ASSOCIAÇÃO DE APOIO AO FAMILIAR E DOENTE COM PERTUBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA

DOMUS MATER

DOMUS MATER NEWS

Trimestral-Julho/Setembo 2005 Ano 2/ Nº6

EDITORIAL

Deus escreve direito por linhas tortas...

Ao longo de todo o meu percurso na Terra, tenho lido imensas coisas sobre saúde mental. Confesso que já pouco me surpreende e, por vezes, porque não assumi-lo, já pouca paciência me resta para cansar os olhos em mais uma ou outra leitura que me chega às mãos.

Aconteceu-me há dias, com o Guia Familiar de Doentes Mentais que eu sabia existir há algum tempo, sem nunca ter tido a curiosidade de o ler. Assim, comecei por o folhear e acabei na sua leitura na íntegra. Conto isto não pelo conteúdo do livro em si, mas por uma pequena história inserida na página 91, a do " Aguadeiro ", a qual me levou a pensar comovida que, se não fosse a doença do meu filho, talvez a AASPS nunca tivesse existido nem um novo alento me impelisse agora a juntar-me a outras pessoas para fundarmos a Domus Mater.

O meu filho foi, de facto, a talha fendida que fez toda a diferença e eu o aguadeiro que aprendeu a viver, o melhor possível, com a mesma.

Interrogo-me, frequentemente, se alguma vez teria metido ombros a semelhante empreitada, se não tivesse um filho com POC, não tivesse vivido todos estes anos de procura e sofrimento oculto e se o " bichinho " do voluntariado não existisse dentro de mim...

Estes pensamentos e outros, fazem-me recuar um pouco no tempo. Era eu menina adolescente, educada como externa em colégio de freiras, a quem a Madre dizia que eu havia de ser uma delas. É certo que transparecia em mim um certo misticismo, uma vontade enorme e espontânea de ajudar sempre os mais fracos, os mais pobres, os menos favorecidos. Mas, por outro lado, o enorme desejo que toda a menina sente de encontrar o seu príncipe encantado, ter filhos, constituir laços familiares era mais forte e sorria então àquela ideia, dizendo de mim para mim: " Está bem, podes esperar rezando..."

Fui profissional, casei e tive filhos e, toda a minha caminhada mais não foi do que a de missionária, recordo hoje com toda a evidência da minha mente.

Também concluí há muito, que a família, para certas pessoas é pouco ou quase nada, porque a verdadeira família é universal. Por isso, minha boa Madre, onde quer que estejas, talvez deixes cair uma lágrima querendo-me dizer :- " Que pena ! "

Mas também talvez sorrias, porque de qualquer modo, a tua professia , por outros caminhos e atalhos que não essa África longínqua, foi e está a ser cumprida.

Odete Gouveia

Dos Sintomas que podem surgir na Perturbação Obsessivo-Compulsiva podemos incluir os seguintes; o indivíduo pode não aceitar que está doente **(Negação)**; as emoções podem estar embotadas ou fora do controlo da pessoa. As emoções podem dar origem a uma ausência de expressividade facial, uma aparência de indiferença em relação ao exterior **(Alterações da afectividade)**; o indivíduo pode viver em isolamento e evitar a companhia de outros **(Retraimento social)**; pode sentir-se sem energia e sem iniciativa, pode perder o interesse pela vida. A doença pode também provocar negligência com a sua saúde e com a sua higiene pessoal **(Perda de iniciativa)**; sentimentos de desespero e falta de esperança podem ter origem na constatação de que a Perturbação Obsessivo – Compulsiva irá modificar a sua vida **(Depressão)**; a vulnerabilidade, no sentido de uma predisposição para experimentar sintomas face a situações problemáticas. Um indivíduo vulnerável necessita de cuidados e de um ambiente emocional estável **(Vulnerabilidade ao stress)**. Algumas das pessoas com POC podem não manifestar alguns destes sintomas. Algumas são mais severamente afectadas por uns sintomas do que outras. Os sintomas tornam difícil ao indivíduo manter uma vida normal. Sendo assim, pode referi-se a existência de factores de protecção e factores de risco, sendo os factores de protecção; a informação e apoio familiar (psico-educação familiar); o desenvolvimento de aptidões sociais e de comunicação; o suporte familiar e social e o ambiente emocional estável. Dos factores de risco pode salientar-se, a crítica e desvalorização; a protecção elevada e o consumo de álcool e de drogas.

A problemática familiar:

" Eu não acreditava que isto me tinha acontecido a mim, ao meu filho, sim ao meu filho. A doença mental era o destino dos pobres, das pessoas desfavorecidas, não o meu. " Uma mãe…

Estar pronto para aceitar que um familiar tem POC leva tempo. Pessoas que não conhecem de perto a doença ficam embaraçadas e receosas. Acham difícil falar sobre a doença, por causa das suas próprias emoções, e porque têm medo das reacções dos outros. Podem também ser vítimas dos seus próprios preconceitos acerca da doença. Levadas a examinarem os seus próprios sentimentos, elas deverão adoptar uma atitude critica em relação aos seus próprios valores. A Perturbação Obsessivo-Compulsiva tem sido motivo de vergonha. A POC é uma doença como qualquer outra. No entanto, as atitudes antigas são difíceis de apagar e a família e ou outros podem ter grandes dificuldades em admitir que foram afectadas pela doença. Até que o façam, o peso que carregam pode ser muito pesado.

Apoio Emocional e prático da família:

As pessoas envolvidas com Perturbação Obsessivo-Compulsiva repararam que a família esta sob uma enorme carga de stress: o stress pessoal é algo que muitas vezes permanece escondido. A pessoa doente torna-se uma prioridade e esquecem-se das próprias necessidades. As tarefas do dia-a-dia envolvidas em tratar uma pessoa dependente – a preocupação, levam a uma mutilação preciosa de momentos passados com outros membros da família – acaba por retirar a energia existente. A família, por vezes, fica exausta e isto pode conduzir à depressão, grande ansiedade e doenças psicossomáticas. Mesmo antes de estabelecido um diagnóstico as famílias passam por tensões pouco habituais no sentido de se adaptarem a alguém cujo o comportamento está a

ficar cada vez mais perturbado. Após o diagnóstico da doença é perfeitamente compreensível e normal ter sentimentos de culpa e de ressentimento, medo, raiva, desespero, vergonha e luto. O mais importante é aprender a lidar com estes sentimentos. Encontros com outras famílias que partilham uma experiência semelhante provam ser muito importante na diminuição da tensão sentida pele família.

Problemas frequentemente refe-ridos pelas famílias:

Problemasqueocomportamento do indivíduo pode provocar em casa e no modo como os familiares reagem.

Dois tipos de problemas englobados nesta área; os Indivíduos retraídos, que levam vidas solitárias, mesmo vivendo com a família; e os Indivíduos activos, que se comportam de um modo embaraçoso em sociedade.

Problemas para os familiares relacionados com as suas próprias reacções à doença do indivíduo.

Alguns familiares sentem-se ansiosos e exaustos pela prestação de cuidados exigida pelo paciente. Esta ansiedade surge mais frequentemente quando os pacientes são imprevisíveis nos seus humores e nas suas reacções. Para além da ansiedade, muitos familiares sentem também culpa em relação à doença. A culpa pode dar origem à depressão, dando origem à exaustão e a sentimentos de inutilidade. Outra reacção que alguns familiares mencionam é a raiva. Dizem que têm de estourar, de explodir de tempos a tempos para aliviar os seus sentimentos. A nível mais profundo muitos familiares sentem uma frustração intolerável, uma vez que nada do que eles fazem parece ajudar.

Algumas das estratégias e atitudes mais adequadas para lidar com a Perturbação Obsessivo-Compulsiva:

Expresse a suas ideias de um modo simples e breve; refira-se continuamente a uma ideia central; fixe directamente os olhos da pessoa com quem fala, de forma a poder transmitir segurança; procure manter –se calmo; favoreça a tomada de decisão, podendo ambos ficar de comum acordo. Não perca oportunidades para reforçar aspectos positivos; reconheça o sentimento que a pessoa experimenta. " Se a pessoa está mais desmotivada, incentiva-la, dizendo – tu consegues, eu acredito em ti….”; deve fomentar as vantagens, ou seja, quais as vantagens de começar a ter um comportamento ou um pensamento adequado; deve saber escolher o momento adequado para falar com a pessoa; deve sentar-se e falar com calma e estabelecer limites sobre o que é adequado e sobre o que não é adequado.

Como lidar com o stress e o cansaço familiar:

Deve conversar com outros pais que têm o mesmo problema e aprender a trocar conselhos práticos; procure relaxar-se e distrair-se; aprenda a partilhar os seus sentimentos e a família deve aprender a cuidar-se de si mesmo. A família tem que se familiarizar e aprender novas formas de comunicação e novas formas de enfrentar os problemas quotidianos, só assim conseguirá ajudar aquele que mais precisa de ajuda.

Dra Sofia Santos

A nossa psicóloga, Dra. Sofia Santos, dedica aos associados da Domus Mater o seguinte horário para as consultas:

2ª, 3ª e 4ª feiras das 14.00 às 19.00.
4ª e 6ª feiras das 8:00 às 13:00 na Clínica Sacoor em Oeiras.

INFORMAÇÕES - AGRADECIMENTOS

O processo para registo da nossa Associação como IPSS, no Ministério da Segurança Social, deu entrada na Direcção Geral no dia 7 de Junho último.

Estamos a aguardar o estabelecimento de um protocolo com a Câmara Municipal de Lisboa, tendo em vista o espaço prometido e já aceite por nós, para sede definitiva da Domus Mater. O mesmo está localizado na Rua João Nascimento, na zona das Olaias, em Lisboa.

Uma vez que o nosso problema principal, no que diz respeito à sede, parece estar no bom caminho, partimos para outra iniciativa. Assim, aproveitámos os contactos tidos com as Câmaras da periferia, para solicitarmos a cedência de um terreno para um projecto a médio/longo prazo, tendo em vista o projecto das residências. Nesta sequência, foi pedido a um arquitecto que delineasse a intenção desse mesmo projecto, o qual vai ser enviado já às Câmaras de Loures e Oeiras, após as reuniões tidas com estas autarquias.

Foi elaborada uma carta padrão para ser enviada a várias figuras públicas, fundações e instituições, com a finalidade de os sensibilizar a serem nossos amigos.

Em reunião da Comissão Instaladora foi deliberado cancelar o evento realizar no Centro Comercial Colombo, no dia 4 de Junho, como se encontrava previsto. Tal facto deve-se à falta de recursos humanos e logísticos, face à afluência de pessoas a solicitarem os nossos serviços, na sequência das entrevistas por nós concedidas ao " Diário de Notícias " e à " SIC ". Todo o material para este evento, elaborado com a ajuda da Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica, se encontra em nosso poder para as futuras oportunidades.

Apesar da nossa carta de agradecimento pessoal ao Presidente daquela autarquia, Dr. Jorge Lipori, gostaríamos de aqui deixar , uma vez mais, o nosso reconhecimento público.

Os novos sócios que chegaram ultimamente, podem agora beneficiar de consultas às 4ª e 6ª feiras de manhã, entre as 8:00 e 13:00 horas, com a Drª Sofia Santos, na Clínica Sacoor em Oeiras. Este espaço foi-nos gentilmente cedido, a título gratuito, pela sua proprietária Drª Paraviza Sacoor .
Também a toda a gerência do mesmo, aqui ficam os nossos agradecimentos.

Solicitamos a todas as pessoas que nos contactaram e têm as fichas de inscrição em seu poder, o favor de nos as enviarem, para assim melhor podermos fazer o controlo dos associados.

Mais uma vez, pedimos a todos aqueles que se quiseram juntar a nós como associados que, ao fazerem o depósito para pagamento das quotizações, nos comuniquem ou enviem os respectivos comprovativos de depósito.

Para mais informações contacte-nos através dos nº de telefone:

91 480 24 39
91 945 57 77