



Neste número, damos destaque à depressão na gravidez, uma temática actual e cada vez mais frequente durante um período que deveria ser de bem-estar e felicidade. Para que tenha uma gravidez saudável, alertamos para alguns sinais de alarme que devem ser valorizados durante este período.

Aproveite também para ler conselhos sobre a programação de consultas “de rotina”, sem que apresente alguma queixa ou sintoma em especial. Estas consultas permitem obter um conhecimento mais completo da pessoa e da família, com vista a estabelecer um plano preventivo/terapêutico mais personalizado.

Além disso, destacamos as novas edições da Biblioteca da Família, que poderá adquirir nas instalações da Clínica.

Mantenha-se a par das novidades da Gerações, visitando o nosso site em [www.geracoes.net](http://www.geracoes.net) e tornando-se fã da nossa página no Facebook.

Resta ainda recordar que, caso queira receber os próximos InfoGerações em formato digital, poderá enviar-nos um e-mail para [formacao@geracoes.net](mailto:formacao@geracoes.net) ou solicitar a sua inscrição a uma das nossas recepcionistas.

Na **Clínica Gerações** existe uma equipa de especialistas, de diversas áreas da saúde, que se uniu com o objectivo de cuidar de si e dos seus.

## Novidades

### Novos Exames:

Pesquisa de *estreptococo* – grupo A na orofaringe.

### Neste número:

#### Depressão na gravidez

por Rita Navarro, Psiquiatra

#### Porque são importantes as Consultas de Rotina?

por Teresa Laginha, Medicina Geral e Familiar

A **Gerações Formação** promove acções de formação específicas para crianças, pais e casais com o objectivo de ajudar os nossos utentes a estarem melhor preparados para diferentes etapas da vida.

## Novidades

### Edições:

Continuam à venda na recepção os nossos livros práticos, da Biblioteca da Família:

- A Resiliência e a inteligência emocional
- Antibióticos
- Cinesiterapia
- Desenvolvimento Psicomotor
- Entrada para a escola
- Enurese
- Gastroenterite
- Gripe

### Cursos:

- É preciso toda uma aldeia para educar uma criança
- Os filhos dos bons divórcios
- Primeiros Socorros

## NOTÍCIA CIENTÍFICA

### Alergias alimentares

As alergias alimentares são cada vez mais frequentes. Quem o revela é um estudo realizado recentemente nos Estados Unidos. Os investigadores chegaram à conclusão de que, nos últimos 10 anos, ocorreu um aumento de 18 por cento nas crianças com alergias alimentares.

De facto, e ainda segundo o mesmo trabalho, actualmente uma em cada vinte e duas crianças tem uma alergia alimentar documentada. Isso significa que existe, em média, pelo menos uma criança com alergia alimentar em cada sala de aula.

Quando existe uma alergia a um alimento a criança pode manifestar uma grande variedade de sintomas. Por vezes apenas surge uma erupção na pele, tipo urticária. Noutros casos podem ocorrer vómitos ou diarreia após a ingestão do alimento. Nos casos mais graves pode surgir uma reacção grave (Anafilaxia) com perda de consciência, dificuldade respiratória grave, queda da pressão arterial e risco de vida.

# Depressão na gravidez - por Rita Navarro, Psiquiatra

A gravidez é geralmente tida como um estado de bem-estar e felicidade, embora esta não seja a realidade para todas as mulheres. Com efeito, cerca de 10 a 20% das mulheres experimentam sintomas depressivos durante o período da gravidez. Durante muito tempo acreditou-se que as hormonas presentes na gravidez conferiam uma certa protecção contra a depressão. Actualmente pensa-se que o rápido aumento hormonal no início da gravidez altera o equilíbrio bioquímico cerebral, favorecendo o aparecimento de depressão e ansiedade.

## Quais são os factores de risco para a depressão na gravidez?

Os antecedentes de depressão ou de síndrome pré-menstrual prévio, idade jovem, tratamentos de fertilidade, perdas gestacionais prévias, o facto de viver sozinha e de ter poucos apoios, os conflitos conjugais ou ainda a ambivalência em relação à gravidez podem

### Sintomas de depressão na gravidez

O cansaço e as dificuldades no sono são frequentes numa gravidez saudável. No entanto,, se surgirem associados a sentimentos de tristeza, culpa ou desesperança, falta de interesse/gosto nas actividades diárias e de lazer, ou ainda alterações do apetite, é possível que esteja deprimida. Se se sentir incapaz de assumir as suas tarefas diárias, significa que está na altura de procurar ajuda. De facto, a depressão pode interferir na capacidade para cuidar de si própria, podendo tornar-se difícil manter a qualidade da alimentação e do sono, assim como seguir as recomendações médicas relativas à gravidez. Os sintomas depressivos podem também prejudicar significativamente a vinculação da mãe ao bebé. O facto de consultar um Psiquiatra/Psicólogo não é sinal de fraqueza, mostrando aliás a sua determinação em manter-se saudável, a si e ao seu bebé.

## Tratamento da depressão na gravidez

A farmacoterapia e/ou a psicoterapia são ambas opções no tratamento da depressão na gravidez. Por vezes pode ser necessário tomar medicação, sendo que a evidência científica sugere que muitos antidepressivos são seguros na gravidez, sobretudo face às potenciais consequências da ausência de tratamento. Sabe-se, por exemplo, que a depressão e ansiedade podem aumentar o risco de parto pré-termo. Na ausência de tratamento, esta doença pode também comprometer a sua capacidade de cuidar de si própria e do seu bebé, antes e depois do parto. Os possíveis riscos de terapêutica podem sempre ser discutidos com um especialista em saúde mental, que a ajudará a chegar à melhor decisão para si e para o seu bebé.

## CONSELHOS PRÁTICOS

### Porque são importantes as Consultas de Rotina?

Para a maior parte das pessoas, mas sobretudo para as famílias com filhos em idade escolar, as férias constituem um período de conclusão de um ano e uma oportunidade para pensar no ano seguinte e tomar decisões que tornem a vida mais fácil e agradável.

Iniciando o novo ano de trabalho, é altura de repensar o que podemos fazer para manter e melhorar a nossa saúde. A programação de consultas “de rotina” - consultas que não tenham por motivo um sintoma - pode ser um primeiro passo.

Essas consultas serão a melhor ocasião para ser feita uma história clínica individual e familiar, e o seu registo sob a forma de Genograma— árvore genealógica que assinala as doenças e os acontecimentos de vida mais relevantes em várias gerações. O conhecimento desses dados vai permitir um conhecimento mais completo da pessoa e da sua família e assim estabelecer um plano de cuidados preventivo e/ou terapêutico mais personalizado e adequado em que possam ser tidos em conta alguns factores de risco identificados ou a prevenção de algumas doenças.

São exemplos de doenças para as quais é importante o conhecimento dos hábitos e antecedentes familiares: algumas doenças oncológicas como o Cancro da Mama e do Intestino, a Osteoporose, a Diabetes, a Depressão entre muitas outras.

Esta é também a altura do ano em que pessoas com maior susceptibilidade individual e historia de infecções respiratórias frequentes devem iniciar a sua prevenção!

*Por Teresa Laginha, Medicina Geral e Familiar*