

Mais de uma dezena de adoções internacionais

Abandonados em Évora, amados na Europa

Fotos Exclusivas
diário do SUL

Mais de uma dezena de cães que estavam à guarda do Canil Municipal de Évora já foram adotados por famílias estrangeiras no âmbito da internacionalização do Projeto Fiel do Serviço Veterinário Municipal, que pretende alterar comportamentos e mentalidades relativamente aos animais de companhia, em especial os cães.

Confrontados com o constante flagelo de abandono de animais, que se agudizou nos últimos tempos devido à precarização das condições financeiras das famílias portuguesas, os responsáveis pelo canil eborense desenvolveram, com a ajuda de uma série de voluntários, o "Fiel Out of Portugal", que permitiu para já o envio de 15 cães para lá da fronteira, designadamente



para a Bélgica e Holanda.

"Estes países, por oposição ao que se passa em Portugal, há muito que praticam a adoção responsável de animais, e a esterilização dos mesmos, daí que não haja nem a sobrepopulação, nem o abandono", explica a veterinária municipal.

Segundo Ana Margarida Câmara, o processo de adoção acaba por ser

"muito simples. Nós temos dois intermediários, uma senhora holandesa residente em Estremoz e um jovem estudante de veterinária, da Universidade de Évora, com dupla nacionalidade, que fazem a ponte entre o Canil Municipal e as associações protetoras dos animais".

"Dados a conhecer os animais para adoção através da internet, as

famílias candidatas são, primeiramente visitadas por um elemento dessas associações para ver se têm condições para receber os animais, e só depois é que formalizam o pedido. "Depois", explica ainda, "desenrola-se todo o processo burocrático".

Quando teve início, o projeto "Fiel out of Portugal" também teve

a Alemanha como um destino privilegiado, contudo a crise na Roménia provocou um elevado número de abandonos e os germânicos começaram a adotar cães provenientes deste país.

Por terra ou pelo ar

Outro dos fatores que tem

vindo a contribuir para esta "quinzena de finais felizes" prende-se com a despesa envolvida e com a forma como são transportados os animais até aos novos lares. "Quer seja pelo ar ou por estrada, estamos a falar de valores muito acessíveis face ao poder de compra das famílias adotantes".

Quando vão de avião, e depois de encontrado um parceiro de voo – cidadão responsável pelo animal – a viagem custa cerca de 60 euros, e se for por estrada, através de uma empresa especializada, o transporte ronda os 150 euros.

Por outro lado, os cães antes de "levantar voo" são previamente esterilizados, chipados, vacinados, desparasitados e testado para a Leishmaniose, uma "grande oferta da idade que significa muito dinheiro se levarmos em linha de conta os preços praticados numa clínica privada", lembra.

O Fénix e a Yoda, dois rafeiros, serão os próximos sortudos que vão deixar de fazer companhia aos restantes 58 residentes do Canil Municipal, rumando a uma vida melhor no próximo dia 23 de fevereiro.

Programa emitido pela Rádio Telefonia do Alentejo

Ansiedade social, "o medo irracional do outro", esteve em destaque em "Saúde Mental sem Tabus"

Marina Pardal

Fotos Exclusivas
diário do SUL

Ansiedade social foi o tema abordado no último programa "Saúde Mental sem Tabus", emitido no dia 8 de fevereiro, na Rádio Telefonia do Alentejo.

Feito em parceria com a MetAlentejo associação para o bemestar psicossocial da comunidade, o programa contou na sua 19.ª edição com a participação de Teresa Reis, médica interna de Psiquiatria e presidente da MetAlentejo, e de Carlos Falcão, psicólogo clínico no Hospital do Espírito Santo de Évora e professor no Departamento de Psicologia da Universidade de Évora.

Justificando a escolha do tema, Teresa Reis realçou que "a ansiedade é a perturbação mental com maior prevalência em Portugal", focando que "Portugal é o segundo país da Europa com maior prevalência de doenças de ansiedade".

Explicou ainda que "as perturbações da ansiedade não são uma doença única, mas sim um conjunto de doenças".

Quanto à ansiedade social, a



O psicólogo clínico, Carlos Falcão, e a médica interna de Psiquiatria, Teresa Reis, presidente da Direção da MetAlentejo.

médica interna de Psiquiatria esclareceu que "a ansiedade social é um tipo de ansiedade particularmente frequente e que limita muito o funcionamento normal da pessoa no desempenho das suas funções em sociedade", considerando ainda que "é uma doença pouco compreendida e que quem dela sofre muitas vezes é estigmatizado e discriminado, como se fosse uma sua escolha sentir-se assim".

Por sua vez, o psicólogo Carlos Falcão descreveu as principais características da ansiedade social. Esta perturbação psicológica pode ser definida "como

o medo acentuado, persistente e irracional de situações sociais ou de desempenho nos quais o embaraço possa ocorrer, como o medo de falar em público", explicou o especialista.

Reforçou que "a ansiedade social é basicamente o medo irracional do outro, o medo de que na confrontação com outras pessoas corra o risco grave de ser criticado negativamente ou humilhado e, perante essa perspectiva, o indivíduo opta sempre pela retração, fuga ou evitamento de situações sociais".

Carlos Falcão focou ainda outros sintomas, nomeadamente que "a exposição à situa-

ção social temida provoca grande ansiedade que, por vezes, pode assumir a forma de um ataque de pânico".

Realçou também que "a pessoa afetada é capaz de reconhecer que o medo sentido é excessivo e irracional, além da reação ansiosa interferir significativamente com a vida social da pessoa".

Questionado se as crianças podem sofrer de ansiedade social, o mesmo psicólogo adiantou que "é necessário ter algum cuidado em fazer diagnósticos demasiado precoces em crianças".

No entanto, alertou que "é evidente que a ansiedade face aos outros também pode afetar as crianças, havendo indicadores que podem ajudar não tanto a fazer o diagnóstico de ansiedade social, mas a detetar certos sinais que com o tempo podem, pouco a pouco, transformar-se em verdadeira ansiedade social".

De acordo com Carlos Falcão, "o diagnóstico de ansiedade social justifica-se, sobretudo, a partir do meio da adolescência, emergindo, muitas vezes, de uma história infantil de inibição social e timidez excessiva".

Ansiedade social versus timidez

Este ponto leva-nos à diferença entre ansiedade social e timidez. Segundo o mesmo especialista, "a ansiedade social é mais do que timidez, é algo que impede a pessoa de participar satisfatoriamente na vida coletiva, interferindo de modo significativo com a rotina diária da pessoa, com o seu funcionamento laboral e com a sua vida social em geral".

Voltando à questão das crianças, o psicólogo apontou alguns contextos familiares que podem ter maior risco para desenvolver ansiedade social.

Exemplificou com "as famílias muito isoladas, que não estimulam os contactos dos filhos com outras crianças; famílias muito ansiosas; mães superprotetoras e superexigentes; mães excessivamente críticas do comportamento espontâneo dos filhos ou pais distantes ou ausentes".

Na sua perspectiva, "tudo isto gera insegurança e ansiedade na criança que dum ponto de vista social pode eventualmente ter consequências nos termos em que estamos a falar".

Quanto ao tratamento, Carlos Falcão destacou que "em termos de objetivos numa intervenção psicoterapêutica, não é propriamente a cura que se procura, procura-se sim ajudar a pessoa a gerir melhor a ansiedade que sente".

Evidenciou que passa por "confrontar a pessoa com os seus medos e ajudá-la a criar pensa-

mentos alternativos, o que pode conduzir a um maior bem-estar".

O psicólogo sustentou que "o problema pode voltar, mas a diferença é que a pessoa depois já tem ferramentas que lhe permitem enfrentar a mesma coisa de uma outra maneira".

Por sua vez, Teresa Reis chamou a atenção para "os benefícios de uma abordagem complementar das duas especialidades nos casos mais complexos, conjugando a intervenção psicoterapêutica e a componente farmacológica".

A interna de Psiquiatria disse que "para a pessoa estar disponível para participar numa psicoterapia pode precisar de alguma medicação para conseguir sair de casa, por exemplo".

A presidente da MetAlentejo realçou também que "por vezes, é preciso fazer medicação, sobretudo numa fase inicial, com antidepressivos, que são utilizados para problemas de ansiedade".

Acrescentou que "essa medicação pode ajudar a que as pessoas fiquem psicologicamente disponíveis e capazes de receber a ajuda prestada através da psicoterapia".

Na sua opinião, "um dos grandes erros que acontece em Portugal é as pessoas tomarem ansiolíticos, que é uma solução rápida, mas não trata o problema e ainda cria dependência".

Recorde-se que a sede da MetAlentejo fica situada na Avenida Infante D. Henrique n.º 75, em frente ao Hospital do Patrocínio, em Évora.