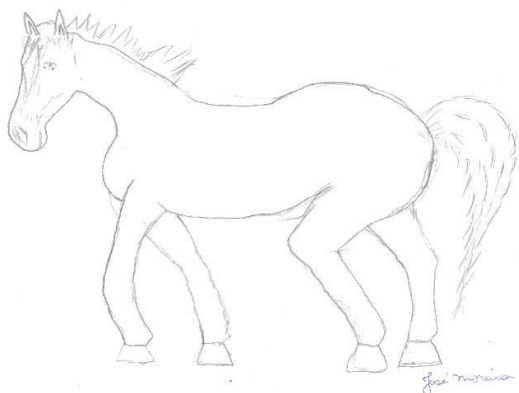


Fazendo arte...



Desenho feito por José Moreira



Desenho feito por Toula Anastasopoulos



Desenho feito por Rodrigo André



Desenho feito por M. de Fátima dos Santos



Desenho feito por Marinalva



Desenho feito por M. de Fátima dos Santos



Ano 1

Número 2

Ed. Setembro de 2012

A importância das oficinas terapêuticas

Esta edição traz um artigo sobre a importância das oficinas terapêuticas realizadas no Caps e uma tabela com as atividades realizadas na semana.

Pág. . 4

O que é Transtorno Bipolar

O psicólogo Anderson Teixeira, do Caps II, escreve um artigo falando um pouco sobre o Transtorno Bipolar, suas características e sintomas.

Pág. 3



Foto da fachada do Caps II

Como lidar com as dores crônicas

Um mal que acomete a muitas pessoas, visto por muitos como sem solução já dispõe de técnicas modernas para o tratamento visando amenizar ou mesmo extinguir um sofrimento constante.

Pág. 4

O dia do idoso e muito mais...

O dia do idoso é comemorado no dia primeiro de outubro, é uma celebração das conquistas obtidas por esta parcela da população que cresce cada vez mais e vêm adquirindo cada vez mais um olhar diferenciado por parte do poder público.

E mais: dicas de filmes, receitas do coração, charges e muito mais.

Pág. 5

Aprendendo o inglês na vida adulta

Muitas pessoas estão fazendo esforço para aprender inglês, mesmo depois de já terem alcançado a vida adulta, pois vêem isso como uma forma de melhorar suas vidas. Muitos pais se sacrificam para mandar seus filhos para o exterior para fazer intercâmbio, coisa que para um adulto que tem toda uma vida atarefada torna-se uma tarefa quase impossível.

Nas escolas públicas, o ensino do inglês está notoriamente descartado visto o ensino ainda ser muito deficiente no Brasil, hoje aprende-se pouco ou quase nada. Muitos colégios particulares resolveram a questão com a terceirização bancada pelos pais por

meio de cursos independentes.

Aprender inglês exige uma demanda de tempo, investimento e dedicação. Aqueles que desistiram alegando inconsistências como a língua travada hoje tem a oportunidade de recuperar o tempo perdido através de cursos on-line, ou mesmo em escolas que oferecem opções voltadas especialmente para adultos, seja este com foco para o mercado de trabalho ou não.

As facilidades estão aí o importante é a pessoa demonstrar vontade, empenho e aproveitar as oportunidades

Isaias Silva

Momento poético

Solidão

Ao desligar o telefone e ir para a solidão do meu quarto, meu peito estourando de felicidade é por você que escrevo esses maus traços, traços esses que por maior conhecedor da língua portuguesa não conseguiria expressar o que representa para mim, pois para mim você é.....

O sol que me aquece e da luz.....

A brisa fria nos dias de calor.....

A água que mata minha sede, cede de amor.....

Se tirassem meu corpo, desmanchando em caos ou derramando como lágrimas, essas lágrimas escorreriam pelo solo fazendo úmidas as rosas e eu assim cairia no esquecimento.

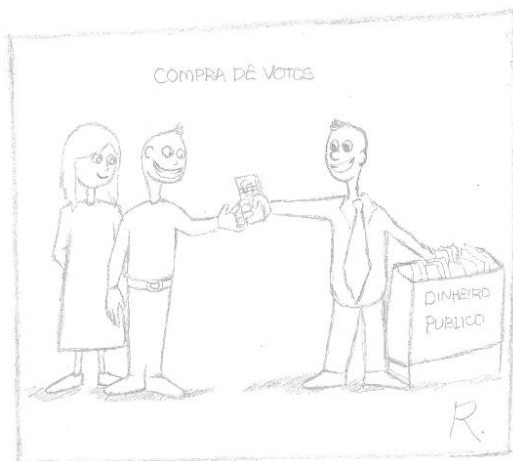
♪♪ Musicalizando ♪♪

O sertanejo sem dúvida é o gênero musical do momento. Com a denominação de universitário, o sertanejo deixa de lado a dor de cotovelo para cantar sobre baladas, bebedeiras e “pegação”.

Com letras simples os grandes sucessos fonográficos são marcados por refrãos monossilábicos. Quem de nós não já se pegou cantarolando um lê lê lê, tchê tchê tchê ou ainda tchu tcha tcha.

Anderson Teixeira

Charge do mês



Não seja nada

Não quero que seja uma lembrança, mas minha esperança.

Não quero que seja um dia da minha vida, mas minha vida inteira.

Não quero que seja um lamento, mas um bom momento.

Não quero que seja nada mais que você mesmo, Meu Amor, Meu Desejo.

Mirian J.S. Freitas

Dica de filme

Filme: **Eu Robô**

Sinopse: Em 2035, os robôs estão presentes no cotidiano dos humanos, sendo usados como empregados e assistentes, no entanto, algo estranho acontece em meio a esta pacífica convivência. Um detetive tenta desvendar um crime que aparentemente foi cometido por um robô doméstico. Como resultado da sua investigação ele acaba se deparando com uma grande ameaça a civilização humana: uma assustadora rebelião das máquinas.

Porque indico: este filme trata de questões sobre a inteligência artificial e o conflito entre o criador e criação.

Isaias Silva

“Quando eu era criança pensava em crescer, ser maior, hoje sou grande e me arrependo, ser criança é muito melhor.”

Por Helena Bortoletto

Receitas do coração

Pudim de pão - Elaine Prudêncio

4 pãesinhos

4 colheres de açúcar

Meio litro de leite

2 colheres de pó royal

1 colher de baunilha

Meio quilo de açúcar para a calda

Preparo - Faça a calda com o meio quilo de açúcar e reserve. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador. Em uma forma redonda coloque a calda e por último a massa. Asse por aproximadamente 40 minutos

Cuz cuz - Mirian Prevedelli

1/2 kg de farinha de milho

300 gramas de azeitonas fatiadas

3 ovos cozidos

1 lata de sardinha

1 lata de ervilha

1 lata de milho verde

1 lata de conserva no vapor

200 ml de óleo

1 lata de extrato de tomate

Preparo: Fritar todos os ingredientes por alguns minutos. Misturar a farinha de milho, colocar óleo e uma lata de extrato de tomate, deixe esfriar e sirva em fatias.

“A beleza e o luxo estão chegando na sua cozinha com os guardanapos da Heleninha.”

Contatos: 44871712/ 44871689 (Caps)

Registrando bons momentos

Festa dos aniversariantes - 31/08/12



Aniversariantes do mês de Outubro

- 03 Helena de Fátima Piol Bortoletto
- 02 Francisca Auzenir Vieira da Silva
- 06 Márcia Tuon
- 07 Márcia Yassuko Morita
- 07 Sandra Aparecida Xavier
- 09 Samuel de Araújo Lima
- 11 Maria Pinheiro da Silva
- 11 Rita Araújo de Moraes
- 15 Juarez Mota da Silva
- 19 Marcio Anastasopoulos
- 20 Georgina de Oliveira Barbosa
- 24 Kelly Luana Casanova
- 25 Maria Helena da Costa
- 25 Maria Leonor de Souza Braga
- 25 Neusa de Melo Fagundes
- 25 Wellington Paixão de Matos
- 26 Sidinei Miguel da Silva
- 31 Anael Aparecido Barbosa

Parabéns a todos!!!

O que é Transtorno Bipolar?

Muitas vezes o transtorno bipolar é visto como uma simples mudança de humor, ou seja, períodos em que a pessoa está bem e outros em que não está. O transtorno bipolar é um curso clínico que, como o próprio nome diz, apresenta características de dois pólos distintos, no caso, episódios maníacos e episódios depressivos. Uma pessoa depressiva pode ser confundida como bipolar por apresentar um período onde há uma melhora no humor, decorrente da recessão do episódio depressivo, mas isso não caracteriza um episódio maníaco.

O transtorno bipolar inicia em geral por volta dos 20 anos de idade e com o passar do tempo o intervalo entre os episódios tende a diminuir. Para que seja diagnosticado como bipolar, o indivíduo precisa necessariamente apresentar episódios maníacos e depressivos. Não há predominância quanto ao gênero, ou seja, a proporção é mesma em homens e mulheres.

Um episódio depressivo precisa apresentar pelo menos 5 sintomas do total de 9 possíveis, que estão presentes na maior parte do dia, quase todos os dias por um período mínimo de 2 semanas. Esses sintomas seriam: humor deprimido ou sentimento de tristeza e vazio; diminuição do interesse por fazer atividades que antes proporcionava prazer; perda ou ganho de peso significativo; insônia ou sono excessivo;

agitação ou retardo psicomotor; fadiga ou perda de energia; sentimento de inutilidade ou culpa excessiva; capacidade diminuída de pensar ou concentrar-se, ou indecisão e pensamentos de morte e ideação suicida recorrente.

Já o episódio maníaco apresenta características um pouco diferentes. O indivíduo precisa apresentar no mínimo 3 ou mais sintomas por pelo menos uma semana. Dos sintomas possíveis temos: auto-estima inflada ou grandiosidade; redução da necessidade de sono; fala constante; fuga de idéias ou distraibilidade; aumento da atividade dirigida a objetivos, agitação psicomotora; envolvimento excessivo em atividades prazerosas com alto potencial de consequências dolorosas. Vale salientar que o indivíduo com tais características pode causar ao indivíduo prejuízo no trabalho, na interação social, levando muitas vezes a hospitalização como forma de evitar danos a si e a terceiros. É importante saber que os sintomas dos episódios depressivo e maníaco não podem estar associados ao uso de substância (abuso de drogas, medicamentos ou outro tratamento) e nem à condição médica (ex. hipertireoidismo).

Qualquer diagnóstico deve ser feito por um profissional capacitado, que vai poder recomendar o melhor tratamento, seja medicamentoso ou terapêutico. Se a pessoa seguir de forma correta o tratamento, nada a impede de levar uma vida normal.

Por Anderson Teixeira - Psicólogo do Caps II

A Esquizofrenia e as outras doenças da mente

A esquizofrenia é um transtorno mental que leva a pessoa a ter delírios e alucinações, é um estado sem controle, nesses momentos a medicação se faz necessária. Com disciplina e manutenção do tratamento e da medicação o paciente leva uma vida normal sem precisar ser hospitalizado. Esquizofrenia não tem cura, mas com terapia e a medicação correta o paciente pode levar uma vida livre de preconceitos sem medo de viver.

No mundo de hoje, com todas as suas agitações e exigências, está crescendo a quantidade de pessoas estressadas, ansiosas e deprimidas. Isso por

que as pessoas não estão cuidando adequadamente de si, elas estão se alimentando mal e muitas vezes acabam se fechando pra si. Por isso que é bom procurar um médico ou um psicólogo e fazer coisas que lhe dêem prazer, ler um livro por exemplo, manter uma boa alimentação e praticar atividades físicas e eventualmente fazer o uso de medicamentos e terapêuticos.

O importante é não ter preconceito e buscar entender que todos estamos sujeitos a períodos em que não nos sentimos bem e buscar apoio dos profissionais e principalmente dos familiares.

Por André Luiz e Cláudia Aparecida - usuários do Caps II

A importância das oficinas terapêuticas

O CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) compreende uma série de atividades e dinâmicas diversificadas, que devem ser pensadas e discutidas por todos os atores que compreendem o serviço como, usuários, gestor, psiquiatra, psicólogo, enfermeiro.

As oficinas terapêuticas no CAPS permitem a possibilidade de compreensão dos conflitos internos/externos por meio de atividades artísticas, com a valorização do potencial criativo, imaginativo e expres-

sivo do usuário, além do fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. As oficinas em Saúde Mental podem ser consideradas terapêuticas quando possibilitam aos usuários do serviço um lugar de fala, expressão e acolhimento. Além disso, avançam no caminho da reabilitação, despertando o indivíduo para questões de seu cotidiano, resgatando a cidadania, a identidade, o ajustamento familiar e a melhor compreensão de sua psicopatologia.

Abaixo as atividades desenvolvidas no Caps II de Itatiba:

Ana Julia de Britto

Atividades desenvolvidas no Caps II				
Segunda	8h às 11h Jornal Captando (Ana Julia e Anderson)	13h às 14h Grupo de referência (Gisele)	14:30 às 16h Cine Caps (Ana Julia)	
Terça	8h às 11h Horta (Gilberto e Márcia)		13h às 14h Grupo de mulheres (Maria Helena)	13h às 16h Saúde e Beleza (Cleide e Gisele)
Quarta	10h às 11h Assembléia	11h às 11:30h Grupo de referência (Maria Helena)		12:30h às 14:00 Grupo de fuxico (Maria Helena)
Quinta	9h às 11h Grupo de comunicação (Gilberto/ Márcia)	13h às 14h Grupo de referência (Cleide/ Gilberto)	13h às 16h Bijuteria (Gisele)	
Sexta	8h às 10h Reunião de equipe	10:30 às 11:30 Grupo de referência	10h às 14h Saúde e Beleza (Cleide e Gisele)	13h às 16h Oficina de música/ convivência (Gilberto/ Márcia)

*Segunda (7h às 11h), quarta (7h às 14h) e sexta (10h às 11h) – atendimento médico com Dr. Carlos

Como lidar com as dores crônicas

A dor, biologicamente, tem o propósito de dar o alerta para o organismo de que algo não está bem. No entanto, as dores crônicas são como alertas contínuos sem uma função clara, quanto incômoda.

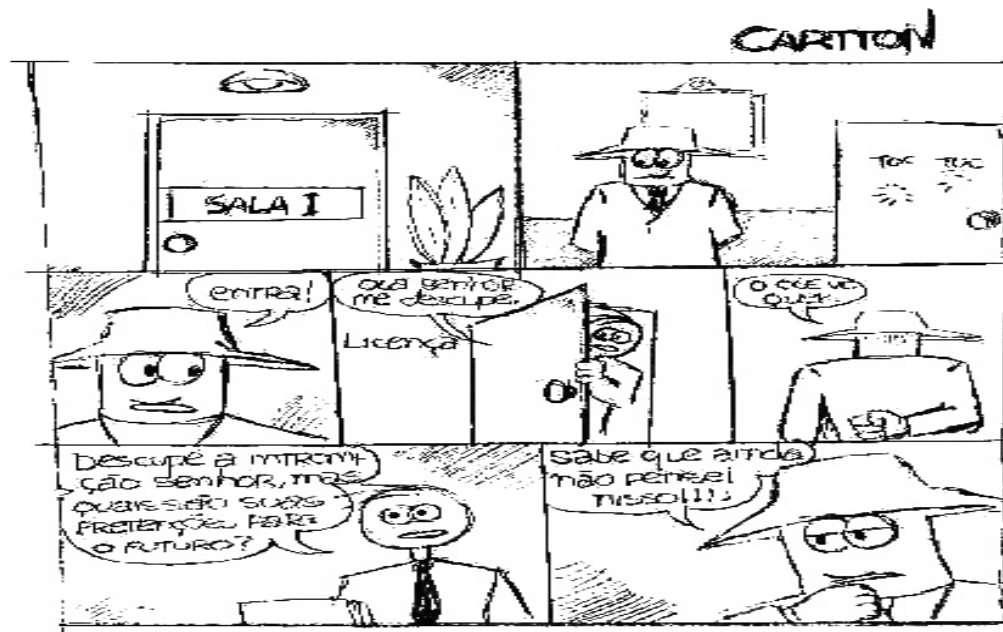
O que atrapalha o tratamento das dores crônicas, é que a dor não pode ser medida com precisão, até por que a dor é subjetiva, o único parâmetro é o relato do paciente. Mas isso envolve também a tolerância que o indivíduo tem diante da dor, levando-se em conta fatores genéticos, culturais e emocionais.

É importante saber que nem sempre a dor é sinal de uma doença, muitas vezes ela é uma doença em si. A prática de exercícios físicos pode ser um grande aliado, já que liberam os chamados analgésicos naturais. Outras atividades rotineiras, ajudam a tirar o foco de atenção da dor e é possível recorrer a terapias como fisioterapia, psicoterapia e acupuntura.

Hoje em dia, existe uma grande quantidade de remédios e tratamentos cirúrgicos que podem controlar ou até mesmo curar a maioria dos casos crônicos.

Por Anderson Teixeira - Psicólogo do Caps

ENQUANTO ISSO NA POLÍTICA...



Dia do idoso

A população mundial está envelhecendo. Na década de 70 a expectativa de vida era de aproximadamente 54 anos. Hoje, com os avanços da medicina, do saneamento básico e das informações a respeito de uma alimentação e hábitos saudáveis, a expectativa é de 74 anos. Acreditam os pesquisadores que esses números tendem a aumentar com a conscientização da população mas, no entanto, dependerá diretamente do que o indivíduo construiu ao longo de sua existência.

Comemoramos no dia 1º de outubro o dia nacional do idoso, uma conquista. Neste dia o Estatuto do Idoso foi criado com o propósito de proteger essa população. No município de Itatiba existem varias atividades para essa população. No Centro de Convivência Maria Ligia Parodi, os idosos possuem um espaço para a integração e socialização, cursos de culinária, computação, artesanato, tai chi chuan, entre outros, são ministrados por profissionais capacitados, todas as quintas-feiras acontece o tradicional Baile da Terceira idade, onde aproximadamente 130 pessoas

participam. Acontecem viagens uma vez ao mês e para participar basta se cadastrar no Centro de Convivência que fica no Jardim Vitória. No mês de junho deste ano foi inaugurado o Clube de Convivência do Idoso (CCI) Luiz Mantovani, logo após o Parque da Juventude. Destinado a todos os idosos residentes no município, um espaço voltado para o lazer, atividade física e cultural. Conta também com psicólogo, nutricionista, educador físico e técnico de enfermagem para acolher e desenvolver atividades terapêuticas e recreativas com os frequentadores. A Prefeitura disponibiliza transporte para seus frequentadores de segunda a sexta, às 8h: 30m e às 13 horas saindo do Paço Municipal e o retorno às 11 horas e às 15h e 30m.

Diferente do que acontecia nas décadas passadas, hoje a população acima de 60 anos possuem alternativas e incentivo para melhorar a qualidade vida. Cada ser humano é responsável pela sua história e pelos caminhos a serem seguidos. **Não fique esperando comece desde já a construir a sua também!**

Ana Julia de Britto