombo, na pessoa da Dr.a Filipa Lima, a fim de obtermos autorização para levar a cabo uma campanha de divulgação da Domus Mater naquele espaço e distribuirmos um pequeno questionário para informação e despiste da POC, elaborado este pela Dr.a Sofia Santos. Para o efeito já foi enviada a respectiva ficha de inscrição. O evento decorrerá no próximo dia 4 de Junho. Contamos consigo.

Nas reuniões mensais, já foi dado início aos temas para debate nas mesmas, como tinha sido anteriormente definido. Assim o primeiro centrou-se na "POC e a Auto-Estima ", conduzido pela Dr.a Sofia Santos, tendo tido uma participação interessada de todos os presentes.

Foi ainda a Comissão Instaladora recebida pela Associação Nacional de Farmácias, para um protocolo de divulgação da Domus Mater na sua revista, em termos de futuro.

Como é do conhecimento dos sócios, continuam a decorrer as nossas reuniões mensais, geralmente nas penúltimas 6^as feiras do mês, pelas 17:30 h, no Centro Paroquial do Calhariz de



AGRADECIMENTOS

Benfica. Compareça e participe.

Solicita-se a todos os Associados e Amigos que divulguem o mais possível a nossa Associação a fim de, cada vez mais, podermos crescer e atingir os objectivos a que nos propomos.

AGRADECIMENTOS

A Comissão Instaladora da Domus Mater quer agradecer, na pessoa de todos os seus associados: Ao Centro Paroquial do Calhariz de Benfica, pois sem o apoio e generosidade da sua Direcção, não nos teria sido possível realizar todo o trabalho que esta associação tem vindo a desenvolver até hoje.

Do mesmo modo, estamos gratos à Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica pelo apoio ao nosso boletim trimestral.

À Dra Sofia Santos pela sua disponibilidade incondicional a tudo e a todos. Bem haja pela sua ajuda.

Ao Fabrice Ziegler, pela sua preciosa ajuda na feitura deste boletim.

A todos aqueles que de algum modo têm vindo a colaborar connosco, o nosso muito obrigado.

Para mais informações contacte-nos através dos n° de telefone: 91 480 24 39 ou 91 945 57 77.