

# medicação



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

**+351 262 598 028**

**+351 918 120 945**

villaramadas.com



Apartado 1076, E. C. Santana  
2401-801 Leiria  
Portugal





DEPÓSITO LEGAL N° 325743/11

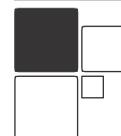
ISBN N° 978-989-8340-04-7

---

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

---

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



---

medicação

---



## Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,  
A Equipa Terapêutica





## Identifique-se

O meu marido morreu há 15 anos e ainda hoje continuo a tomar 16 comprimidos por dia. Custa-me acreditar que sou uma dependente como os outros.

Tive uma má experiência profissional, fui despedido. A minha carreira desmoronou-se e ainda hoje não consigo passar sem os 8 comprimidos diários. Ainda não encontrei trabalho e sinto uma solitária frustração.

A minha relação maravilhosa de 8 anos com casamento marcado, nunca aconteceu. Tenho 45 anos e desde essa altura nunca mais tive uma relação, trabalho ou um momento de paz interior. Tomo 18 comprimidos por dia de todas as cores e demorei muitos anos a admitir que tinha um problema com medicação.

Há mais de sete anos que me estou sempre a comparar com as minhas amigas. Elas têm corpos perfeitos. Criei uma dependência com laxantes e diuréticos e alguns medicamentos e, mesmo assim, ainda não me consigo ver ao espelho.

Os meus pais são ambos “Dr.s”. Desde pequena que me sinto pressionada a ser sempre a melhor aluna. Odiava e sentia pânico do dia dos exames com medo que a minha performance não correspondesse às expectativas dos meus pais “Dr.s”. Para lidar com esta exigência e adormecer a minha ansiedade, tomo regularmente entre 6 a 8 medicamentos por dia. Odeio o meu curso.

Quando era muito jovem aconteceu-me uma coisa terrível, nojenta, suja, feita por um familiar. Senti-me completamente perdida e sem saber a quem falar. Este segredo consumiu-me interiormente durante anos.

Para aliviá-lo comecei a ser medicada e hoje sinto-me completamente dependente dos medicamentos. Que horrível prisão!!!





## O que é o abuso da Auto-Medicação

A maioria das pessoas que toma medicamentos de prescrição médica fá-lo de uma forma responsável. A medicação actua no comportamento, humor e cognição.

O abuso prolongado e continuado de medicação, ou auto-medicação, cria uma dependência física e psicológica no indivíduo. Esta dependência (adição) é cada vez mais, uma preocupação séria no campo da saúde.

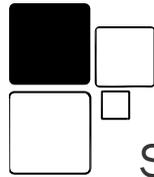
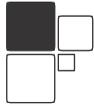
Infelizmente, são muitas as figuras públicas de reconhecimento mundial que não tiveram um grau de honestidade e humildade de admitirem a sua dependência química de medicamentos e de fazerem um tratamento e morreram de overdose.

Uma vez que o uso de medicamentos é socialmente aceite existe a tendência de se desvalorizar a perigosidade da auto-medicação.

O que está por trás do consumo excessivo de medicação, normalmente, está associado a graus de depressão, ansiedade, frustração, processos de luto não ultrapassados e consumo ou substituição de drogas ilegais.

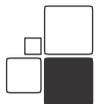
Existem cada vez mais pessoas a necessitarem de internamento, para se libertarem da dependência química (medicação). Os riscos podem ser maiores do que se pensa. Os indivíduos não sabem que o abuso de medicação pode ser tão perigoso como o abuso de drogas ilícitas.

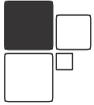




## Sinais de Alerta de Abuso de Medicação

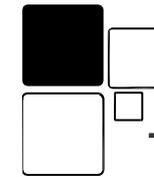
- Postura ansiosa e stressada
- Isolamento
- Agressividade verbal e não verbal
- Mania da perseguição
- Falta ou excesso de apetite
- Redução ou aumento de peso
- Alteração dos ciclos de sono
- Falta de responsabilidade (escola, trabalho, amigos, família)
- Intolerância
- Estados depressivos (tristeza e com oscilações acentuadas de humor)
- Momentos de euforia
- Pensamentos e atitudes muito destrutivas
- Tentativas de suicídio
- Ida a vários médicos na tentativa de obter receitas diferentes
- Insatisfação com a vida
- Baixa auto-estima
- Utilizar medicação em situações de crise para se acalmar e poder lidar com quaisquer problemas





*“É possível mudarmos as nossas vidas e a atitude daqueles que nos cercam simplesmente mudando-nos a nós mesmos.”*

*Rudolf Dreikurs*

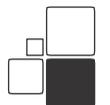


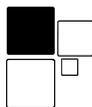
## Testemunho

Os meus problemas começaram quando tinha 14 anos, porque me sentia gorda, confusa e feia. Foi com esta idade que me senti perdida, sentindo muita culpa e vergonha por causa das dúvidas relativamente à minha orientação sexual.

Disseram-me que tomando alguns medicamentos poderia enfrentar todos os meus medos. Também me disseram que com estes medicamentos poderia perder peso.

Cheguei a perder dez quilos em poucos meses, mas mesmo assim sentia-me muito triste, angustiada e sem auto-estima. Afinal, os medicamentos começaram a fazer-me mal. Inclusivamente tinha problemas de memória, impaciência, irritabilidade e muitos dias sentia uma solidão atroz.



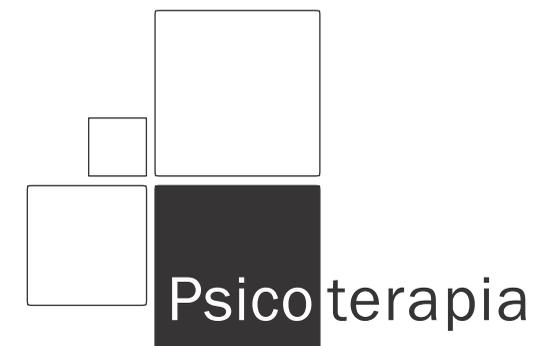


Não sentia vontade de me levantar de manhã. Vivia nervosa, tinha vontade de ficar sozinha e de me isolar, era muito agressiva, principalmente com a minha família e não conseguia manter nenhuma relação afectiva por muito tempo.

Aos 24 anos, fiz mais uma tentativa com uma nova medicação (azul e amarelo) acreditando mais uma vez que tinha encontrado a solução mágica e indolor.

Nada mudou na minha vida, mesmo aumentando as doses, continuei-me a sentir com a mesma ansiedade, medo, estranha, anormal, diferente e cada vez mais sozinha.

**A solidão matava-me lentamente.**



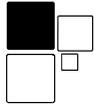
Nós, em Villa Ramadas, acreditamos que o primeiro passo em direção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.



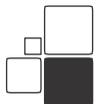


# Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem

A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo.

Objectivo final de levar o indivíduo a conseguir:

- Hoje não tenho de tomar mais medicação.
- Hoje não sinto a necessidade de ir regularmente a consultas.
- Hoje sei o que fazer para lidar com os meus pensamentos e comportamentos negativos.
- Hoje consigo dormir, comer, viver sem necessidade de medicamentos.
- Hoje consigo ter um dia tranquilo. Consigo sorrir e desfrutar das coisas mais simples da vida sem nenhum comprimido
- Hoje não tenho medo de sentir.



# VillaRamadas

International Treatment Centre

Villa Ramadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento Premium da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

Villa Ramadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, automutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas quer seja em ambiente rústico, de praia ou citadino.

