



jornal Galera Vida Neps

Salvador, SET/OUT 2016 | Edição 10 | Tiragem: 350 exemplares

SEÇÃO ESPECIAL: NEPS/CIAVE NO SETEMBRO AMARELO

No dia 14 de setembro de 2016, o NEPS/CIAVE promoveu o Seminário **Suicídio: Estigma e Enigma Social**. Este seminário foi um evento gratuito que contou com participação de mais de 130 pessoas entre usuários do NEPS/CIAVE

estudantes e profissionais de saúde e áreas afins, além da presença de usuários de outros serviços da rede de saúde mental. Confira a cobertura deste e de outros eventos promovidos ao longo do mês de Setembro. **PÁGINA 4**



COMO SE RELACIONAR COM PESSOAS COM TRANSTORNO MENTAL

Alguma vez já se perguntou como se sente alguém com um transtorno mental em processo de crise? Como você se sente diante desta pessoa?

Às vezes, é preciso se colocar no lugar do outro e isto implica, além de respeito, a percepção de que o outro em questão talvez sinta medo, sentimento de inutilidade, grande sensação de vazio e, principalmente, solidão. Uma pessoa nesse estado precisa, antes de mais nada, de atenção e da sensação da presença de alguém que lhe ofereça talvez apenas um pouco de calor humano.

Cada ser é único. É importante para quem convive com quem tem um transtorno mental aprender a dividir/compartilhar o que sente. Nesse processo, deve-se ter cuidado com os excessos (de zelo, de desprezo ou até de infantilização, pois essa atitude retira do indivíduo a sua autonomia). Observar é a melhor opção para um auxílio e tentar entender o que a pessoa pode e quer nesse momento é imprescindível, pois nem sempre o que é dito é assimilado da maneira pretendida.

Deve-se também analisar a pessoa quer companhia com interação verbal ou se prefere somente a presença, pois palavras, às vezes, não são tão bem-vindas. Um toque, um aperto de mãos, um abraço ou até mesmo apenas se sentar ao lado já estabelece uma forma de comunicação afetuosa.

Perguntar: *Você quer conversar? O que você está sentindo?* Pode ser uma estratégia de aproximação importante. A depender da reação, toma-se uma atitude adequada. Faz-se necessário, portanto, entender que não existem culpados, mas sim uma pessoa adoecida que precisa de cuidados, bem como aquele que aspira cuidar.

“A crise traz vulnerabilidade – a pessoa quer ficar só, quer estar em uma multidão, porém, ao mesmo tempo não quer estar em nenhum lugar”.

Na crise, é comum ouvirmos que o que se deseja é ser compreendido. Então vale dar algumas dicas e sugestões para que você avalie e tente observar ao se ver nesta situação: saber respeitar o espaço do outro; não criticar, nem comparar as dores e histórias de vida;

estar com a pessoa dando apoio sem decidir por ela, sem tirar sua autonomia (não desvalorizar, não tratar como criança, afinal a pessoa não é incapaz); exercitar a paciência compreendendo que dizer palavras de ânimo pode soar como algo forçado ou como uma melhora que tende a acentuar a sensação desespero; se possível, estimular o movimento corporal: chorar, riscar e rasgar papel; gritar; cantar; pintar e caminhar.

“Ignorar é a pior coisa que se pode fazer frente a dor do outro”.

Por outro lado, é fácil conviver com alguém que tem transtorno mental?

Não. Ao contrário, é muito difícil, porque tem de saber lidar com as diversas alterações do temperamento e personalidade da pessoa. O tratamento deve se estender não somente às pessoas que têm transtorno, mas também àquelas com as quais estas convivem. É importante sair, conversar com os amigos, descontraí, estar entre outras pessoas, buscar se divertir, “sobreviver”.



E se as duas pessoas também tiverem transtornos? O que fazer? Qual a melhor saída?

Primeiro é necessário entender a si mesmo, para depois entender o que o outro sente é essencial.

Procurar ajuda profissional é um caminho seguro, contudo, além disto, pode-se buscar alternativas de diálogo e, sobretudo, escuta, com aqueles que, apesar de não serem profissionais a área de serviço mental, são da confiança do indivíduo.

Texto elaborado coletivamente pelos usuários que integram a Oficina de Informação realizada no NEPS.

Equipe, Colaboradores, Expediente

- Coordenadora do NEPS - Soraya Rigo
- Terapeuta Ocupacional Responsável: Maira Oliveira
- Enfermeira Responsável: Cintia Mesquita
- Diagramação e Correção Linguagem: Rose Sampaio
- Usuários participantes da Oficina de Informação (pseudônimos): Brisa; Dubinha; Leka Peteka; Risadinha; Sorridente; Um menino quase bom; Borboleta; Lola.

Jornal Galera Vida NEPS – Elaborado pela Oficina de Informação do Serviço de Terapia Ocupacional / Centro Ativanenno da Bahia (CIAVE).
Tel: (71) 3116-9440
E-mail: galeravidaneps@gmail.com
Blog: galeravidaneps1.wordpress.com.br
Facebook: Jornal Galera Vida NEPS

>> Depoimento

COMO EU SOU NO NEPS!



Acompanhada pelo NEPS desde 2008, me sinto bem onde me encontro. Sou acompanhada pela terapeuta ocupacional, psiquiatria e psicologia, é onde consigo expressar meus sentimentos, às vezes, confusos; mas, ao mesmo tempo, acolhidos pela equipe...

Sei que não é fácil lidar com minhas crises, mas sempre acabo vencendo mais uma vez esta batalha.

O que me deixa bastante relaxada é quando escuto minhas músicas preferidas: Metade, de Adriana Calcanhotto; e de Caetano Veloso, Você é linda.

PSEUDÔNIMO: Risadinha

>> Destaque do mês

RELIGIOSIDADE E TRANSTORNO MENTAL

Entrevista Dr. André Caribé

Nesta entrevista, Dr. André Caribé nos fala sobre as contribuições positivas bem como os possíveis fatores estressores que a vivência religiosa pode trazer para quem tem um transtorno mental.

Dubinha - A partir da sua experiência, de que forma a religiosidade pode ajudar ou piorar a manifestação do transtorno mental?

Dr. André Caribé: A religiosidade é um comportamento humano complexo que vai além de se ter ou não filiação religiosa. As pessoas podem desenvolver sua religiosidade/espiritualidade de modo mais individualizado ou através das religiões tradicionais. Até o século passado, a ciência e o senso-comum entendiam que a religiosidade era algo destinado a pessoas imaturas, com pouca inteligência e que gerava sentimentos de culpa e passividade.

Estudos criteriosos publicados nos últimos anos, demonstram, contudo, que, na maioria das vezes, a religiosidade é uma fonte de recursos para se lidar melhor com a doença mental, contrariando a ideia vigente sobre o assunto até então. Dessa forma, a religiosidade pode influenciar positivamente os desfechos dos transtornos mentais através de diversos mecanismos como: maior resiliência e enfrentamento; integração social; modulação de comportamentos impulsivos e agressivos; cuidados com a saúde; desenvolvimento de comportamento altruísta e compaixão; sensação de sentido e significado na vida; dentre outros.

Como todo comportamento humano complexo, a vivência religiosa não traz apenas resultados positivos em relação à doença mental. Caso a religiosidade seja vivenciada de modo "radical", rígido, preconceituoso e egoísta, ela não mais atuará como mecanismo de proteção, e sim como um estressor, podendo piorar o prognóstico das doenças mentais.

Porém, grande parte dos estudos em diversas culturas, apontam resultados mais positivos que negativos.

Dubinha - Como você observa a influência do familiar religioso no tratamento da pessoa com transtorno mental?

Dr. André Caribé: Depende de qual vivência religiosa tem este familiar e de como ele e sua religião compreendem a doença mental. Alguns estudos mostram que indivíduos pertencentes a determinadas religiões demoram mais para levar seus parentes com sintomas psicóticos para avaliação psiquiátrica por entenderem que aquelas manifestações seriam de cunho espiritual e não patológico. Porém, devemos buscar a integração do conhecimento médico com as crenças e fé dos pacientes. Uma abordagem não deveria, necessariamente, anular a outra.

Dubinha - No seu estudo "A INFLUÊNCIA DA RELIGIOSIDADE NOS TRANSTORNOS MENTAIS", quais as conclusões a que você chegou?

Dr. André Caribé: Nas minhas pesquisas, identifiquei que uma maior religiosidade pode atuar como mecanismo de proteção em relação ao comportamento suicida em diversas populações, mesmo controlando-se variáveis de confusão como dados sociodemográficos, presença ou não de doença mental e comportamento impulsivo.

Entrevista concedida a Dubinha (uma das usuárias do NEPS) por Dr. André Caribé - psiquiatra com Doutorado em Neurociências/UFBA e integrante da equipe técnica do NEPS/CIAVE.



Poesia NEPS
Leka Peteka

Curioso e assustador!
Versátil e caçador!
É assim que te quero.

Faça-me tua presa-caça,
Pois quero ser aquecida
Por tua língua áspera e eficaz!

Curioso e evasivo,
Feito os pelos do teu corpo!

Curiosos são teus olhos
Que não cabem mais em mim...

Poema prouziado na Oficina de Criação Literária - A Vida em Quatro Estações

>> CUIDAR DE VOCÊ!

RELIGIOSIDADE E SOFRIMENTO PSÍQUICO

O que leva uma pessoa a buscar uma religião na atualidade?

Muitas vezes, as pessoas buscam uma determinada religião para preencher lacunas tanto de ordem emocional, socioeconômica quanto física para a cura de diversas doenças. Isso ocorre por, normalmente, tentarem encontrar acolhimento, compreensão e paz interior para enfrentar as dificuldades do dia a dia que creem não conseguir lidar sem o apoio religioso.

>> Destaque do mês

Devido a essa crença social, é comum que haja o interesse de algum membro religioso por tentar auxiliar alguém em sofrimento psíquico através, por exemplo, de orações, criação de grupos de apoio, aconselhamento de jejum, conversão à fé religiosa etc. Contudo, o fato de estar apenas ligado a uma religião não assegura a resolução de problemas ou oferece blindagem contra as dificuldades e sofrimentos da vida cotidiana, apesar de, em certos casos, ajudar bastante.

Mesmo após tantos avanços tecnocientífico, ainda é possível observar denominações religiosas contrárias a qualquer outra busca de tratamento de saúde (atendimento psiquiátrico, psicológico, terapia ocupacional, acupuntura, Reiki, homeopatia, fitoterapia, ioga, florais de Bach, aromaterapia, cromoterapia, entre outras). Nesses casos, ao invés de trazer melhora ao quadro, a religião pode causar ainda mais sofrimento por retardar um tratamento junto a especialistas. Importante frisar para a necessidade de um trabalho em conjunto com cada área atuando onde

de fato faz-se competente. Independente da crença, é importante buscar o consenso que auxilie o equilíbrio entre o processo saúde-doença para que se alcance o bem estar do sujeito, ainda que este possa alternar seu estado psíquico em meio as situações da vida.



>> DICAS DA GALERA VIDA NEPS

MUDANÇA DE ESTAÇÃO E CUIDADOS COM A SAÚDE

Com a mudança de estação, é comum se observar o aparecimento de algumas doenças relacionadas às alterações da natureza, tais problemas são gerados, por exemplo, pelas mudanças de temperatura e pelo aumento de substâncias irritantes no ar. No caso da primavera, é comum a incidência de doenças típicas da época: rinite alérgica, bronquite, asma, conjuntivite, sinusite, sarampo, caxumba, rubéola e catapora. Essas doenças acometem não só crianças mas também jovens e adultos.

SAIBA PREVENIR: Observar se a caderneta de vacinação está atualizada (doenças como catapora, rubéola, caxumba e sarampo tem vacina apropriada). Cuide do ambiente: evite tapetes, forre a cama, os sofás e as cadeiras e limpe os móveis com pano úmido; isso auxilia a diminuir o risco de alergias respiratórias. Redobre a higiene lavando as mãos várias vezes ao dia e evitando compartilhar utensílios. Evite locais fechados e aglomerações, se possível, fique em casa.



Uma Palavrinha NEPS

Autora Justa Almeida



... e vem uma vontade de rasgar velhas cartas!
E queimar os sonhos do inverno,
Deixando cair as cinzas do outono...

O que interessa mesmo nem é a noite em si...
são os sonhos!
Os sonhos quentes da nova estação
Ou desejos que eles ainda trarão!

E os nossos sentidos tiveram uma ilusão,
De que seria apenas mudança de estação
E que, no verão, o calor aqueceria o que é solidão...

E a primavera?
Não, a primavera, não!

Abro mão da primavera para que
continues me olhando

Sem pensar em outras estações.

Poema prouzado na Oficina de Criação Literária
- A Vida em Quatro Estações

>> SEÇÃO ESPECIAL NEPS

SETEMBRO AMARELO

🧡 Cobertura do Setembro Amarelo • Seminário • Depoimentos • Entrevistas

No dia 14 de Setembro de 2016, o NEPS/CIAVE promoveu o Seminário **Suicídio: Estigma e Enigma Social**. Um evento gratuito que contou com participação de mais de 130 pessoas entre usuários do NEPS/CIAVE, estudantes e profissionais de áreas afins, além da presença de usuários de outros serviços da rede de saúde mental.

>> LANÇAMENTO



A cartilha intitulada “Suicídio: Enigma e Estigma Social” trata abertamente sobre o suicídio e foi elaborada pelos técnicos do NEPS/CIAVE com lançamento durante o Seminário **Suicídio: Estigma e Enigma Social**. A versão impressa do material foi distribuída aos presentes e dispõe de linguagem fácil e acessível ao grande público.

Esta iniciativa foi bastante elogiada pelos usuários e profissionais, sobretudo, por aqueles que atuam na rede de Saúde Mental.

Acesse a versão on line:
www.saude.ba.gov.br/cartilhasuicidio

>> IMPRESSÕES SOBRE O SEMINÁRIO

“Seminários como esse são muito importantes para o desenvolvimento das pessoas que atuam no Ciave e de suas atividades, assim como para os usuários do serviço. A participação de todos é a razão do seu sucesso!”

(Dr. Daniel Santos,
Diretor do CIAVE).

“Os usuários adoraram... querem ir mais vezes e me disseram para levar mais profissionais na próxima”

(Coordenadora de CAPS
em Salvador)

>> AGENDA USUÁRIOS DO NEPS

PARTICIPAÇÃO EM OFICINAS

Colaborar com a disseminação da informação para prevenir tentativas de suicídio não é só papel de profissionais da saúde. Os usuários do NEPS também encampam este movimento tratando da importância de encontrar novos caminhos saudáveis para lidar com o sofrimento. Esse processo de reencontro consigo decorre da reflexão sobre suas potencialidades e habilidades, sobretudo, através de atividades como as Oficinas de Informação e de Criação Literária.

Hoje, muitos usuários concedem entrevistas e participam de seminários, realizando exposição oral de suas experiências sempre sinalizando para o fato de haver outros caminhos possíveis, como nos revela a fala do depoimento ao lado.



FLASH DE NOSSAS AÇÕES ...



Página dedicada pelo jornal A Tarde ao trabalho do NEPS - matérias, entrevistas e depoimentos acerca do trabalho desenvolvido.

DEPOIMENTO

“Ter participado do Seminário sobre prevenção do suicídio em pleno dia em que minha irmã tentou suicídio, foi de extrema importância para mim (...) senti ali a necessidade de falar, ir e relatar a todos ali presentes o que tinha acontecido. E que eu era e sou, além de irmã e filha de pessoas que tentaram o suicídio, também sou uma sobrevivente dele” (J., Usuária do NEPS/CIAVE).

>> GALERIA NEPS - EVENTOS • OFICINAS • ENTREVISTAS

- 1 • Seminário Faculdade D. Pedro II
- 2 • Palestra junto Agentes da Segurança Pública

- 3 • Entrevista a Rádio CBN
- 4 • Ciranda Literária
- 5 • Equipe NEPS no Seminário

