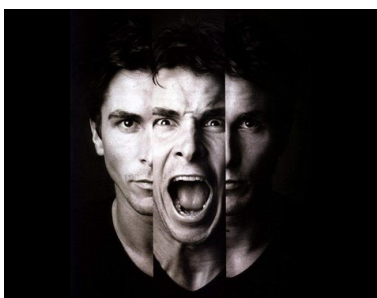




Galera Vida NEPS

Salvador, abril 2014 | Edição 5 | Tiragem: 300 exemplares

Transtorno psicológico: admitir ou omitir?



O texto a seguir foi elaborado através de entrevistas aplicadas aos usuários do NEPS - Núcleo de Estudos e Prevenção do Suicídio/ CIAVE selecionados por critérios definidos pelos usuários que integram a oficina de informação. Dentre os critérios citamos: adesão ao tratamento, gravidade do quadro clínico e o processo de tratamento.

O transtorno psicológico é entendido como um quadro de sofrimento ou comprometimento de ordem emocional e/ou mental que pode repercutir fisicamente, caracterizando-se por alterações no comportamento que dificultam a interação social, a percepção da autoimagem e a rotina de atividades diárias.

rias. Pode ser desencadeado por diversos fatores físicos, emocionais e contextuais acompanhados por sinais e sintomas que devem ser analisados detalhadamente, pois um diagnóstico errado pode ocasionar em uma piora do quadro.

De início, não se observa melhora no quadro porque geralmente a pessoa se encontra no estado de negação e só depois de passar muito tempo é que se consegue aceitar o diagnóstico. A compreensão mais clara de estar ou não doente depende da pessoa aceitar essa realidade e colaborar para que o tratamento tenha o efeito desejado.

O tempo depende muito do estado emocional no qual a pessoa se encontra, com consciência de que está doente e que precisa de ajuda. Os resultados alcançados são observados ao passo que a pessoa consegue dar continuidade à vida concretizando os projetos e voltando aos poucos ao convívio social. Neste momento ela passa a enfrentar as limitações e as dificuldades com mais confiança.

Um dos pontos cruciais que faz com que o tratamento dê certo é ter o apoio familiar e profissionais qualificados e comprometidos, que dêem a atenção adequada e realizem atividades necessárias para que o paciente se sinta um cidadão respeitado.

Seguindo esse caminho os entrevistados enfatizaram que já enxergam qualidades e capacidades que jamais conseguiriam perceber sem o tratamento, possibilitando coragem e força para cuidar de si e tentar viver a vida sem medo de sofrer.

Texto elaborado por Leka Peteka, Homem Aranha, Rosinha, Sorrididente, Sonhadora, Biscoitinho, Dubinha, Arco-íris e Estrela.

Como eu sou no NEPS



No NEPS eu sou Sonhadora, tenho 25 anos, sou feliz aqui, tenho amigos e pessoas que me entendem, passam pelo que eu passo, que passam pelo mesmo problema que eu e que sonham junto comigo.

Estou aqui desde 2010, quando entrava aqui calada, tímida, não falava com ninguém. Hoje eu brinco com todo mundo, converso, abuso, mexo com um e com outro. Sabe, tem uma coisa que ainda não disse, quando eu tentei o suicídio, eu fui egoísta, não pensei no meu pequeno filho,

que eu esperei com tanto amor e carinho e que eu tanto desejava.

No NEPS eu converso e até choro mas o que mais faço é conversar sobre meus problemas que não são poucos.

Pseudônimo: SONHADORA.

DESTAQUE DO MÊS

TAMBÉM ACONTECE COMIGO... Jim Carrey, ator famoso de comédias como O MÁSCARA, TODO PODEROSO e Etc, não



se difere das pessoas comuns, pois por trás do comediante se encontra uma pessoa que sofre de trans-

torno de bipolaridade, o que faz com que tenha repentinas mudanças de humor, que trazem problemas na vida social, na família e no trabalho.

A pessoa que sofre de bipolaridade demonstra dificuldade para controlar o humor perante simples situações do cotidiano. A bipolaridade se manifesta com fase de euforia, depressiva (desânimo, tristeza) e fase mista (agitação, irritabilidade e ansiedade) também muito comum de ser apresentada. Frequentemente, manifesta-se com algum tipo de compulsão: comprar exageradamente, beber demais, comer demais, sexo sem controle, uso abusivo de drogas incluindo me-

dicamentos além de ter temperamento forte e explosivo.

No exemplo de Jim Carrey, o transtorno apareceu em 1994, o que faz com que ele não consiga dormir, tenha pensamentos inconstantes, fale coisas confusas e passe a ter um comportamento incompreensível conforme mostra seu próprio relato: *“sou uma pessoa difícil de conviver. Pareço um animal enjaulado. A noite levanto-me e começo a andar pelo quarto. Não consigo descer das nuvens e desligar-me do que eu faço. Sou como um astronauta. Vivo na lua o dia inteiro e, ao chegar em casa a noite, tenho que por o saco do lixo para fora”*. [Conheça mais celebridades com transtornos mentais acessando nosso Blog e Facebook.](#)

CUIDAR DE VOCÊ : Cardápio Saudável, é possível?

O que caracteriza um cardápio saudável?

É aquele que contém 6 refeições diárias: Desjejum (café da manhã), colação (lanche da manhã), almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, com inserção de frutas, hortaliças cruas e cozidas, cereais, raízes, leguminosas, laticínios, carnes magras, ovos, oleaginosas e óleos.

O cardápio da dieta influencia no humor?

Sim, pois os alimentos exercem uma função de conforto para o ser humano. Não comemos apenas pela necessidade

mas também pelo prazer de comer. Por isso, que não podemos viver de cápsulas ou sem degustar preparações que nos satisfazem e nos alegram em determinados momentos da vida. Comer um chocolate, por exemplo, deixa as mulheres mais tranqüilas e relaxadas no período pré menstrual. Mas, é bom lembrar que esses alimentos não devem ser consumidos sempre, pois muitas vezes contém muitas calorias.

Entrevista concedida por **Dorothy Fernandes, Nutricionista CRN5 - 4607. Personal Diet, Tel: (71)8811-1519. Confira entrevista na íntegra com 19 respostas interessantes no nosso Blog e Página no Facebook.**

REFLETINDO COM VOCÊ

Leia este poema de autoria desconhecida de cima para baixo e de baixo para cima: “Não te amo mais.

Estarei mentindo se disser que Ainda te quero como sempre quis. Tenho certeza de que Nada foi em vão.

Sei dentro de mim que Você não significa nada. Não poderia dizer nunca que Alimento um grande amor.

Sinto cada vez mais que Já te esqueci!

E jamais usarei a frase EU TE AMO!

Sinto, mas tenho que dizer a verdade:

É tarde demais..”

DICAS DA GALERA VIDA NEPS

O que fazer quando uma pessoa apresenta um quadro convulsivo?

As convulsões são contrações musculares sem controle de uma parte do corpo ou de todo o corpo, originadas de um funcionamento anormal do cérebro. Quando a pessoa apresenta um quadro convulsivo, deve-se observar se há uma contração de toda a musculatura ou se há apenas alguns abalos musculares frequentemente seguidos por salivacção excessiva ou o relaxamento da bexiga, fazendo com que a pessoa não controle a eliminação de urina.

Não há uma causa específica para os quadros convulsivos, podendo acontecer, dentre outros, por intoxicação, febre e traumatismos cranianos. **O que fazer:** deixar a pessoa de barriga para cima com a cabeça de lado para evitar que o retorno de conteúdo gástrico (p. ex: vômito) provoque asfixia; afrouxar roupas na tentativa de deixar mais confortável; proteger a cabeça mas deixando-a livre para agitar-se à vontade; afastar a pessoa de lugares perigosos; retirar

objetos pessoais, como: óculos e colares.

⇒ [Acompanhe no nosso Blog e Página no Facebook a íntegra desta entrevista](#) concedida por **Cíntia Mesquita, Enfermeira do NEPS/CIAVE.**

Jornal Galera Vida NEPS – Elaborado pela Oficina de Informação do Serviço de Terapia Ocupacional / Centro Antiveneno da Bahia (CIAVE)

Tel: (71) 3116-9440

E-mail: galeravidaneps@gmail.com

Nosso blog: galeravidaneps1.wordpress.com.br

[Página no Facebook: Jornal Galera Vida NEPS](#)