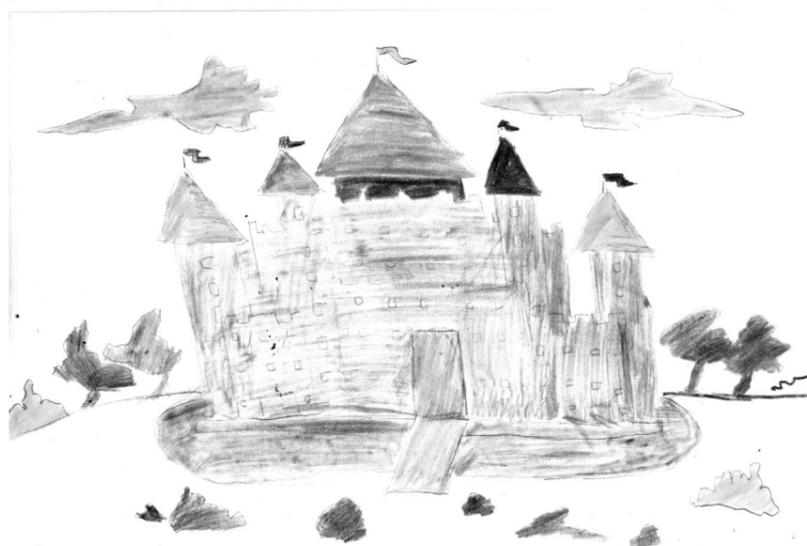


Fazendo arte...



Desenho feito por Adão Parise



Desenho feito por Toula Anastasopoulos



Desenho feito por Maria de Fátima



Desenho feito por Rosalina Gonçalves



Desenho feito por Elaine Prudêncio



Ano 1

Número 6

Ed. Março de 2013

Livros desvendam causas e tratamentos para os problemas da mente

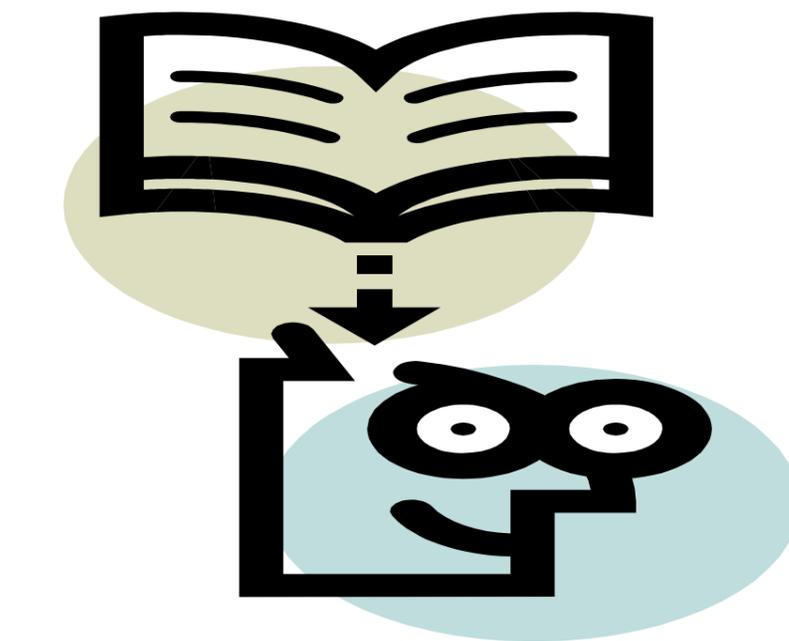
Um grupo de mais de 30 autores renomados se unem para desvendar a tênue linha que separa atitudes e comportamentos considerados dentro do padrão de normalidade psíquica e aqueles definidos como desordens mentais.

Pág. 3

Aumente o poder do cérebro com exercícios

Os benefícios da atividade física para a saúde são conhecidos há muito tempo. Mas estudos recentes vêm mostrando que o exercício físico pode ajudar no processo de aprimoramento do cérebro seja pela melhora da oxigenação e no fluxo sanguíneo. Os resultados são evidentes quanto a melhora na concentração e na memória inclusive diminuindo o risco de um acidente vascular cerebral.

Pág. 6



A Síndrome do Pânico na atualidade e muito mais...

Um dos nossos colaboradores redigiu um artigo falando sobre os efeitos da vida moderna no aumento da Síndrome do Pânico. E mais: Dica de filme, Receitas do Coração, Charge do mês, O terremoto em nossas vidas, Fazendo arte e muito mais.

Pág. 2

A síndrome do Pânico na atualidade

A competitividade do mundo contemporâneo a qual contribui para o aumento do índice de stress, está entre os fatores facilitadores do surgimento de novos casos de síndrome do pânico. Diante deste cenário é possível notar um crescimento considerável na incidência desta patologia nos últimos 10 anos. É o que observa o psicólogo e psicanalista Maurício Cardoso Souza. Atualmente recebo uma grande demanda de pessoas com essa síndrome, quase que se equiparando a pacientes com depressão.

Entretanto a alta na quantidade de casos deste problema não surgiu de uma hora para a outra. Acredita-se que a demanda sempre foi grande, porém, os pacientes eram diagnosticados com outras patologias como a síndrome de burnout, fobia social, histeria, depressão e outros. Essas patologias são comumente confundidas, mas é importante esclarecer as diferenças. A fobia é uma apreensão frente a um perigo imediato mas nem sempre real. A ansiedade por sua vez é uma sensação de que algo ruim está para acontecer movido por algo que não ocorreu. Já a angústia é um sentimento caracterizado por sensações de aperto no peito e de vazio interno, sendo originado quase sempre por um motivo impreciso e indefinido.

As síndromes de modo geral se diferenciam por serem um conjunto de sintomas. Para ser diagnosticado com a síndrome do pânico de acordo com o DSM IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) o paciente deve apresentar simultaneamente pelos 4 sintomas: palpitação, sudorese, tremores, falta de ar ou sufocamento, náuseas ou desconforto abdominal, dor ou desconforto torácico, despersonalização, tontura ou vertigem, medo de en-

louquecer ou morrer, formigamentos em extremidades ou membros, sensações de calor ou calafrios.

Os sintomas iniciam-se sem aviso prévio e de forma súbita, destaca o especialista. Não há entretanto como dizer quais fatores ocasionam a síndrome de pânico, sem que o paciente faça análise. É preciso que ele se revele ao seu psicanalista fala sobre sua história, bem como de seus problemas, conflitos, como e quando a doença surgiu para que se possa criar a possibilidade de análise por meio de um insight completo.

O tratamento passa pelo autoconhecimento, o amadurecimento emocional e o comprometimento consigo mesmo e consequentemente a cura não apenas para a síndrome do pânico, como para qualquer patologia psíquica. O especialista lembra que se o paciente fizer somente um acompanhamento psiquiátrico tratando os sintomas por meio de medicamentos que mediam esse distúrbio de ansiedade, é muito improvável que o mesmo encontre o equilíbrio que necessita para avançar no tratamento, podendo até mesmo ocorrer variações dos sintomas, desencadeando outras psicopatologias, como a depressão, levando esse paciente a tomar cada vez mais medicamentos.

Normalmente, a síndrome do pânico tornou-se recorrente em pessoas que tem uma rotina muito agitada e que se mostram extremamente controladoras, sendo que de 3, duas são do sexo feminino e na maioria das vezes, estão na transição entre a adolescência e a vida adulta. Inconscientemente o pânico surge no momento em que o indivíduo se vê em uma situação de extrema mudança em que mesmo perde o controle ao sair da sua zona de segurança, ameaçado por remeter-se a um ambiente hostil.

Por Marcelo Calza

Consumo exagerado de bebidas doces industrializadas pode causar obesidade

Um estudo da Universidade de São Paulo aponta que o consumo diário de bebidas como refrigerantes, sucos industrializados e outras bebidas açucaradas pode chegar a uma média de 420 mililitros entre as crianças e 780 mililitros entre os adolescentes. Isto representa 15% das calorias diárias consumi-

das por adolescentes de 11 a 17 anos muito se comparado ao consumo de arroz (8%) e feijão (9,7%).

O consumo dessas bebidas pode causar prejuízos a saúde já que pode aumentar em 60% o risco de obesidade entre os jovens e o risco de diabetes tipo 2 aumenta em 26%.

Por Anderson Teixeira

Charge do mês



Dica de filme

Filme: Os acompanhantes

Sem amigos e um desastre completo com as mulheres, o rapaz decide alugar um quarto na casa do extravagante Henry Harrison. Não demora muito para que o anfitrião, um dramaturgo fracassado, o convença a seguir seu exemplo e se tornar acompanhante de senhoras carentes.

Porque indico: porque a nossa sociedade ainda discrimina as pessoas acima de 60 anos, apesar dessas pessoas serem cheias de experiências da vida para ensinarem os mais jovens a viverem uma vida com qualidade, já que passaram por diversas experiências da vida.

“Às vezes só admiramos o brilho da vida quando este já se apagou.”

Por Isaiás Silva

Receitas do coração

Gelado de abacaxi

Por Helena Bortoletto

Ingredientes

- 2 gelatinas de abacaxi
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer:

- Preparar as gelatinas como a orientação da embalagem e colocar na geladeira
- Após a gelatina endurecer bater no liquidificador com o creme de leite e o leite condensado
- Colocar em uma forma de buraco e enfeitar com pedaços de abacaxi.

Massa para pastel

Por Helena Bortoletto

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de banha
- 1 colher de sopa de aguardente
- 1 xícara de chá de água morna temperada com meia colher de sopa de sal.

Modo de fazer

- Misturar a farinha, a banha e a aguardente numa tigela.
- Acrescentar a água morna aos poucos.
- Deixar a massa descansar por 10 minutos.
- Abrir a massa em superfície enfarinhada

Aumente o poder do cérebro com exercícios

Não é segredo que a atividade física produz inúmeros benefícios para o corpo, mas agora a ciência reuniu provas suficientes para adicionar um novo e poderoso efeito à sua pista de ações positivas: o aprimoramento do cérebro. As mais recentes descobertas indicam que a prática regular de exercícios ajuda a pensar com mais clareza, melhora a memória e proporciona um grande ganho na aprendizagem. Novos estudos sugerem que as mudanças podem ser ainda maiores, alterando a própria estrutura do órgão ao incentivar o nascimento e o desenvolvimento de neurônios. A ciência detectou ainda que o exercício aumenta a capacidade do cérebro de se adaptar e criar novas conexões, a chamada neuroplasticidade.

Em estudos com ressonância magnética feitos em um grupo de indivíduos foi possível também observar que quem se exercita regularmente produz uma intensa atividade no hipocampo. Essa região cerebral está relacionada à memória e a aprendizagem e lá estão armazenadas as células-tronco que dão origem aos novos neurônios.

As relações entre exercícios e cérebro estão no centro das atenções da neurociência por suas implicações imediatas e futuras na vida de milhares de pessoas. Há avanços em diversas frentes, como por exemplo, as vantagens que começam com a elevação dos níveis de oxigenação e do fluxo sanguíneo no corpo como um todo. Por si só essa mudança já melhora o funcionamento da memória e da concentração e previne o acidente vascular cerebral.

O simples gesto de dobrar o braço ou dar um passo aciona a troca de milhares de mensagens entre

os neurônios. Os exercícios intensificam essa comunicação neuronal e o fluxo sanguíneo. Sob atividade física os neurônios elevam a produção e a liberação de neurotransmissores, as substâncias responsáveis por levar instruções de uma célula nervosa a outra, isso pode corrigir distorções, melhora o desempenho de funções cerebrais, ajuda a controlar e reverter estados de ansiedade, estresse e depressão.

Os principais neurotransmissores beneficiados pelo exercício são:

Gaba: importante no controle da atividade excessiva dos neurônios.

Dopamina: tem a ação no controle do movimento, atenção, cognição e motivação.

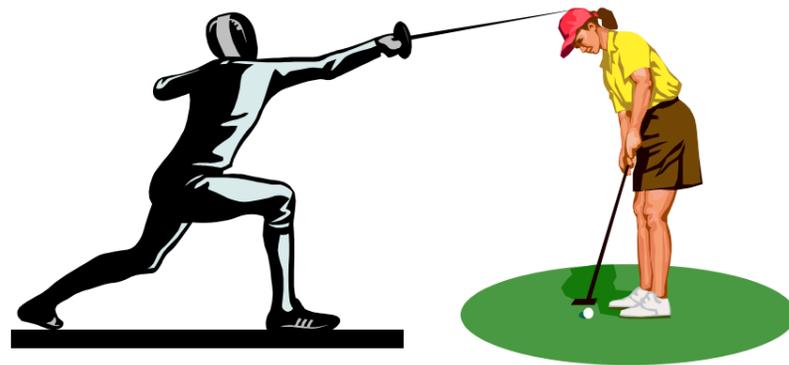
Norepinefrina: ativa o sistema nervoso central, afetando o estado de alerta, a vigilância e a concentração. Influencia também a ansiedade e a depressão.

Serotonina: controla a liberação de hormônios, atua na regulação do sono e do apetite, alterações nos seus níveis interferem no aprendizado, no humor e em estados de ansiedade e depressão.

Glutamato: fundamental para a neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e estabelecer novas conexões neurais.

As atividades certas que aumentam a resistência cardiovascular e melhoram a oxigenação dos tecidos como: natação, ciclismo, dança de salão, vôlei, futebol e judô, devem ser praticados em ritmo que elevam a frequência cardíaca e a mantenha no patamar adequado.

Por Isaias Silva



Livros desvendam causas e tratamentos para os problemas da mente

Depressão, ansiedade, síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), bipolaridade, esquizofrenia, doença de Alzheimer e abuso de álcool, crack e outras drogas estão entre os mais comuns e incapacitantes distúrbios mentais, que somados, atingem uma em cada três pessoas, ao longo da vida. Por falta de conhecimento ou receio, no entanto, esses males tão comuns não são devidamente diagnosticados e tratados na maior parte das vezes.

Para fornecer informação qualificada sobre o assunto, em linguagem acessível, a jornalista Naiara Magalhães e o executivo José Alberto de Camargo lançaram pela Editora Gutenberg, o livro “Não é coisa da sua cabeça” um guia detalhado sobre o complexo território dos transtornos da mente, destinado a todos os que se interessam pelo assunto.

Com o respaldo de trinta dos mais conceituados especialistas da área entre médicos, psicólogos, terapeutas e pesquisadores, em sua maioria ligados a Universidade de São Paulo e do relato de dezesseis pes-

soas que superaram ou estão superando um transtorno emocional, os autores identificam a tênue linha que separa atitudes e comportamentos considerados dentro do padrão de normalidade psíquica e aqueles definidos como desordens mentais. Ao longo de onze capítulos o livro vai distinguindo ansiedades momentâneas, tristezas e desânimos passageiros, falhas de memória pontuais, manias, superstições e excentricidades comprometem sua vida prática e interferem na vida dos que estão a sua volta. Testes recomendados pelos especialistas ajudam o leitor a avaliar se há em si sinais de alguma dessas doenças.

Além de discorrer sobre as origens, os sintomas e os tratamentos dos problemas mais comuns e impactantes nesse campo, o livro aborda as atitudes que os familiares podem tomar em benefício da pessoa em sofrimento avalia a cobertura que o SUS oferece e deixa de oferecer. Ao final, um glossário ajuda a entender termos do universo psíquico como mente, alma, razão, emoção, personalidade, delírio, estresse, psicoterapia, psicanálise, psiquiatria, entre outros.

Por Marcelo Calza

Os Terremotos em nossas vidas

Na vida existem, algumas situações que podem ser encaradas como verdadeiros terremotos, acontecem de uma hora para outra, e causam barulho e agitação; entretanto, depois que elas passam, nos deixam mais fortes.

Muitas vezes vivemos situações que se assemelham a verdadeiros terremotos: muito barulho e confusão. São fatos que nos dão a sensação de que estamos vivendo verdadeiras tragédias e, nesse momento, pensamos que tudo vai desabar. Algumas vezes, ficamos apavorados e entramos em pânico.

Na vida é comum passarmos por situações difíceis, como desemprego, separação, doenças ou outros tipos de problemas. O importante é realizarmos uma reflexão desses fatos, a fim de compreender o recado que eles nos dão.

Inicialmente, precisamos aceitá-los como um mensageiro que bate a nossa porta, a fim de nos dar um recado; a partir daí, evitando sentimentos de revolta ou inconformismo, devemos partir para interpretá-lo, observando o cenário de forma mais ampla, incluindo o “antes” e o “depois”, dessa maneira a nossa visão para perceber o terremoto estará maior e

poderá compreender não só o porquê, mas o para quê do ocorrido. Quando você viver uma situação de terremoto, procure controlar suas emoções e encará-la positivamente, pois como num fenômeno da natureza, esse transtorno é, também, uma acomodação de camadas internas, e depois que tudo passar, as coisas voltarão para seus devidos lugares.

Um terremoto não é uma tragédia em sua vida, mas uma oportunidade de modificar as coisas que estão mal organizadas. Diante das turbulências da sua vida, mantenha a calma e procure analisar o que precisa ser reorganizado. Você já passou por uma situação em que parecia que tudo estava destruído, mas depois percebeu que ela foi útil e necessária? Você já analisou o que está podre e que precisa ser reconstruído na sua vida?

Não lamente por muito tempo as perdas causadas por um terremoto; procure reconstruir sua vida com o que restou, ou seja, com aquilo que você possui no momento.

*Texto tirado do livro: A Terapia das Histórias De Maria Salette de Assis Silva

Por Elisabete Falsarela

Registrando bons momentos

Carnaval 2013



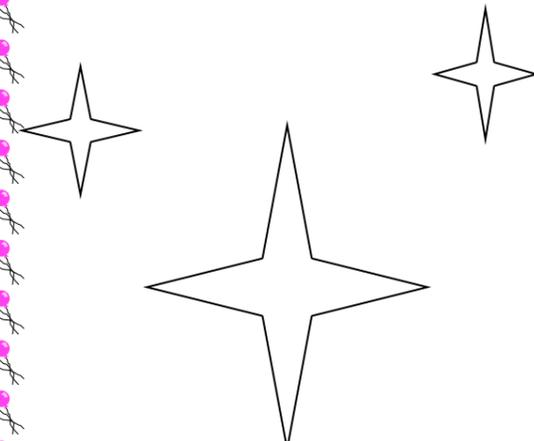
Aniversariantes do mês

Março

Abril

- 01 Altino Franco de Lima
- 02 Nilsa Martins dos Santos
- 05 Rodrigo André da Silva Ferreira
- 07 Rosa Aparecida de Campos
- 11 Éder Batista Mendes
- 14 Célia Mara do Carmo da Silva
- 15 Iracema de Souza Aguiar Santos
- 15 Sergio Rafael Mendonça Batista Leite
- 16 Luiz Roberto Crevilari
- 18 Zilda Rodrigues Silva
- 22 Maria Cecília Queiroz Burini
- 23 Benedito José de Lima
- 25 Maria de Fátima Rangel do Prado Nogueira
- 26 Silvana Lopes de Campos
- 29 André Luiz Gomes da Silva
- 29 Cláudia Ap. Alves de Lima

- 03 Izael Juvino da Silva
- 03 Paulo Marcos do Prado
- 04 Milton Batista dos Santos
- 05 Creuza Marino Montico
- 09 Adão Ferrara Parise
- 10 Mauro de Oliveira Bueno
- 11 Sonia Maria Ferreira Boregio
- 15 Edvilson José Marcondes
- 18 Joaquim Galdino Alves
- 20 Elaine Pereira dos Santos
- 20 Lázaro Bernardes Braga
- 20 Neusa da Silva Oliveira
- 21 Edna Aparecida Braga
- 23 Claudia Aparecida Correia
- 23 Nivaldo de Lima Moura
- 25 Rosalina Antonia Gonçalves da Rosa
- 26 Paulo Henrique Siqueira
- 26 Pedro César
- 27 Waldemar de Souza Santos
- 28 Antonio Agostinho Bredariol
- 28 Marcia Aparecida da Rosa
- 28 Wilson Rogério Pereira Baladi
- 29 Edsandro Pereira Brito
- 29 Antonio Carlos Poli



Parabéns a todos!!!

**DIA 18 DE MAIO É DIA
DA LUTA ANTIMANICOMIAL UMA DATA A
SER COMEMORADA!!!**