



Galera Vida NEPS

Salvador, dezembro 2013

Edição 4 Tiragem: 300 exemplares

Distribuição Gratuita

Depressão e família: uma situação de (in)compreensão?



O texto a seguir foi norteado por observações realizadas numa reunião de familiares do NEPS - Núcleo de Estudos e Prevenção do Suicídio/CIAVE e das trocas de experiências entre familiares presentes nesta.

Ao perceber mudanças de comportamento no seio familiar é comum a reação de surpresa e do não acreditar na doença, em pensar que o ente está fingindo ou com falta de vontade para sair do estado ao qual se encontra, a intenção de esclarecer tais situações, propomos algumas pontuações relacionadas ao processo depressivo.

No primeiro momento a pessoa se

isola, fica mais distante, mas este comportamento passa despercebido pela família, que ver isto como algo de momento. Mas, a situação vai se agravando pois se observa que a pessoa vai ficando cada vez mais indiferente ao contato social e inconstante.

Com o passar do tempo os familiares identificam outros sintomas como falta de perspectiva, mau humor e irritabilidade, organização ou desorganização exagerada nas suas atividades externas relacionadas a higiene pessoal e doméstica, comprometimento de suas relações sociais (amizade, relacionamento afetivo e familiar, colegas de trabalho), alteração do sono, alteração do apetite; e tudo isto leva a modificação de sua rotina. Internamente, a pessoa queixa-se de uma sensação de angústia, tristeza profunda e vazio, sem autoestima e desvalorização de si mesmo, às vezes pensando em suicídio.

A partir disto, os familiares notam que algo está errado e tentam animar o indivíduo com conversas e convites para se divertir, contudo, não há êxito. Diante

disto, os familiares acabam se sentindo impotentes com a situação. Sem entender o que ocorre, geralmente, consideram-se culpados ou culpam o doente pelo quadro apresentado, sobretudo, quando este tenta tirar a própria vida. Nas últimas das hipóteses buscam a ajuda de profissionais de saúde especializados em saúde mental (psicólogo, psiquiatra, terapeuta ocupacional e etc) esperando que o tratamento leve a uma melhora imediata, quando na verdade é um processo lento e que depende de vários fatores, principalmente do apoio da família e do desejo do paciente de se tratar.

Para concluir, é preciso ficar atento aos sintomas citados e valorizar a importância do tratamento precoce pois uma simples depressão pode evoluir para um quadro mais grave de transtorno mental e suicídio.

Texto elaborado por Leka Peteca, Menino Quase Bom, Homem Aranha, Rosinha, Sorridente.

Como eu sou no NEPS



Meu pseudônimo é Leka Peteca, tenho 40 anos e desde os 13 anos luto contra as peripécias da minha psique.

A comida e a automutilação foram para mim um subterfúgio que me levava a suportar minhas angústias e crises histéricas.

Durante muitos anos vendi meu próprio eu, procurando em homens e mulheres a paternidade e a maternidade que não tive. Por muito tempo não me sentia concebida por um homem e uma mulher e sim por

uma espécie de brotamento ou geração espontânea, por isso posso dizer-lhes que já estive em vários lugares, inclusive em mim mesma e só me encontrei no lugar do outro. Sendo assim, hoje não mim sinto um vegetal, nem algo que aparece do nada e sim concebida pelo espetáculo da criação: O AMOR. E devo esta descoberta ao longo tratamento no NEPS e a minha vontade de querer mudar o que eu achava impossível: conviver bem com a doença e suas limitações.

DESTAQUE DO MÊS



Nosso destaque é a foto *realizada por Homem Aranha em maio de 2012 através do telescópio insta-*

lado na Praça da Sé em Salvador. Algumas informações interessantes sobre a Lua:

A Lua é o único satélite natural da terra e o 5º maior do Sistema Solar. Encontra-se em rotação sincronizada com a Terra mostrando sempre a mesma face visível marcada por mares vulcânicos.

A sua visualização no céu e o seu ciclo regular de fases tornaram a lua desde a Antiguidade uma referência cultural na língua, em Calendários,

na arte, religião e na mitologia. Apresenta 4 fases: Nova, Crescente, Cheia, Minguante. A Lua influencia nas fases das marés, plantações, e no dito popular, trás influência no humor das pessoas, corte de cabelo, poesias e lendas do nosso Folclore.

Entre os ditos populares encontramos: "Você tá no mundo da lua", "Cabeça virada pra lua", "Nasceu com a bunda virada pra lua" e é referência em momentos carinhosos como "Lua de Mel".

CUIDAR DE VOCÊ

Cuide da sua saúde e melhore sua aparência. Aqui, indicamos receitas de cuidados básicos com seu corpo.

Lave o rosto 2x vezes ao dia, principalmente na hora de dormir; retire a maquiagem sempre; lave o cabelo 2x vezes por semana; lixe as unhas; use protetor solar durante o dia pelo menos FPS 30; use hidratante no corpo.

Máscara de morango (peles oleosas): Ingredientes: 2 claras de ovo; 1 morango; 1 colher de sopa de limão; claras em neve.

Modo de preparo: claras em neve, triture o morango, misture o limão aplique por 10 minutos, lave com a água ou retire descascando (Obs.: usar somente a noite).

Máscara para peles secas: Ingredientes: 1/2 abacate; 1 colher de sopa de azeite de oliva; amasse o abacate e misture numa tigela

Modo de usar: Aplique por 20 minutos e depois lavar com água fria.

⇒ Acompanhe no nosso Blog a receita para tratar pés rachados e para clarear axilas.

REFLETINDO COM VOCÊ

“A verdadeira medida de um homem não se vê na forma como se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas em como se mantém em tempos de controvérsia e desafio”.
(Martin Luther King)

Esta reflexão nos leva a pensar que é muito fácil manter o controle nas horas boas, mas é nas horas difíceis que podemos avaliar nosso autocontrole emocional com mais clareza e veracidade.

Entre no nosso Blog e Facebook e opine sobre isto.

DICAS DA GALERA VIDA NEPS

Primeiros Socorros: Mordedura de Animais peçonhentos e Venenosos

Existe diferenças entre animais peçonhentos e venenosos?

Animais peçonhentos, são aqueles que além de terem uma glândula que produz uma substância tóxica, isto é, nociva, possuem um órgão conectado a esta glândula por onde o veneno sai e é injetado na vítima. O veneno é uma substância que serve para o animal se defender, quando se sente ameaçado. Como exemplos de órgãos, que injetam substâncias tóxicas, temos, os

dentes nas serpentes, agulhão nos escorpiões e ferrão em marimbondos e abelhas e queliceras no caso de formigas e aranhas.

Animais venenosos, são aqueles, que produzem veneno, mas não possuem um órgão injetor, como ocorre com os sapos, onde o veneno está presente sobre a sua pele e lhe serve como defesa contra outros animais.

Em caso de acidentes com estes

Jornal Galera Vida NEPS– Elaborado pela Oficina de Informação do Serviço de Terapia Ocupacional
Centro Antiveneno da Bahia (CIAVE)
Tel:(71)3387-4343 Ramal: 234
E-mail: galeravidaneps@gmail.com
Visite o nosso blog:
galeravidaneps1.wordpress.com.br
Pagina no Facebook:
Jornal Galera Vida NEPS

animais: lave o local da picada com bastante água corrente e sabão; procurar o posto de saúde; manter o paciente em repouso; não faça furos ou cortes no local da picada; não amarre o membro afetado; se o animal for capturado leve para ser identificado.