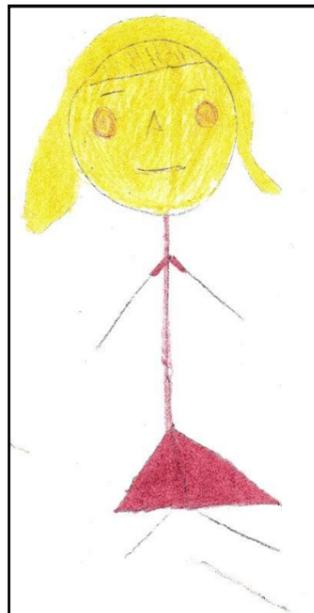


# Fazendo arte...



Desenho feito por Rodrigo André da Silva Ferreira



Por Samuel S. Pereira



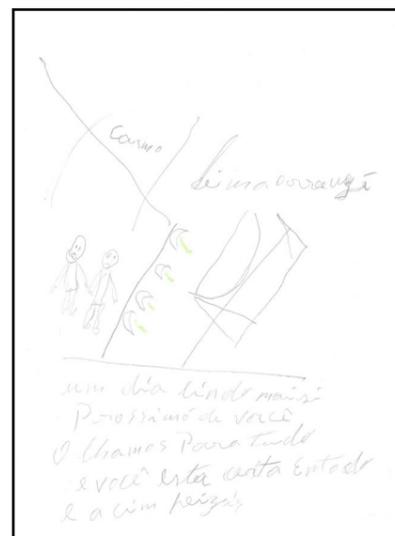
Por Maria de Fátima dos Santos



Desenho feito por André Luiz Gomes da Silva



Por Maria de Fátima dos Santos



Por Maria do Carmo Melo Lima



Por Maria de Fátima dos Santos



Ano 1

Número 1

Ed. Julho de 2012

## Oficina do Caps II traz proposta de elaborar seu próprio jornal

Há cerca de dois meses, iniciou-se no Caps II uma nova oficina terapêutica que tem o intuito de produzir um jornal com material produzido pelos próprios usuários. O jornal que será de circulação mensal, traz um resumo das notícias mais importantes do mês, vivências, receitas, dicas de cultura e artigos escritos pelos funcionários do Caps falando sobre cuidados pessoais e questões de saúde.

### A importância dos medicamentos

A farmacêutica Kelly L. Casanova Messias Rodrigues do Caps II fala um pouco sobre os medicamentos, como atuam no nosso organismo e qual a importância de se seguir as orientações do médico quanto a dosagem e os perigos de se evitar a automedicação. **Pág. 2**



### Esportes: tudo o que rolou em julho

Um resumo das conquistas mais importantes que aconteceram neste último mês. O título inédito do Corinthians na Libertadores da América conseguido em partida contra o time do Boca Júnior e a conquista da Eurocopa pela seleção da Espanha numa incrível partida contra a Itália. E mais: Olimpíadas de Londres.

**Pág. 3**

## A importância da medicação

- O que é medicamento?

Medicamento é uma substância que tem por finalidade equilibrar o estado de saúde, quando a mesma se encontra prejudicada.

- Qual a importância do uso correto do medicamento?

Os medicamentos foram criados com determinadas doses para se alcançar o efeito desejado. Porém, quando entram no organismo, este produz modificações para que o medicamento seja absorvido, metabolizado e eliminado. Por este motivo, a dose deve ser correta e os horários de tomada cumpridos, pois garante que o medicamento se manterá no organismo

em uma quantidade certa para produzir o efeito. Dessa forma, se não cumpridos os horários ele não permanecerá o tempo todo que for suficiente para manter o restabelecimento.

Vale lembrar também que existem diversas situações que podem prejudicar o efeito terapêutico do medicamento no organismo, como bebida alcoólica, comorbidades, gravidez, podendo causar intoxicação ou perda de eficácia do tratamento. Portanto, nunca deve-se utilizar medicação sem a prescrição do seu médico. E sempre peça a orientação do farmacêutico de como utilizá-lo, de forma que fique claro a dose a ser utilizada, os horários das tomadas e da forma como fazer.

Por Kelly L. Casanova Messias - Farmacêutica

## Momento poético

### *Através de uma janela*

*Através de uma janela*

*Eu vejo o Sol nascer*

*Pelo amor a Deus*

*Podemos ver as virtudes da vida*

*Um amor sincero*

*Por amor a ele podemos fazer boas obras*

*Servir ao próximo*

*Podemos transmitir alegria, amor e paz*

*Um mundo melhor*

*Sem fome, sem guerra*

*Uma nova vida*

*Vamos pedir a Deus que nos fortaleça*

*Que nos dê dias melhores*

*Por tudo isto vamos ver a vida*

*Através de uma janela.*

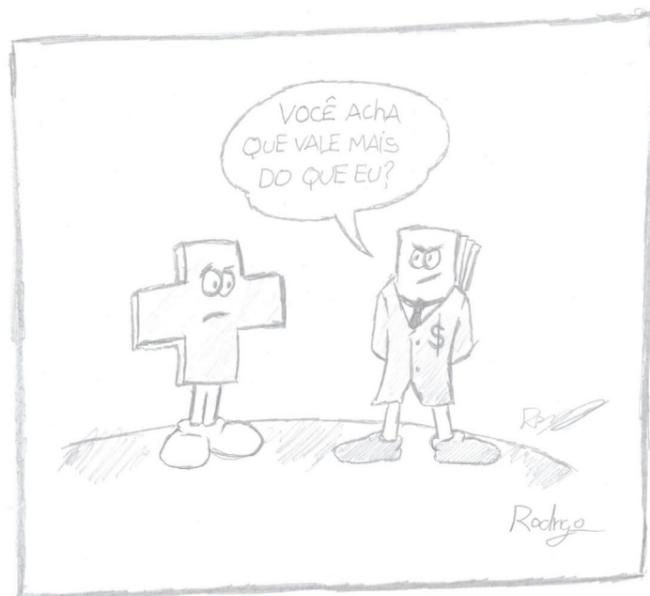
Por André Luiz Gomes da Silva

## ♪♪ Musicalizando ♪♪

O **Rap** hoje em dia é o fluir da ascensão periférica que traz harmonia e diversão, além das letras marcadas por palavras de protesto. As músicas falam sobre injustiças sociais, sobre a vida e os dramas vividos pelos moradores de comunidades. As palavras soam como hinos da esperança e as batidas marcam o ritmo da vida. Raps inesquecíveis como “Nego drama” dos Racionais Mc’s marcou gerações e abriu espaço para aceitação do hip hop na cultura nacional.

Por Rodrigo André da Silva Ferreira

## Charge do mês



Rodrigo

## Higiene básica e prevenção de doenças

A proteção contra doenças exige de práticas e hábitos muito simples de boa higiene pessoal. A limpeza do corpo é a primeira defesa contra as doenças. O ideal é um banho com água morna e sabão diariamente. O banho inicia-se lavando a cabeça, depois o corpo, axilas, órgãos genitais, finalizando com as pernas e os pés. Os cabelos devem ser lavados diariamente ou em dias alternados e na presença lêndeas deve-se usar shampoo próprio e pente fino para retirá-los.

As mãos devem estar sempre limpas, sendo lavadas com água e sabão várias vezes ao dia. Principalmente antes e depois das refeições e todas as vezes que fazer uso do banheiro. As unhas devem estar curtas para evitar acúmulo de microrganismos que podem transmitir doenças como a diarreia.

A roupa, especialmente a interior e as meias, devem estar limpas e secas. Se não for possível a lavagem da roupa, deve-se expor ao sol e ao ar todos os dias. As meias sujas ou úmidas provocarão lesões nos pés que podem causar infecção. Portanto, mudar as meias com frequência e usar pó para os pés (se o tiver), massagear ou esfregar suavemente evita problemas como bolhas. Escove os dentes após as refeições com creme dental e escova de dente. Na falta do creme dental este pode ser substituído por bicarbonato de sódio, a língua também deve ser escovada e não pode esquecer do uso do fio dental.

Por Cleide Pereira da Silva - Enfermeira

## **Dica de filme**

Filme: **Prometheus** de Ridley Scott

**Sinopse:** Um grupo de pesquisadores investiga a origem da vida em outro planeta e ao desembarcarem em um outro mundo, descobrem vestígios de uma civilização alienígena aniquilada por um inimigo monstruoso.

**Porque indico:** este filme trás questionamentos sobre dúvidas que permeiam nossa existência e o extermínio de nossa espécie.

Por Isaias Silva

“Ninguém nasce uma pessoa ruim, as pessoas se tornam más no decorrer da vida.”

Por Adão Ferrari Parisi

## **Receitas do coração**

**Pudim do Leonardo** - Por Helena B.

1 lata de leite condensado

2 litros de leite

4 ovos

Preparo – bater todos os ingredientes num recipiente, depois coloque a mistura em uma forma untada com açúcar queimado e deixe cozinhando em banho maria por uma hora.

**Lasanha** - Por Helena B.

1 pacote de massa para lasanha

1 pacote de molho de tomate pronto

½ quilo de carne moída

300 gramas de presunto

300 gramas de queijo mussarela

Preparo - Preparar a carne na panela com o molho pronto. Montar numa travessa camadas de massa com outras camadas de presunto e queijo e carne moída. Monte no mínimo 4 camadas. Levar ao forno.

**Arroz canavial** - Por Anizia Ferreira

4 copos de arroz

300 gramas de muçarela

300 gramas de presunto

300 gramas de mortadela

5 ovos cozidos

200gramas de azeitona

Preparo - Cozinhe o arroz como de costume. Em uma forma faça camadas de arroz, presunto, queijo e mortadela. Colocar pedaços de azeitonas e ovos cozidos entre as camadas e para decorar.

## Esportes

**Resumo do que aconteceu nos últimos dias no mundo do esporte.**

A Espanha foi campeã da Eurocopa 2012 com uma bela vitória sobre a seleção da Itália com placar de 4 a 0. A Itália sofreu com a ausência de um jogador grande parte do tempo. Num belo jogo a Espanha consegue se tornar a primeira seleção a conquistar duas Eurocopas consecutivas.

O Corinthians ganhou sua primeira Libertadores da América contra o Boca Juniors. No primeiro jogo da

final, o Corinthians conseguiu arrancar um empate em Buenos Aires e no segundo jogo em São Paulo a torcida apoiou o time na vitória e na conquista do título.

Nas Olimpíadas, o Brasil conseguiu conquistar 11 medalhas no total, sendo 3 de ouro. O vôlei feminino, a ginástica artística e o judô foram responsáveis pelos ouros, já as grandes decepções ficaram por conta do futebol masculino e feminino e na natação, que era as grandes esperanças de medalha. O boxe e o pentatlo moderno foram as grandes surpresas.

Por Helena de Fátima Piol Bortoletto

## SAÚDE E BELEZA

### CABELOS

As escovas progressivas estão em alta há muito tempo. Os permanentes também voltam com tudo. A verdade é que um trato nos cabelos pode ajudar muito na sua auto-estima, um corte de cabelo ou a mudança da cor dos cabelos, pode abrir portas para novas oportunidades profissionais ou sentimentais. Mas lembre-se que qualquer mudança requer cuidados para não se arrepender, e com a química utilizada para não danificar os fios causando a quebra dos mesmos.

Para as mulheres que usam chapinha, a hidratação é importante, pois o processo resseca os fios.

Por Mirian Joaquina dos Santos Freitas

### CUIDADOS COM O CORPO

- Saiba como cuidar da sua pele e dos cabelos

A pele está sujeita a descamação, coceira e inflamações e até o envelhecimento. Os cabelos seguem a mesma dinâmica. Tanto a pele quanto os cabelos precisam estar sempre hidratados, principalmente no inverno, onde as pessoas costumam tomar banhos mais quentes.

Para se ter uma pele incrível deve-se evitar o consumo de álcool e cigarro e claro, evitar a exposição exagerada ao Sol, sem protetor solar. No cuidado com os cabelos, procurar usar produtos apropriados para o seu tipo de cabelo.

Por Cláudia Aparecida Alves de Lima

### A crise dos 40 anos e sua vida.

Há uns anos passados, atingirmos 40 anos era considerado praticamente Fim de vida, pois o fato de não termos os mesmos recursos que temos atualmente, tanto no setor privado quanto no setor público que por sinal anda muito defasado, tanto que existem consultas que levam 03 meses para serem atendidas, já o setor privado nem todos tem o atendimento devido os custos serem altos. Hoje, no setor público em uma cidade como Itatiba, temos bons atendimentos no SUS, UBS, CAPS entre outros.

Voltando aos 40 anos, por exemplo, eu, noto que hoje aos 58 anos, tive uma grande recaída, pois não

tenho o mesmo desempenho físico que tinha aos 40, por isso faço tratamento psiquiátrico e fisiológico.

O importante nesta idade atual é aproveitar o máximo de sua vida; meu sonho hoje é curtir minhas crianças apesar de divorciado sempre que posso vou visitá-los e nas férias escolares eles passam comigo momentos em que passamos, vamos ao cinema etc.

Hoje os que têm 40 anos devem aproveitar o máximo, pois estão começando uma vida já que as perspectivas agora é de 80 anos, então devem aproveitar as coisas, esquecer as dores articulares a libido menor e desfrutar de tudo que pode.

Por José Julio de Andrade

## Registrando bons momentos

Passeio Parque da Cidade - 11/07/12



### Aniversariantes do mês de Agosto

- 01 Eliana de Cássia Casanova
- 02 Aparecida Pereira da Silva
- 02 Marili Aparecida Gabriel
- 02 Maria Helena
- 02 Nelde Teresinha Grapski
- 02 Willian Henrique Fuselli
- 03 Edair Aparecida Nunes
- 05 Eliane Missirolli
- 05 Otília de Gois Maciel Bredariol
- 06 Fábio Rodrigues de Carvalho
- 06 Marcia Maria Alves Batalha
- 09 Paulo Augusto dos Santos Rocha
- 10 Giovane de Godoy
- 11 Aladir Souza da Silva
- 12 Anízia Ferreira Guimarães
- 12 Laércio da Cruz
- 14 José Antonio Regagnin
- 17 Isaias Silva
- 18 Maria de Fátima dos Santos
- 18 Raimunda Xavier da Silva
- 22 Cristina
- 24 Joice Tatiana Marcondes
- 28 Genildo Rodrigues de Carvalho
- 29 Ana Claudia
- 30 Rosa Luiza Jesus Ferreira
- 30 Gilberto

**Parabéns a todos!!!**